

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 75»  
городского округа Самара

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол №6 от «29» августа 2024г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 75»  
г.о. Самара



Зиновьева Ю.В.  
Приказ № 91-09  
«29» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
"МИНИ ПА"**

направленность: художественно-эстетическая

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 9 мес

**Педагог:**

педагог дополнительного образования  
Горбачева Екатерина Федоровна

Самара, 2024

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Цели и задачи программы.....	4
2. Ожидаемые результаты.....	5
3. Методы и формы образовательной деятельности.....	5
4. Возрастные особенности учащихся.....	7
5. Режим занятий.....	7
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	10
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка.....	12
Материально-техническое оснащение занятий.....	16
Список литературы.....	16

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа ориентирована на детей дошкольного возраста. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. За основу выбрана программа по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

### *Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «МИНИ ПА» (далее—программа) имеет художественно-эстетическую направленность.

### *Основная идея программы*

Программа дополнена такими разделами, как: элементы хореографии (С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика») и образно игровые движения или по-другому упражнения с превращениями (М.А. Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»).

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика» дополнен из программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей». Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игры-путешествия (сюжетное занятие) предлагается взять за основу построения занятия, так как они включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Игропластика дополнена элементами йоги из авторской программы «Творим здоровье души и тела» Л. Латохина, Т. Андрус.

Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева) разработана диагностика музыкально-двигательного развития детей среднего дошкольного возраста.

### *Возраст учащихся.*

Программа охватывает детей в возрасте от 4 до 7 лет. Учитываются возрастные особенности восприятия детей. Это обеспечивается методическими и психолого-педагогическими условиями освоения и

реализации программы, а также формами и методами, соответствующими каждой возрастной группе, и грамотной организацией практической деятельности детей. К 7 годам ребенок уже обладает значительными знаниями, умениями и навыками в изобразительной деятельности, имеет практический опыт работы с различными материалами.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе.

*Сроки реализации.*

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, всего 66 часов в год.

### *1. Цели и задачи программы*

Цель – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи: 1. Развитие музыкальности.

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма); о Развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии; о Развитие способности к импровизации в движении.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- Тренировка подвижности нервных процессов;
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

## **2. Ожидаемые результаты**

Дети, прошедшие обучение по данной программе, должны знать:

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- Правила подвижных игр.
- Основные танцевальные позиции рук и ног;
- Понятия: круг, шеренга, колонна.

К концу обучения дети должны уметь:

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

## **3. Методы и формы образовательной деятельности**

Основная форма обучения – *групповое занятие* (при этом программа достаточно гибкая и позволяет обеспечить индивидуальный подход к ребенку).

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

1. начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
2. этап углубленного разучивания упражнения
3. этап закрепления и совершенствования упражнения.

**Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

*Название упражнения*, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

*Показ упражнения* или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей - **«вовлекающий показ»** (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод*. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно

отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнения, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

#### 4. Возрастные особенности учащихся

Программа охватывает детей в возрасте от 4 до 7 лет. Учитываются моторно-двигательные, физиологические и психологические особенности восприятия учащихся. Это обеспечивается методическими и психолого-педагогическими условиями освоения и реализации программы, а также формами и методами, соответствующими каждой возрастной группе, и грамотной организацией практической деятельности учащихся в соответствии с их моторно-двигательными и физиологическими особенностями.

Процесс обучения идет от простого к сложному. Содержание материала усложняется по принципу логической последовательности. Объем материала соразмерен планируемому времени занятий.

В конкретных случаях педагоги подбирают отдельные задания некоторым учащимся индивидуально, в зависимости от степени усвоения ими материала.

#### 5. Режим занятий

Недельная нагрузка (час)	2 (по 30 мин.)
Кол-во недель	33
Кол-во часов (в год)	66

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения	Кол-во часов		
				Всего	Теория	Практика
1	Элементы хореографии	- танцевальные позиции ног: I, II, III; - танцевальные позиции рук	«Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек»,	8	1	7

		(подготовительная, I, II, III); - выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях - полуприседы; - комбинации хореографических упражнений.	«Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка», поклон «Приветствие».			
2	Образно-игровые упражнения	- ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; - бег - легкий, широкий (волк), острый; - прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки	«Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки» (спиной назад), «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки» (прыжки и поскоки), «Лягушата», «Лошадки» (прямой галоп).	6	-	6
3	Строевые упражнения	- построение в шеренгу и в колонну; - перестроение в круг; - бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; - перестроение из одной шеренги в несколько; - перестроение «расческа».	«Солдаты», «Матрешки на полке», «Звери в клетках», «Хоровод», «Хитрая лиса», «У каждого свой домик», «Поздороваемся», «Поменяемся местами».	6	-	6
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	- танцевальные движения - общеразвивающие упражнения - образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).	«Чебурашка» «Я на солнышке лежу», «Петрушки», «Куклы»,	6	1	5
5	Игропластика	- группировка в положении лежа и сидя; - перекаты вперед-назад;	«Камушки», «Кочки», «Улитка», «Побежали пальчики», «Яблочко»,	6	1	5



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сед ноги врозь широко;</li> <li>- растяжка ног;</li> <li>- упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Бревнышко»,</li> <li>«Бабочка».</li> <li>«Верблюд»,</li> <li>«Корзинка»,</li> <li>«Змеи»,</li> <li>«Пантеры»,</li> <li>«Рыбка»,</li> <li>«Бегемоты».</li> </ul>			
6	Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на определение динамики музыкального произведения;</li> <li>- игры для развития ритма и музыкального слуха;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- игры-превращения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Карлики и великаны»,</li> <li>«Круг, колонна, шеренга»,</li> <li>«Автомобили»,</li> <li>«Воробьи и журавли»,</li> <li>«Поздороваемся»,</li> <li>«Собачка в конуре»,</li> <li>«Ракета»;</li> <li>«Соседи»;</li> <li>«Шапочка».</li> </ul>	6	-	6
7	Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:</li> <li>- дыхание с задержкой;</li> <li>- грудное дыхание;</li> <li>- брюшное дыхание;</li> <li>- смешанное дыхание;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Ветер»;</li> <li>«Воздушный шар»;</li> <li>«Насос»;</li> <li>«Подышите одной ноздрей»;</li> <li>«Паровоз»;</li> <li>«Гуси шипят»;</li> <li>«Волны шипят»;</li> <li>«Ныряние»;</li> <li>«Подуем»;</li> </ul>	6	1	5
8	Пальчиковая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для развития:</li> <li>- ручной умелости;</li> <li>- мелкой моторики;</li> <li>- координации движений рук;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Мыртышки»;</li> <li>«Бабушка кисель варила»;</li> <li>«Жук»;</li> <li>«Паучок»;</li> <li>«Чашка»;</li> <li>«Червячок»</li> </ul>	6	-	6
9	Игровой самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поглаживание рук и ног в образно-игровой форме;</li> <li>- поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Лепим лицо»;</li> <li>«Упругий живот»;</li> <li>«Ушки»;</li> <li>«Ладочки»;</li> <li>«Красивые руки»;</li> <li>«Быстрые ноги»;</li> </ul>	6	1	5
10	Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет;</li> <li>- только на 1-ый счет;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Хлопушки»,</li> <li>«Топотушки»,</li> <li>«Лошадки бьют копытом»,</li> <li>«Ловим комаров»,</li> </ul>	6	-	6

		- выполнение движений руками в различном темпе; - различие динамики звука «громкотихо».	«Пушистые снежинки»			
11	Креативная гимнастика	- упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения и творческой инициативы.	«Море волнуется раз»; «Зеркало»; «Угадай кто я»; «Раз, два, три замри»; «Ледяные фигуры»	4	-	4
			ИТОГО	<b>66</b>	<b>5</b>	<b>61</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике рекомендуется начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие.» и т.п. Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

- ❖ *игроритмика;*
- ❖ *танцевально-ритмическая гимнастика;*
- ❖ *игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);*
- ❖ *пальчиковая гимнастика;*
- ❖ *строевые упражнения;*
- ❖ *игровой самомассаж;*
- ❖ *музыкально-подвижные игры;*
- ❖ *креативная гимнастика;*
- ❖ *элементы хореографии;*
- ❖ *образно-игровые движения (упражнения с превращениями).*

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«Танцевально - ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно-

танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

**«Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме). Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

**Стретчинг** – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

**Йога** – это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упражнения позволяют ускорить развитие детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.

**«Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

**«Строевые упражнения»** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

**«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**«Музыкально-подвижные игры»** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования - все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

**«Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

**«Элементы хореографии».** Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

**«Образно-игровые упражнения»** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы; о люди, профессии.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка**

Диагностика основана на современных методиках («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева)

### **Диагностируемые показатели**

**1. Координация, ловкость движений** – точность движений, координация

рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

*Упражнение 1.* Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

*Упражнение 2.* Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

*Упражнение 3.* Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла – правильное одновременное выполнение движений.

2 балла – неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл – неверное выполнение движений.

**2. Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

*Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству.* Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балла – умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балла – движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл – ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

**3. Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

*Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).*

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3 см и меньше – низкий уровень (1 балл)

4-7 см – средний уровень (2 балла),

8-11 см – высокий уровень (3 балла).

*Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).*

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балла – средняя подвижность позвоночника.

1 балл – упражнения на гибкость вызывают затруднения.

- 4. Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

*Упражнение «Кто из лесу вышел?»*

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

*Упражнение «Заведи мотор».*

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю - быстро (переключение с одного темпа на другой).

*Упражнение «Страусы».*

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

- 5. Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

#### **6. Развитие чувства ритма.**

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные

высказывания.

*Упражнения с ладошками.*

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по - разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

- ✓ 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
- ✓ 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
- ✓ 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
- ✓ 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл – с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

### **Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности**

***Первый уровень (высокий 15-18 баллов)*** предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

***Второй уровень (средний 10-14 баллов)***. Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

***Третьему уровню (низкому 6-9 баллов)*** соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

## Материально-техническое оснащение занятий

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 - 4-х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Шнур яркий длиной 3-4 метра.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Фитболы.

## Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. - 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. -М.: Аркти, 2005. - 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. -М.: Скрипторий, 2003, 2006. - 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. -М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. - М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2006. - 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. - Харьков: Ранок. Веста. 2005 - 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. -СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. -СПб.: Пионер, 2000. - 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. - СПб., 2001.120 с.
14. Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс,



2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. - СПб.:Музыкальная палитра, 2006. - 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. - СПб.: Музыкальная палитра, 2006. - 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. - СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

Приложение

### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов	Календарные сроки	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения
1.	<b>Элементы хореографии</b>	Сентябрь, октябрь, ноябрь  Декабрь, январь  Февраль Март, апрель, май	- Танцевальные позиции ног: I, II, III; - Танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III); - Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях; - Полуприседы, постановочные номера; - Комбинации хореографических упражнений.	«Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка», поклон «Приветствие».
2.	<b>Образно-игровые упражнения</b>	Сентябрь, октябрь, ноябрь  Декабрь, январь февраль	- Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, Бег: легкий Прыжковые движения с продвижением вперед  - Ходьба: вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме	«Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки» (спиной назад), «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег),  «Зайцы»; «Белки» (прыжки и поскоки), «Лягушата», «Лошадки»

			Бег: широкий (волк), Прямой галоп	(прямой галоп).
		<i>Март, апрель, май</i>	- Ходьба на четвереньках; Бег: острый; Поскоки	«На бабушкином дворе», «Лесная зверобика», «Сказочные герои, «Весёлый зоосад» .
3.	<b>Строевые упражнения</b>	<i>Сентябрь</i> <i>Октябрь</i> <i>Ноябрь</i> <i>Декабрь</i> <i>Январь, февраль</i>  <i>Март</i>  <i>Апрель, май</i>	- Построение в шеренгу и в колонну; - Бег по кругу - Перестроение в круг; - Бег по ориентирам «змейкой»; - Перестроение из одной шеренги в несколько;  - Перестроение «расческа».  -упражнение по диагонали	«Солдаты», «Матрешки на полке», «Звери в клетках», «Хоровод», «Хитрая лиса», «У каждого свой домик», «Поздороваемся», «Поменяемся местами».
4.	<b>Танцевально ритмическая гимнастика</b>	<i>Сентябрь, октябрь, ноябрь</i>  <i>Декабрь, январь февраль</i>  <i>Март, апрель, май</i>	- Танцевальные движения  - Общеразвивающие упражнения  - Образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).	«Чебурашка», «Я на солнышке лежу», «Петрушки», «Куклы», «Настоящий друг», «Осенние листья», «Аэробика для зверят», «В каждом маленьком ребёнке», «Львёнок и черепаха», «Весёлый слонёнок», «Тик-так»
5.	<b>Игропластика</b>	<i>Сентябрь, октябрь</i>  <i>Ноябрь, декабрь</i>  <i>Январь</i>  <i>Февраль, март</i>  <i>Апрель, май</i>	- Группировка в положении лежа и сидя; - Перекаты вперед-назад; - Сед ноги врозь широко; - Растяжка ног; - Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых	«Камушки», «Кочки», «Улитка», «Побежали пальчики», «Яблочко», «Бревнышко», «Бабочка», «Верблюды», «Корзинка», «Змеи», «Пантеры»,

			двигательных действиях.	«Рыбка», «Бегемоты», «Морская звезда», «Дельфин», «Морской червяк», «Морской конёк», «Кошечка», «Цапля», «Носорог», «Рыбка», «Аист», «Летучая мышь». - Игровой стретчинг, - Упражнения (асаны) для занятий с элементами йоги
6.	<b>Музыкально-подвижные игры</b>	<i>Сентябрь, октябрь</i>  <i>Ноябрь, декабрь</i>  <i>Январь, февраль, март</i>  <i>Апрель, май</i>	- Игры на определение динамики музыкального произведения;  - Игры для развития ритма и музыкального слуха;  - Подвижные игры;  - Игры-превращения;	«Карлики и великаны», «Жуки и пчёлы», «Воробышки и автомобиль», «Воробы и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре», «Ракета», «Соседи», «Шапочка», «Цветочки на полянке», «Сугробы», «Слушай команду», «Поменяйся», «Передай платочек», «Рыбки», «Цапля и лягушки», «Тихие воротца», «Встреча»
7.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	<i>Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль</i> <i>Март, апрель, май</i>	Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: - Дыхание с задержкой;  - Грудное дыхание; - Брюшное дыхание;  - Смешанное дыхание.	«Ветер»; «Воздушный шар»; «Насос»; «Подышите одной ноздрей»; «Паровоз»; «Гус и шипят»; «Волны шипят»; «Ныряние»; «Подуем»;
8.	<b>Пальчиковая</b>		Упражнения для развития:	«Мартышки»;

	<b>гимнастика</b>	<i>Сентябрь, октябрь, ноябрь Декабрь, январь февраль</i>  <i>Март, апрель, май</i>	- Ручной умелости; - Мелкой моторики; - Координации движений рук. - Работа с тренажёром	«Бабушка кисель варила»; «Жук»; «Паучок»; «Чашка»; «Червячок»; «Купим мы бабушке курочку»; «Замок»; «Дерево»; «Зайчик»; «Птенчики в гнезде»; «Филин».
9.	<b>Игровой самомассаж</b>	<i>Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь</i>  <i>Январь, февраль, март, апрель, май</i>	- Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; - Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. - работа в парах	«Лепим лицо»; У пружий живот»; «Ушки»; «Ладошки»; «Красивые руки»; «Быстрые ноги»; «Умная голова»; «Лебединая шея»; «Лепим человечка».
10.	<b>Игроритмика</b>	<i>Сентябрь, октябрь</i>  <i>Ноябрь, декабрь</i>  <i>Январь, февраль,</i>  <i>Март, апрель, май</i>	- Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; - Только на 1-ый счет; - Выполнение движений руками в различном темпе; - Различие динамики звука «громко-тихо». -хлопки на 8 счётов	«Хлопушки», «Топотушки», «Лошадки бьют копытом», «Ловим комаров», «Пушистые снежинки», «Зеваки», «Давай поздороваемся».
11.	<b>Креативная гимнастика</b>	<i>Сентябрь - август</i>	Упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения и творческой инициативы.	«Море волнуется раз»; «Зеркало»; «Угадай кто я»; «Раз, два, три замри», «Ледяные фигуры»; «Создай образ»; «Я танцую»; «Художественная галерея»; «Магазин игрушек»; «Ай, да я!».