

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 3 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»
676850 Амурская обл, г.Белогорск, ул.Кирова, 164, тел./факс 8 9145970900
электронная почта: ууа.teremok3@ya.ru

Принято
педагогическим
советом
протокол №5 от
«18»_05_2020

Согласовано
методист МАДОУ ДС №3
«18» 05 2020г
 Е.Ю. Данько



Дополнительная общеразвивающая
программа «Танцуют дети»
художественно-эстетического
направления
на 2020- 2021 учебный год
для детей от 3 до 7 лет

Анастасия Александровна
Подоспеева воспитатель
1 квалификационной
категории

г. Белогорск, 2020

Содержание:

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Методы реализации..... | 6 |
| 3. Планируемые результаты..... | 7 |
| 4. Учебно-тематическое планирование..... | 9 |
| 5. Учебный план..... | 11 |
| 6. Педагогическая диагностика (мониторинг)..... | 14 |
| 7. Формы, способы, методы и средства реализации программы | 16 |
| 8. Материально-техническое обеспечение программы..... | 18 |
| 9. Приложение..... | 19 |
| 10. Литература..... | 3 |

Пояснительная записка

Нормативные правовые документы:

- федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.,
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.,
- приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области»,
- положение МАОУ ЦДОД г. Белогорск «Об утверждении рабочих программ»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность.

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

В настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Новизна.

Новизна образовательной программы заключается в применении в содержании игровых технологий, направленных на формирование у детей интегративных качеств.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь,

художественную направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления

Цель программы: формирование творческих способностей у детей дошкольного возраста в процессе музыкально-ритмической деятельности в условиях сюжетно-игровых занятий.

Задачи реализации программы:

- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении сильную долю такта, простейший ритмический рисунок;
- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- приобщение к совместному движению с педагогом;
- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- воспитание умения работать в паре, коллективе.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. **Наблюдение** – помогает получить на занятиях конкретный фактический материал по предмету или объекту наблюдения, выявить пассивных и активных детей, а также успешность усвоения новых знаний;

2. **Беседа** – применяется при индивидуальной, групповой работе и работе с родителями как консультирование;

3. **Рассказ** – используется при сообщении общих и новых знаний по хореографии;

4. **Объяснение** – применяется на каждом занятии, особенно при знакомстве с новыми движениями;

5. **Наглядное демонстрирование** – непосредственный показ педагогом новых элементов и движений для дальнейшего изучения с детьми.

6. **Анкетирование** – сбор необходимой информации о мотивации к занятиям, родителях, семье с целью дальнейшего планирования воспитательной и учебной деятельности.

7. **Видео метод** - просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии. Рабочая программа рассчитана на 72 учебных часа, из которых 23 - теоретические занятия, 49 – практические.

Возраст детей:

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

Сроки реализации программы:

Занятия проводятся – два в неделю. Длительность занятий – 25-30 минут.

Планируемые результаты освоения программы

1. Укрепление здоровья детей и их физическое развитие:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные: ходьба — бодрая, спокойная, на полу пальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка";

вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег; прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед.

Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность, упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

Имитационные движения: различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — "в воде", "в воздухе" и т.д.).

Плясовые движения: элементы народных плясок и детского танца, доступные по координации, танцевальные упражнения,

сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

2. Социально-коммуникативное развитие личности: воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

формирование чувства такта; воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

3. Художественно-эстетическое развитие: воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал; развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании; развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику; развитие способности различать жанр произведения; развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации; формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки.

4. Развитие и тренировка психических процессов: тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.); развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога и т.д.

Ожидаемые результаты

Обучая дошкольников по данной программе, к концу года мы добиваемся следующих результатов:

Старшая, подготовительная группа. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, народные, современные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

В возрасте 6-7 лет ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи:

— развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный план работы кружка

| Дополнительное образование | Кол-во часов | Количество занятий в | | |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-----|
| | | неделю | месяц | год |
| Кружок «Танцуют дети» | | 2 | 8 | 72 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| № п/п | Перечень основных разделов программы | Количество часов - теория | Количество часов - практика |
|---------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | - |
| 2 | Азбука музыкального движения | 3 | 8 |
| 3 | Азбука танцевального движения | 3 | 10 |
| 4 | Азбука ритмопластики | 3 | 8 |
| 5 | Игровые технологии | 1 | 8 |
| 6 | Репетиционно-постановочная работа | 3 | 22 |
| 7 | Итоговые занятия | - | 1 |
| Итого: | | 14 | 58 |

Содержание программы:

1. **Введение.** Общее знакомство детей с искусством танца. Беседа «Чтобы танец был красивым». Просмотр видеоматериалов с записью танцевальных номеров.
2. **Азбука музыкального движения** помогает дошкольникам научиться согласовывать свои действия с музыкой. Исполнять движения соответственно темпу, ритму и характеру музыкального сопровождения. В раздел входят музыкальные игры, упражнения, отражающие в движении характер, динамические оттенки музыки. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их исполнения.
3. **Азбука танцевального движения** является основой хореографической подготовки детей. В раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в современном танце. Изучение лексики современного танца, доступной дошкольникам. Обучение детей движениям современного танца целесообразно начать с разновидностей качаний. Большинство качаний — простые движения. Они могут выполняться путем перевода тяжести тела с ноги на ногу или (и) колебаний вниз - вверх за счет пружинных движений колен и стоп. Освоение качаний дошкольниками очень полезно, т. к. способствует развитию у них чувства равновесия, координации — тех качеств, без которых невозможно свободное, непринужденное движение в пространстве.
4. **Азбука ритмопластики** является основой для развития чувства ритма, мышечного чувства, двигательных способностей детей. Включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку мышц, развивающие эластичность суставов, дыхательные и на укрепление осанки.
5. **Игровые технологии:** сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение и развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух.
6. **Репетиционно-постановочная работа** — это основной раздел программы. Включает в себя подготовку и отработку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.
7. **Итоговые занятия.** Учебный год заканчивается открытым занятием для родителей, где дети демонстрируют все, чему научились за это время.

**Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцуют дети».**

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | | Формы аттестации/контроля |
|------|---|-------------|---------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | теоретические | практические | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа, просмотр видеоматериалов. |
| 2. | Азбука музыкального движения | 11 | 3 | 8 | |
| 2.1 | «До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!» | | 0.5 | 1.5 | Наблюдение, повторение. |
| 2.2 | «В стране Изобреталии» | | 0.5 | 1.5 | |
| 2.3 | «Детский вернисаж» | | 0.5 | 1 | |
| 2.4. | «В гостях у сказки» | | 0.5 | 1.5 | |

| | | | | | |
|-------------|--|----|-----|-----|------------------------------|
| 2.5 | «Я живу...» | | 0.5 | 1 | |
| 2.6. | «Мои любимые игры» | | 0,5 | 1.5 | |
| 3. | Азбука танцевального движения | 13 | 3 | 10 | Показ, наблюдение. |
| 3.1 | «Важные даты календаря» | | 0.5 | 2 | |
| 3.2. | «Музыкальная шкатулка» | | 0.5 | 2 | |
| 3.3. | «Неделя сочинялок» | | 0.5 | 2 | |
| 3.4. | «Мы – одна большая семья» | | 0.5 | 2 | |
| 3.5. | «Не болей!» | | 0.5 | 1 | |
| 3.6. | «Безопасный мир детства» | | 0.5 | 1 | |
| 4. | Азбука ритмопластики | 11 | 3 | 8 | Показ, просмотр, наблюдение. |
| 4.1. | «Юные мастера» | | 0.5 | 2 | |
| 4.2. | «Волшебный мир книги» | | 0.5 | 1 | |
| 4.3. | «Я всё могу!» | | 0.5 | 1 | |
| 4.4. | «Активный образ жизни» | | 0.5 | 1 | |
| 4.5. | «Моя Родина» | | 0.5 | 1 | |
| 4.6. | «Красота спасёт мир» | | 0.5 | 2 | |
| 5. | Игровые технологии | 9 | 1 | 8 | Прослушивание, показ, повтор |
| 5.1. | «Дружные ребята» | | 0.5 | 4 | |
| 5.2. | «Сильные, смелые, ловкие» | | 0.5 | 4 | |
| 6. | Репетиционно-постановочная работа | 25 | 3 | 22 | Просмотр, наблюдение, показ |
| 6.1. | «Жанры всякие важны» | | 0.5 | 2 | |
| 6.2. | «Я люблю свой детский сад» | | 0.5 | 2 | |
| 6.3. | «Творческая мастерская» | | 0.5 | 2 | |
| 6.4. | «В мире разных звуков» | | 0.5 | 2 | |
| 6.5. | «Мир вокруг нас» | | 0.5 | 2 | |
| 6.6. | «Город мастеров» | | 0.5 | 2 | |
| 6.7. | «Люблю тебя, Белогорск!» | | - | 2 | |
| 6.8. | «Я люблю свой | | - | 2 | |

| | | | | | |
|-----------|---------------------------|----|----|----|----------|
| | детский сад» | | | | |
| 6.9. | «ЗОЖ» | | - | 2 | |
| 6.10. | «Планета Земля» | | - | 2 | |
| 6.11. | «Такие разные виды танца» | | - | 2 | |
| 7. | Итоговые занятия | 1 | - | 1 | Концерт. |
| | ИТОГО | 72 | 14 | 58 | |

Содержание работы по хореографии

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

На втором году обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, позицию ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники кружка за два года обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели может проводиться два раза в год.

Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения ребенком планируемых результатов освоения программы:

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Метод диагностики

наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Критерии уровня развития чувства ритма:

1. Движение.

- передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):

высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

-передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

-соответствие ритма движений ритму музыки:

высокий – чёткое выполнение движений;
средний – выполнение движений с ошибками;
низкий – движение выполняется не ритмично.

- координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):

высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;
средний – допускает 1-2 ошибки;
низкий – не справляется с заданием.

2. Воспроизведение ритма.

-воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение:

высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок знакомой песни;
средний – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;
низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

- воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте:

высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок мелодии;
средний – воспроизводит ритм песни с ошибками;
низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

-воспроизведение ритма песни шагами:

высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;
средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;
низкий – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

-воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»):

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;
средний – допускает 2-3 ошибки;
низкий – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

3. Творчество.

-сочинение ритмических рисунков:

высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;
средний – использует стандартные ритмические рисунки;
низкий – не справляется с заданием.

-танцевальное:

высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

При реализации образовательной Программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;

- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю», «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком детальность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

Формы организации образовательной деятельности:

| <i>Формы организации</i> | <i>Особенности</i> |
|--|--|
| Индивидуальная | Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми. |
| Групповая (индивидуально коллективная) | Группа делится на подгруппы. Число занимающихся может быть разным – от 5 до 10, в зависимости от возраста и уровня развития детей. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения |
| Фронтальная | Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом, содержанием может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения. |

Методы музыкального развития:

- Наглядный: сопровождение музыкального ряда изобразительным, показ движений.
- Словесный: беседы о различных музыкальных жанрах.
- Словесно-слуховой: пение.
- Слуховой: слушание музыки.
- Игровой: музыкальные игры.
- Практический: разучивание песен, танцев, воспроизведение мелодий.

Методы физического развития:

| <i>Наглядные</i> | <i>Словесные</i> | <i>Практические</i> |
|------------------|------------------|---------------------|
|------------------|------------------|---------------------|

| | | |
|---|--|---|
| <p>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</p> | <p>- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.</p> | <p>- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме</p> |
|---|--|---|

Материально-технические условия по реализации образовательной программы соответствуют:

- 1) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- 2) правилам пожарной безопасности;
- 3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом индивидуальными особенностями развития детей;
- 4) оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- 5) требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). Работа по материально-техническому обеспечению планируется в годовом плане, отражена в соглашении по охране труда.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Светлый просторный зал.
2. Технические средства: ноутбук, проектор, музыкальный центр, бумбокс.
3. Музыкально-дидактические пособия: CD диски, видеоролики.
3. Сценические костюмы.
4. Реквизит для танцев: ленты, музыкальные инструменты и др.
5. Тренировочная одежда: чешки, футболка, шорты – велосипедки.

Все занятия проходят в музыкальном и спортивном залах. Если объявлен карантин, то занятия проходят в группах.

Методическое сопровождение реализации Программы соответствует профессиональным потребностям педагогических работников, специфике условий осуществления образовательного процесса.

Приложение 1

ТАНЦЫ-Минутки

Капельки (танец с колокольчиками)

Эмоциональный настрой – легко и звонко.

Общие рекомендации. Движения плавные, неторопливые. Колокольчиками звенеть, мелко вращая кистью. Звенеть должна рука, которая совершает описанное в тексте движение.

Там, где колокольчики молчат, это специально оговорено.

Рекомендация по изготовлению реквизита – к колокольчикам привяжите маленькие резинки – петельки и оденьте по 1-й шт. на указательные или средние пальцы каждой руки с внутренней стороны ладони.

Исходное положение: все сидят на пятках, руки опущены вниз.

1-я фигура

1–2 Поднять *плавно руку* вперед-вверх (локоть присогнут, кисть с колокольчиком дрожит) (*пошел дождик*).

3–4 Опустить *плавно вниз* (*дождик стих*).

5–8 Повторить движение *другой рукой* (*опять пошел, опять стих*).

9–12 Повторить движение *обеими руками* (*сильный дождь*).

13–14 Плавно *подняли руки* (*еще сильнее*).

15–16 *Встали* (*пойдем гулять!*).

2-я фигура

1–4 *Встряхиваем* ритмично рукой *возле уха* (8 раз) (*послушаем дождик*).

5–8 Повторили *возле другого уха* (*другим ухом*).

9–16 *Покружились на носочках* с поднятыми вверх руками (*весело под дождевиком!*), с окончанием музыкальной фразы *остановились* и спрятали руки *за спину* (*кончился дождик*).

3-я фигура

1–16 *Побежали на носочках* по кругу (колокольчики молчат) (*побежали по траве*), с окончанием музыкальной фразы *повернулись* лицом в круг (*сколько цветов!*).

4-я фигура

1–4 *Сбегаем* в центр круга, поднимая руки вперед-вверх (колокольчики звенят) (*собираем цветы, брызги летят*).

5–8 *Разбегаем* (спиной из круга), разводя руки в стороны (*вот какой букет собрали!*).

9–16 *Еще раз* повторили комбинацию тактов (*еще собираем, еще красивой букет!*).

5-я фигура

1–12 *Покружились на носочках* с поднятыми вверх руками (*порадуемся капелькам*).

13–16 *Приняли* исходное положение и *опустили* плавно руки (*вернулись домой*).

Танец с ложками

Эмоциональный настрой – по-народному размашисто, радостно.

Общие рекомендации. Широкие, амплитудные движения выполняются эмоционально, ярко, с настроением.

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях, ложки держим перед собой на уровне лица.

1-я фигура

1–3 *Руки тянем вперед*, корпус тянется за руками и *наклоняемся*, скользящие удары ложками сверху вниз и снизу-вверх (*вот какие ложки!*).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 *Топаем* на месте (*вот какие ножки!*).

9–16 *Повторили* комбинацию.

2-я фигура

1 Ставим выпрямленную ногу на пятку по диагонали, и одновременно *раскрываем руки в стороны* (*эх, распахнулись!*).

2–7 Стучим ложками *возле правого уха* (*здорово стучат!*).

8 *Проставили ногу*, руки *убираем за спину* (*спрятали*).

9–16 *Повторили* комбинацию с другой ноги.

3-я фигура

1–4 Широко *черпаем* ложкой и кладем в рот (2 раза) (*вкусно!*).

5–8 *Гладим* ложкой себя по животу (*наелись*) и *убираем за спину* (*убрали*).

9–16 Повторили комбинацию *другой ложкой*.

4-фигура

1–16 *Маршируем по кругу, локти в стороны, стучим ложками как барабанными палочками (а теперь на парад)*.

5-я фигура

1–8 *Кружимся, руки в стороны, ложки вверх (карусель, карусель)*.

9–16 *Прыгаем на месте, стуча ложками перед собой: раз, два, три, четыре (4 раза) (веселятся прыгуны)*. В конце музыки *стоп, руки вниз*.

Собачий вальс

Эмоциональный настрой – весело, игриво.

Общие рекомендации. Это не трудный и веселый танец, исполнять его необходимо легко и с хорошим настроением.

Исходное положение – ноги вместе, «лапки» сложены перед собой.

1-я фигура

1–2 *Скребем «лапкой»* впереди себя (4 раза).

3–4 *Качаем головой* из стороны в сторону (4 раза).

5–8 Повторили комбинацию *другой «лапкой»*.

9–11 Слегка присев, *крутим «хвостом»*.

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 Повторили движения

9–12 тактов и оказались лицом.

2-я фигура

1–3 Ставим *ногу на пятку* и машем ладонью возле уха (*чешем «лапой» за ухом*) (6 раз).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 Повторили комбинацию *с другой ноги*.

9–11 Слегка присев, *крутим «хвостом»*.

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 Повторили движения

9–12 тактов и оказались лицом

3-я фигура

1–8 *Прыгаем* на месте из стороны в сторону (16 раз).

9–16 *Покружились* на носочках в одну сторону.

17–24 *Покружились* на носочках в другую сторону.

Елочки

Эмоциональный настрой – мягко и игриво.

Общие рекомендации – на *заснеженной, «пушистой» полянке танцуют елочки*. Движения выполняются мягко, аккуратно, даже слегка вкрадчиво.

«Елочкам» свойственно некоторое самолюбование и легкое кокетство.

Исходное положение: на корточках, руки и кисти («лапы» елей) приподняты в стороны.

1-я фигура

На вступление елочки постепенно вырастают.

1–4 *Качаем головой* из стороны в сторону (8 раз).

5–8 Делаем *полуприседания с поворотом* корпуса (4 раза) (*вот какие мы красивые!*).

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов.

2-я фигура

1. Ставим *ногу на пятку*.

1. *Приставляем* ногу.

3–4 Повторили движение *другой ногой*.

5–8 Мелкие топочущие шаги на месте (*топотушки*).

9–16 Повторили комбинацию 1-8 тактов.

3-я фигура

1–3 Одной рукой «*тряхиваем снег*» с другой руки (3 раза).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 *Пожимаем плечами* с поворотом корпуса (4 раза).

9–16 Повторили комбинацию *другой рукой*.

4-я фигура

1–2 Делаем *шаг в сторону и приставляем* другую ногу.

3–4 Делаем *полуприседание* (один раз).

5–8 *Покружились* на носочках.

9–16 *Повторили* комбинацию *в другую сторону*. В конце музыки *приседаем и кланяемся*.

Салют (танец с ленточками)

Эмоциональный настрой – стремительно и празднично.

Общие рекомендации – все взмахи вверх делаются с такой силой, чтобы ленточки взлетали над головой. Приподнятое радостное настроение танца передается с помощью *широких* и *летающих* движений.

Рекомендация по изготовлению реквизита – изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки с размером запястья. Пришейте к каждой резинке разноцветные ленточки (длиной 60 см) по 2–3 шт.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1. *Взмах рукой* вперед-вверх.

1. *Опустить* в исходное положение.

2. *Взмах другой рукой*.

3. *Опустить* в исходное положение.

5–8 *Повторили* движения 1–4 тактов.

9–16 Делаем *попеременно*, взмахи руками (одна рука – вверх, другая – вниз).

2-я фигура

1–2 *Сбегаем* к центру круга и делаем двумя руками *взмах* вперед-вверх.

3–4 *Разбегаем* (спиной из круга), *опуская руки вниз*.

5–8 *Повторили* движения 1–4 тактов.

3-я фигура

1–16 *Побежали* на носочках по кругу, руки в стороны, с окончанием музыкальной фразы (*стоп*) *повернулись* лицом в круг.

4-я фигура

1. *Взмах одновременно обеими руками*.

1. *Опускаем* в исходное положение.

3–8 *Повторили* движения 1–2 тактов.

9–16 *Руки в стороны*, делаем *полуприседания*, *закручивая* руки вокруг корпуса.

5-я фигура

1–16 *Повторили* движения 2-й фигуры.

В конце музыки *приседаем и руки опускаем*.

Макарена

Эмоциональный настрой – активно и зажигательно.

Общие рекомендации – движения выполняются свободно и непринужденно.

Движения, легкие в исполнении и простые в запоминании, нравятся детям и при этом эффектно смотрятся.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1. *Вытягиваем руку вперед*, ладонью вверх.

1. *Повторяем другой рукой*.

2. Кладем первую *руку на другое плечо*.
 3. Повторяем *другой рукой*.
 4. Переводим первую *руку на то же бедро*.
 5. Повторяем *другой рукой*.
 6. Не отрывая рук, *крутим бедрами*.
 7. *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).
- 9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.
- 2-я фигура
- 1–3 *Шагаем к центру* (6 шагов), высоко поднимая колени, активно размахивая руками.
- 4 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).
- 5–7 *Шагаем* на свои места.
- 8 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

Жили у бабуси...гуси

Эмоциональный настрой – важно и неторопливо.

Общие рекомендации – этот танец имеет сюжетно-игровую основу и пластическим образом инсценирует песню «Жили у бабуси». Хорошо если дети будут не просто выполнять движения, а обыгрывать их. Для этого необходим артистичный, эмоционально-выразительный показ педагога. Он даже может подпевать или проговаривать слова песни, тем самым, помогая, подсказывая и заинтересовывая детей.

Исходное положение: ноги вместе, руки (крылья) приподняты в стороны.

1-я фигура

Жили у бабы: поднимаем *руку (крыло)* в сторону-вверх поворачиваем к ней голову и киваем (*клювом чистим на крыле перышки*) (3 раза)

си: *вернулись* в исходное положение.

Два веселых гуся: *повторили* движение *другой рукой*.

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками – *крыльями* (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев *крутим хвостиком*.

2-я фигура

Мыли гуси лапки: ставим *ногу на пятку и крутим носком* *приставляем* ногу.

В луже у канавки: повторили движение *другой ногой*.

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками – *крыльями* (2 раза).

В луже у канавки: слегка присев, *крутим хвостиком*.

3-я фигура

Ой, кричит бабуся,

Ой, пропали гуси,

Один серый, другой белый

Гуси, мои гуси: *приседаем* на корточки *и замираем*.

4-я фигура

Выходили гуси,

Кланялись бабусе: *встаем и кланяемся*,

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками – *крыльями* (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев *крутим хвостиком*.

Буратино

Эмоциональный настрой – энергичный и озорной.

Общие рекомендации – особенность танца в том, что он исполняется сидя на стуле. Все движения выполняются резко и энергично. Когда руки и ноги раскрываются, руки натягиваются, колени выпрямляются. В сочетании четкости и задорного, энергичного характера движений создается яркий образ деревянного и веселого человечка.

Исходное положение: дети сидят на стульях, ноги вместе, руки на поясе.

1-я фигура

1. Ставим *ногу на пятку* в сторону (колени выпрямляются).
1. Ставим *другую ногу*.
2. Раскрываем *руку в сторону*.
3. Раскрываем *другую руку*.
4. *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.
5. *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

7–8 *Повторили* движения 5–6 тактов.

2-я фигура

1. Ставим *ногу обратно* (в исходное положение).
1. Ставим *другую ногу*.
2. *Возвращаем руку* в исходное положение.
3. *Возвращаем другую руку*.
4. *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.
5. *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

7–8 *Повторили* движения 5–6 тактов.

3-я фигура

1–7 Ставим *ногу на пятку* в сторону, ладонь растопырить, и большой *палец* приставить к носу – *дразнимся*.

8 *Вернулись* в исходное положение.

9–16 *Повторили* движение *другой* ногой и рукой.

4-я фигура

1. Делаем один *хлопок* в ладоши над головой.
1. *Раздвигаем* ноги в стороны *на пятки*, *руки* кладем *на колени*.

3–7 *Крутим носками*.

8 Принимаем исходное положение.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

5-я фигура

1–7 *Обхватываем* сзади *руками спинку* стула, *приподнимаем и болтаем ногами* попеременно (сгибая и разгибая колени).

8 *Вернуться* в исходное положение.

9–16 *Маршируем*, сидя на стуле, активно размахивая *руками*. В конце музыки *раздвигаем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

Солнечные зайчики (танец с зеркальцами из фольги)

Эмоциональный настрой – легко, радостно.

Общие рекомендации – в движениях *руками* очень важно положение ладоней, их точная ориентация, чтобы поблескивание «солнечных зайчиков» было хорошо заметно.

Рекомендация по изготовлению реквизита – изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки по размеру ладони. Наклейте фольгу на картон, вырежьте из него четыре кружочка (размером с ладошку) и пришейте фольгой наружу к резинкам с внутренней и внешней стороны ладоней.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1–2 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед (как будто отодвигаем от себя что-то).

3–4 Так же вытягиваем *руки в стороны* ладонями в стороны.

5–8 *Кружимся на носочках*, крутя ладошками (наклоняя их вперед-назад).

9–10 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед.

11–12 Вытягиваем *руки вверх* ладонями вперед.

13–16 *Кружимся* на носочках, крутя ладошками.

2-я фигура

1–8 Делаем синхронно *двумя руками круги*: в сторону – вниз – к лицу, вниз – в сторону – наверх – к лицу, ладонями вперед (2 раза).

9–16 Поворачиваем *ладони к себе и от себя* (4 раза).

3-я фигура

1–16 *Побежали на носочках врассыпную* по залу, вытянув руки вперед, крутя ладошками (наклоняя их вправо-влево). В конце музыкальной фразы педагог предлагает детям *встать в круг* (лицом в центр), *руки опустить*.

4-я фигура

1–4 *Сбегаем* к центру круга, крутя ладошками, поднимаем *руки вперед – вверх*.

5–8 *Разбегаем* (спиной из круга), опуская *руки вниз*.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

5-я фигура

1–16 *Прыгаем* на месте, *скрещивая* руки над головой. С окончанием музыки останавливаемся (*стоп*) и *руки прячем за спину*.

Лягушки

Эмоциональный настрой – весело и активно.

Общие рекомендации – стоит обратить внимание на исполнение движений.

Они не должны быть вялыми и пассивными. Движения выполняются с хорошей амплитудой, энергично и весело.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы растопырены.

1-я фигура

1–4 Тянем *руки вверх и возвращаемся* в исходное положение (2 раза).

5–8 Тянем *руки в стороны и возвращаемся* в исходное положение (2 раза).

9–12 *Поднимаем* согнутую в колене *ногу и опускаем* в исходное положение (2 раза).

13–16 *Повторили* движение *другой ногой*.

2-я фигура

1–8 Делаем *полуприседания, скрещивая* руки *перед лицом* (4 раза).

9–16 *Кружимся* на полусогнутых ногах. В конце музыкальной фразы *садимся* на корточки (*колени раскрыты* в стороны, ладони на полу).

3-я фигура

1. Ставим *ногу* в сторону *на пятку* (выпрямляя колено).

1. *Приставляем* ногу.

3–4 *Повторили* движение *другой ногой*.

5–8 *Качаем* головой из стороны в сторону (8 раз).

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

4-я фигура

1–16 *Прыгаем* как лягушки (выпрыгивать вверх, выпрямляя ноги) (8 раз).

Солдатики

Эмоциональный настрой – торжественно и парадно.

Общие рекомендации – спина прямая, подбородок приподнят, корпус подтянут. Все движения выполняются сдержанно и четко, фиксируя конечные точки.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вдоль корпуса.

1-я фигура

1–2 Энергично *поднимаем* согнутую в колене *ногу и опускаем* в исходное положение.

3–4 Повторили *другой ногой*.

5–8 *Маршируем* на месте (8 шагов), высоко поднимая колени.

9–12 *Повторили* движения 1–4 тактов.

13–16 *Маршируем* на месте (8 шагов), *поворачиваясь* вокруг себя на 360°.

2-я фигура

1–2 Делаем *шаг в сторону, и приставляем* другую *ногу*.

3–8 *Играем на барабане* (имитируют игру, сжав кулаки и выставив указательные пальцы как палочки).

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов *с другой ноги*.

3-я фигура

1–8 *Играем на трубе* (имитируют игру, повернув корпус вправо и приподняв голову).

9–16 *Повторили* движение, повернув корпус влево.

4-я фигура

1–4 *Идем маршем* (8 шагов) *вперед*, высоко поднимая колени.

5–6 *Поклон* головой.

7–8 *Отдаем честь* и опускаем руку.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов (отходя назад спиной)

Приложение 2

УПРАЖНЕНИЯ-ИГРЫ

Овладение данным видом упражнений – лучше разделить на два этапа. На первом этапе педагог руководит детьми и выполняет упражнение вместе с ними. На втором этапе дети все делают самостоятельно, а педагог лишь помогает им репликами, помеченными курсивом. Если упражнение освоено успешно, то возможен 3-й этап: дети выполняют его полностью самостоятельно под музыку. Упражнения, для которых рекомендуется 3-й этап помечены значком (3). Большинство упражнений построено так, чтобы детям нравилось повторять их несколько раз подряд.

Гномик и великан

Познакомились гномик и великан:

Гномик идет – дети делают маленькие шаги, подставляя пятку вплотную к носку другой ноги.

Великан идет – дети совершают гигантские шаги, расставляя ноги как можно шире.

Гномик топает – топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

Великан топает – топают сильно, с энтузиазмом.

Гномик хлопает – хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

Великан хлопает – хлопают громко, амплитудно.

Гномик прыгает – прыгают легко, на носочках.

Великан хлопает – тяжелые прыжки с приземлением на всю стопу.

И все-таки они подружились – все должны быстро найти пару и покружиться, взявшись за руки.

Блины

Давайте печь блины – все берутся за руки и встают тесным кружком.

Наливаем тесто – держась за руки, все отходят назад максимально широко (*чтобы получился большой блин*).

Печем блин – держась за руки одновременно слегка приседают, при этом имитируют шипение блина звуком «ш».

Мажем блин сметаной – расцепляют руки и двигают ими волнообразно вверх-вниз, кисти мягкие и пластичные.

Скручиваем наш блин – делают еще несколько шагов назад, при этом выполняя круговое движение предплечьями, перед собой – «моторчик».

Раскрываем широко рот, вот так – раскидывают руки в стороны, и со звуком «а-а-а-ам» сбегаются к центру, соединяя ладошки с хлопком.

Комментарий – при выполнении упражнения, «начинку блина» можно менять по вкусу, спрашивать совета у детей – «С чем будет блинчик?»

Снежинки

Исходное положение – руки – в стороны-вниз, ладони – вниз.

Подул ветер, закружились снежинки – кружатся на месте на носочках (медленно, плавно).

Началась снежная буря, полетели снежинки – бегут на носочках по залу врассыпную (легко, стремительно).

Ветер затих, намело сугроб – все «слетаются» к центру и собираются в один «сугроб»: приседают, тесно прижавшись друг к другу.

Лесная прогулка

Исходное положение – *сидим в домиках* – на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Открыли двери – встают и разводят руки в стороны.

Идем гулять – маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Ударились ногой о корень – скачут на одной ноге.

Ударились другой ногой – скачут на другой ноге.

Ой, болото, тяжело идти – медленно идут, тяжело поднимая ноги.

Лучше прыгать по кочкам – движутся прыжками.

Кажется, медведь идет – все приседают на корточки и прислушиваются (в этот момент музыкальное сопровождение должно помочь изображением медведя).

Идем тихо, чтобы медведь не услышал – встают и идут по кругу на цыпочках (крадутся).

«Он гонится за нами!» – бегут по кругу (убегают).

Добежали и спрятались в домиках – садятся на корточки и скрещивают руки перед собой (исходное положение).

«Ну что, ушел медведь?» Далее упражнение можно начать с начала.

Морская сюита

Камни – дети резко садятся на корточки, колени прижимают к груди, голову к коленям, руки крепко обнимают колени, кисти сжаты в кулаки. Все мышцы сильно напряжены.

(В это время педагог может пройтись по залу, дотронуться до каждого, как бы убедиться – *Какие твердые камни!*).

Водоросли – дети встают в полный рост, вытягивают руки вверх и начинают плавно, волнообразно раскачиваться из стороны в сторону. При этом задействованы и руки, и голова, и корпус, и ноги. Все мышцы максимально расслаблены.

Морские обитатели – все двигаются хаотично по залу в образе того или иного морского обитателя. Со временем дети сами начнут придумывать обитателей и подражать им, но в начале им можно помочь:

золотая рыбка – передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост;

рыба шар – надуть щеки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу;

мальки – бегать легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички;

акула – вытянуть руки вперед, согнуть пальцы – «зубы». Движениями рук изображать пасть акулы;

краб – ноги в стороны полуприсядь, двигаться боком, руки вперед полусогнуты, указательные и средние пальцы изображают клешни.

Самолет

Исходное положение – все сидят на корточках.

Самолеты, завести моторы – постепенно встать на ноги, при этом руки, согнутые в локтях, делают вращательные движения предплечьями перед грудью – «моторчик».

Приготовиться к полету – разводят руки в стороны как крылья (*сильные и натянутые*).

Полетели – совершают полет, пробежав несколько кругов по залу.

В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Волшебные самолеты

(разновидность упражнения «Самолет»)

Ведущий, который выполняет роль волшебника, умеет превращать самолеты в бабочки.

«Самолеты» уже сделали несколько кругов по залу и Волшебник, взмахнув волшебной палочкой говорит:

«А теперь вы бабочки» – бег замедляется и сильные, напряженные руки становятся мягкими и пластичными, бабочки легко порхают на носочках.

«Теперь самолеты» – руки вытягиваются в стороны и напрягаются, самолеты стремительно продолжают свой полет.

Кругосветное путешествие

Мы едем в кругосветное путешествие! В начале на поезде – идут по кругу, поднимая колени. Руки согнуты в локтях, делают круговые движения, подражая колесам поезда.

На лодке – сидят на полу, широко расставив ноги перед собой. Изображая руками гребные движения веслами.

Теперь на велосипеде – лежа на спине, «крутят педали».

На самолете – встают, разводят руки в стороны как крылья (*сильные и натянутые*) и «совершают полет», пробежав несколько кругов по залу. В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Вот мы снова дома!

Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

И. п. – стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.

И. п. – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.

«Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы – красивые цветы,

Мы – веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2–3 раза.)

«Саранча». И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 – и. п.

Выполнять 3–4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

«Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 – развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 – локти положить на пол, голову наклонить;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

«Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 – руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 – голову опустить к коленям;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

«Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнять, живот втянут. Через 10–15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

Приложение 4

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В увлекательной разминке детям предлагаются разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы, способствует повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

Ходьба.

На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; полуприсядь; в приседе «гусыта»; спиной вперед; скрестным шагом: вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок.

Ходьба на четвереньках.

«Раки». И. п. – сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 – перенести туловище к ладоням рук, ноги выпрямить; 2 – и. п.



Рис. 1

«Медвежата» (высокие четвереньки) – ноги и руки прямые.



Рис. 2

«Пауки» – животом вверх.

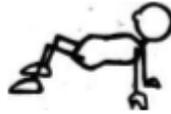


Рис. 3

Бег.

Бег в чередовании с ходьбой; с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием колен; с прямыми ногами вперед; на выносливость; спиной вперед; челночный бег; с изменением направления; с предметами в руках; «змейкой» между предметами.

Список литературы, используемый педагогом:

1. А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. - С-Пб: «Аничков мост», 2015, - 196 с.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС». - С-Пб: «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2016, 352 с.
3. Т. К Барышникова. Азбука хореографии. - М.: Айрис – пресс, 2000, 266 с.
4. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. М.: Айрис, 2008. - 112 с.
5. Скрипниченко «Чудо-ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
6. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
7. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие– М.: Владос, 2003
8. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
9. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000
10. Народное искусство в воспитании детей / Под ред. Т. С. Комаровой. - М, 2005.
11. Е. Н. Арсенина Музыкальные занятия. старшая группа, издание Учитель-2015 12. Зацепина М. Б. Музыкальное воспитание в детском саду. —М,: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
13. Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность. — М., 2004.
14. Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
15. Зацепина М. Б., Антонова Т. В. Народные праздники в детском саду. — М.: - Мозаика-Синтез, 2005-2010.
16. Зацепина М. Б., Антонова Т.В. Праздники и развлечения в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
18. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

19. Е. Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Детство – Пресс, 2013

Список литературы, рекомендуемый для детей:

1. Барышникова Т. «Азбука музыкального движения», Рольф. Москва, 1999год
2. Кэтрэк Н. «Хочу танцевать» Москва, 1998год
3. Боброва Г. «Искусство грации», Ленинград, 1986год
4. Методическое пособие: карточки, плакаты.