Отдел образования Администрации Тоцкого района Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Тоцкий Дом детского творчества

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедагогическим советомМБУ ДО Тоцкий ДДТПротокол № 1 от 12.08.2024 г. |  УТВЕРЖДЕНО Директор МБУ ДО Тоцкий ДДТ \_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Дудина Приказ №70 о/д от 12.08.2024 г. |
|  |  |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

**«Ритмопластика»**

**(**творческие объединения **«Пчелка», «Задоринка»)**

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года (72 часа)

Автор составитель:

Юрьева Елена Владимировна,

педагог дополнительного образования

МБУ ДО Тоцкий ДДТ

с. Тоцкое, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Раздел** | **Стр.** |
| **I** | **Комплекс основных характеристик программы** | **3** |
| **1.1** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1.1 | Направленность(профиль) программы | 3 |
| 1.1.2. | Актуальность программы  | 7 |
| 1.1.3. | Отличительные особенности программы | 8 |
| 1.1.4. | Педагогическая целесообразность | 8 |
| 1.1.5. | Уровень освоения программы | 9 |
| 1.1.6. | Адресат программы | 9 |
| 1.1.7. | Объем и сроки освоения программы | 9 |
| 1.1.8. | Формы организации образовательного процесса | 9 |
| 1.1.9 | Особенности организации и реализации программы | 10 |
| 1.1.10 | Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий | 10 |
| **1.2** | **Цель и задачи программы** | 10 |
| **1.3** | **Содержание программы** | 11 |
| 1.3.1. | Учебный план | 11 |
| 1.3.2. | Содержание учебного плана | 12 |
| **1.4** | **Планируемые результаты** | 15 |
| 1.4.1 | Личностные результаты | 15 |
| 1.4.2 | Метапредметные результаты | 15 |
| 1.4.3 | Предметные результаты | 16 |
| **II** | **Комплекс организационно-педагогических условий** | 16 |
| **2.1** | **Календарный учебный график** | 16 |
| **2.2** | **Условия реализации программы** | 20 |
| 2.2.1 | Материально-техническое обеспечение | 20 |
| 2.2.2 | Информационное обеспечение | 20 |
| 2.2.3 | Кадровое обеспечение | 20 |
| 2.2.4 | Воспитательная компонента  | 20 |
| **2.3** | **Формы аттестации** | 25 |
| 2.3.1 | Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов | 26 |
| 2.3.2 | Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов | 26 |
| **2.4** | **Оценочные материалы** | 26 |
| **2.5** | **Методические материалы** | 27 |
| **2.6** | **Список литературы** | 28 |
|  | **Приложения:****Приложение 1. Мониторинг танцевально-ритмической**  **Деятельности.****Приложение 2. Логоритмика .****Приложение 3. Партерная гимнастика .****Приложение 4. Музыкальные игры.**  | 36436873 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1 Пояснительная записка**

**1.1.1 Направленность программы.**

Программа «Ритмопластика» имеет **художественную** направленность.

Ориентирована на развитие физических, музыкальных способностей, исполнительских навыков и умений, творческого самовыражения и на расширение танцевального кругозора и приобщение детей к концертно-конкурсной деятельности.

**1.1.2 Актуальность программы**

Актуальность программы определяется необходимостью успешной социализации детей в современном обществе, повышения уровня их общей культуры и эрудиции.

Музыка - самое эмоциональное искусство /Д.Б.Кабалевский/. Ее воздействие на формирование личности огромно. «Без музыки трудно представить себе жизнь человека. Без звуков музыки она была бы не полна, глуха, бедна…Любителями и знатоками музыки не рождаются, а становятся». Эти слова крупнейшего композитора современности Д. Шостаковича как нельзя более полно отражают основной взгляд на музыкальное воспитание и развитие ребенка.

Природа дала человеку все, для того чтобы видеть, ощущать, чувствовать окружающий мир. Она позволила ему слышать все многообразие существующих вокруг звуковых красок. Прислушиваясь к собственному голосу, голосам птиц и животных, таинственным шорохам леса, листьев, завыванием ветра, люди учились различать интонацию, высоту звука, длительность. Из необходимости и умения слушать и слышать рождалась музыкальность - природой данное человеку свойство. Раннее проявление музыкальных способностей говорит о том, что начинать музыкальное развитие ребенка нужно как можно раньше. Время, упущенное как возможность формирования интеллекта, творческих, музыкальных способностей ребенка будет невосполнимо.

Что же такое музыкальность? Это комплекс способностей, позволяющих человеку активно проявлять себя в различных видах музыкальной деятельности: слушании, пении, движении. Все эти качества и свойства музыкальности ребенка особо активизируются при творческой деятельности. Формирование творчества существенно и для эмоционального и эстетического развития ребенка. При творческой деятельности активизируется восприятие, выразительность исполнения, оценочное отношение к своей продукции, что оказывает большое влияние на становление личности ребенка. В наше не простое и жестокое время очень важно воспитать маленького человека, способного сопереживать, сочувствовать другим людям, животным, прививать ему чувство такта, воспитать культурного, полноценного члена общества. Поэтому в новых программах по музыкальному воспитанию большое внимание уделяется музыкально-ритмическому движению как средству развития положительных качеств ребенка. Дети ставятся в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность. Ребенок встречается с богатым разнообразием музыки, радуется тому, что может движением передать свое отношение к музыкальному образу.

Формирование у дошкольников музыкально-двигательного, в том числе танцевального творчества является одной из программных задач музыкального воспитания в детском саду. Практика музыкального восприятия дошкольников давно уже ориентирует детей на то, чтобы отражать в движениях не только ритм музыки, но и ее интонацию, характер, образное содержание.

**- Прогностичность** – программы заключается в формировании культуры танцевального движения — это один из наиболее продуктивных видов музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества и творческих качеств личности.

**- Рациональность** – Программа реализуется с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей дошкольников в получении необходимых знаний и навыков в области хореографического искусства.

**- Целостность –** Основной задачей танца для дошкольников является приобщение детей к танцевальному искусству, воспитание у детей способности к более глубокому восприятию музыки, развитие музыкальных способностей, формирование эстетического вкуса и интересов.

**- Контролируемость** – программа определяет ожидаемые результаты следующими способами:

* Открытые занятия в конце каждой четверти;
* Участие в концертах;
* Выступления на утренниках.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.(редакция от 04.08.2023 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023);
* Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
* Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).
* Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)
* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
* Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
* Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);
* Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении [Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO)» (от 27.07.2022 г. № 629);
* Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
* Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
* Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

Уставом МБУ ДО Тоцкий ДТТ Администрацией Тоцкого района от 29.04.2020 г. № 466-п.
 Федеральный проект «Успех каждого ребенка» направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации обучающихся;

***Локальные акты ДО прописываем полностью (дата, №).***

1. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (гл. 4, ст.33, п. 1) к обучающимся в зависимости от уровня осваиваемой образовательной программы, формы обучения, режима пребывания в образовательной организации относятся: воспитанники; учащиеся; студенты (курсанты); аспиранты; адъюнкты; ординаторы; ассистенты-стажеры; слушатели; экстерны. Учащимися являются лица, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего или среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные программы (гл. 4, ст. 33, п. 1, п.п. 2). *Таким образом, лица, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы, правильно называть* ***учащимися.***

**1.1.3 Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластики» разработана на основе:

 - «Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.;

 - «Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;

- Программы Буренина А.И. Ритмическая мозаика.

В процессе разработки Программы были проанализированы:

- Программа «Азбука танца» Ольги Киенко;

- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы является изучение не только основ танца, стрейчинга, гимнастики, но и включает в себя игропластику – танцевально-гимнастические упражнения в сюжетной форме, импровизация.

**1.1.4 Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в доступности и простоте общеразвивающих упражнений под музыку, эффективность в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Отличительной особенностью программы является игровой метод, который придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

 В программе используются средства музыкально-ритмического обучения детей танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм и партерной гимнастике. Программа построена на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Содержание программы направлено на:

 создание условий для развития личности ребенка;

 развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

 воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;  обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

 приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

 создание условий для социального, культурного самовыражения и творческой.

**1.1.5 Уровень освоения программы**

Программа предполагает освоение материала на стартовом уровне.

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Стартовый уровень»*** | ***«Базовый уровень»*** |
| Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы. Освоение основ гимнастики и хореографии. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие осанки, гибкости, физической выносливости, чувства ритма, умение слышат музыку и согласовывать с движением. Удовлетворение потребностей в интеллектуальное, нравственном совершенствовании, мотивации личности к познанию, труду. | Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательного направления программы «Ритмопластика.», а именно: расширение знаний основ по гимнастике и хореографии.Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося в развитии способности к хореографии, расширение его информированности в определенной образовательной области, мотивацию к труду, упорству в достижении результата, обогащение навыками общения и умениями нести ответственность, выполнять самоконтроль за действиями |

**1.1.6 Адресат программы:** программа ориентирована на учащихся в возрасте от 5 до 7 лет.

На обучение принимаются дети от 5 до 7 лет.

Все учащиеся делятся на возрастные группы, в соответствии с которыми реализуется образовательная деятельность.

**1.1.7 Объем и сроки освоения программы.**

Программа реализуется в творческом объединении:

«Пчелка» , «Задоринка» в объеме 36 часов в каждом из объединений. Срок освоения – 2 года, количество часов в неделю 1 час в каждом объединении.

**1.1.8 Формы обучения и реализации программы –** очная.

Основная форма организации образовательного процесса – учебное занятие (групповое, практическое занятие), концертная деятельность (выступление), участие в конкурсах, фестивалях.

***Формы реализации программы:***

*групповая* (освоение учебного материала, разработка и оформление коллективных концертных номеров, концертная деятельность);

*мелкогрупповая* (разработка и выполнение этюдов, проектов, концертных номеров).

***Формы организации деятельности учащихся***:

*групповая* (освоение учебного (тренингового) материала, разработка творческих проектов);

*коллективная* (постановка концертных номеров с несколькими группами, группами переменного состава; сценическая практика);

*массовая* (участие в конкурсах).

Наполняемость групп - 10-15 человек, так как это оптимальное количество для наиболее качественного обеспечения развития творческих способностей детей и позволяет дифференцированно подойти к каждому ребёнку, учесть его индивидуальные способности.

**1.1.9 Особенности организации образовательного процесса**

Обучение по программе осуществляется в традиционной очной форме в разновозрастных группах обучающихся с использованием коллективных, групповых и индивидуальных форм обучения.

**1.1.10 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу в каждом из объединений.

Продолжительность занятия 30 минут.

**2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений**Задачи программы:**

*Воспитательные:*

– сформировать учебно ­ познавательные мотивы;

– воспитывать интерес к танцу, ритмопластике;

– приобщать к совместному движению с партнером;

– формировать готовность подчинять свои интересы интересам коллектива;

– воспитывать волевые усилия;

*Развивающие:*

– развивать умения ориентации на разнообразие способов решения задач;

– развивать чувство ритма. умение ориентироваться в пространстве, координировать музыку и движение, развивать творческие способности; – формировать лёгкость, пластичность, выразительность, артистизм детей в музыкально-ритмической деятельности.

*Образовательные:*

– формировать знание о профессии танцовщика, о сценической культуре;

– обогащать дошкольников новыми впечатлениями и представлениями о танцевальной музыке различных жанров;

– стимулировать проявление индивидуальности, нравственно-коммуникативных качеств;

– учить соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**3. Содержание программы**

**3.1. Учебный план**

**Учебный план объединения «Пчёлки»**

| **№****п/п** | **Название разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Формы аттеста-ции/контроля** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  |
| **I** |  **Ритмопластика** | **36** | **5** | **31** |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Знакомство в новым предметом «Ритмопластика». Разучивание поклона.Входная диагностика. | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа.Входная диагностика |
|  | Комплекс игровой ритмики, разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве «Строй круг», «Найди своё место» | 31 | 4,5 | 26,5 | Опрос.Групповая оценка работ. |
|  | **Итого: 36 часов** |

**Учебный план объединения «Задоринка»**

| **№****п/п** | **Название разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Формы организации учебного процесса** | **Формы аттестации/****контроля** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **I** |  **Ритмопластика** | **36** | **5** | **31** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Культура тела и особенности физической красоты.Входная диагностика. | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа. Входная диагностика |  |
|  | Комплекс игровой ритмики, разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве «Шеренга», «Колонна», перестроения, «Найди своё место» | 31 | 4,5 | 26,5 | Опрос.Групповая оценка работ. |  |
|  | **Итого: 36 часов** |

**3.2. Содержание учебного плана**

***Раздел 1 Ритмопластика (36 часов)***

***Тема 1.1. Вводное занятие. Культура тела и особенности физической красоты. Входная диагностика.***

*Теория. (0,5ч)* Знакомство с материалом, основными элементами.

*Практика (0,5ч.):* Инструктаж по технике безопасности. Беседа о предстоящей работе на учебный год. Входная диагностика. Выполнение обще-оздоровительной разминки. Упрощенная работа в партере. Выполнение простых элементов гимнастики.

Игры на сплочение коллектива.

***Тема 1.2. Комплекс игровой ритмики.***

*Теория. (4,5ч)* Объяснение основных элементов.

*Практика (26,5 час)* Комплекс игровой ритмики. Комплексы упражнений и разминки на разогрев. Упражнения для головы и шеи: «квадраты и круги», «Метроном», упражнения для осанки: «Черепаха», «Застигнуть курточку», «Уголек к капюшоне». Упражнения для плеч, грудной клетки: «Снять курточку», «Круги плечами», «Ветряная мельница».

**Сентябрь**

1. Формирование состава танцевальной группы детей.

2. Определение посредством анкетирования родителей интереса и склонностей детей в сфере двигательной активности.

3. Вводная беседа о танце, разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве «Строй круг», «Найди своё место».

**Октябрь**

1. Диагностика физической подготовленности детей для выявления моторно- одаренных детей с высоким уровнем развития основных двигательных навыков и умений (посредством диагностики музыкального развития детей).

2. Составление плана работы кружка ритмики и танца.

3. Разучивание танцевальных шагов: шаг на месте, приставной шаг в сторону, по диагонали.

4. Постановка танца «Детская полька » (подготовительная группа)

**Ноябрь**

1.Ознакомление с позициями ног, рук.

2. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка (спокойная ходьба), «топотушки»(шаг на всей ступне), хороводный шаг.

3.Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед.

4. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок.

5. Специальные упражнения на укрепление позвоночника: «маятник», «Ванька – Встанька».

6. Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Кто ушёл?», «Встреча эмоций».

7. Постановка танца «Разноцветная осень» «Русские матрешки».

**Декабрь**

1. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, переменный шаг, перекрёстный шаг.

2. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы», вертушка.

3. Танцевальные движения: притоп- веселый каблучок, «ковырялочка», «гармошечка».

4. Упражнения для глаз «Снежок пошёл».

5. Специальные упражнения на укрепление осанки: «Рама», «Берёзка».

6. Постановка танца «Снежинки», .

**Январь**

1.Виды шага(закрепление): «топотушки», хороводный шаг, высокий шаг, переменный шаг, перекрестный шаг, шаг с притопом.

2. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы», вертушка. Ознакомление – «веревочка»

3. Танцевальные движения(закрепление): «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп- веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «гармошечка».

4. Специальные упражнения на укрепление осанки: весёлый тренинг

(«Насос», «Соедини ладошки», «Цапля»).

5. Игра – этюд (для развития творческого воображения) «Конькобежцы», «Белые снежинки».

6. Упражнения для глаз «Любопытный мальчик Сева»

7. Постановка танца «Солдаты» (подготовительная группа)

**Февраль**

1.Виды шага(разучивание): семенящий плавающий шаг, хороводный шаг косичка.

2. Прыжки на одной ноге: «часики». «веревочка».

3. Танцевальные шаги и движения: шаги и кружение с припаданием, переменный шаг, «качалочка».

4. Психогимнастика: «Хрустальная вода».

5. Упражнения для глаз «Лодочка», «Солнышко».

6. Постановка танца «Сказка».

**Март**

1. Закрепление позиций (1-4,6) и рук(1-3)

2. закрепление видов шагов и прыжков.

3. Танцевальные движения: шаг польки.

4. Элементы бального танца.

5. Специальные упражнения (для укрепления мышц тазового пояса и мышц ног) «жучок», бабочка», «лягушка», «зайчик».

6. Творческая игра (для развития выразительности танцевальных движений) «Кукла Барби», «Свободный танец».

7. Постановка танца «Поппури» (подготовительная группа), «Модницы» (старшая группа).

**Апрель**

1. Закрепление позиций ног и рук.

2. Закрепление видов шагов и прыжков.

3. Танцевальные движения: закрепление пройденного материала.

4. Элементы современного танца.

5. Игра-этюд (для развития творческого воображения): «Подснежник».

6. Упражнения для глаз: «Часики».

7. Постановка танца: «Вальс».

**Май**

1. Повторение пройденного материала.

2. Диагностика музыкально-ритмических навыков и умений детей.

3. Отчётный концерт танцевальной группы (по итогам выученного материала за год).

**1.4. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы**

По окончании обучения по программе учащимися будут достигнуты следующие

**1.4.1 Личностные результаты**

– сформировано эстетическое отношение к хореографическому искусству;

– сформировано ценностное отношение к человеку, здоровью и здоровому образу жизни.

**1.4.2 Метапредметные результаты**

– развита пространственная ориентация;

– развиты базовые хореографические и музыкальные способности.

–умение выбирать средства для реализации художественного замысла;

**1.4.3 Предметные результаты**

– выполняют задания по инструкции педагога;

– знают позиции ног, рук в хореографии;

- выполнять простейшие перестроения;

- владеют простыми прыжковыми комбинациями;

- различают динамические изменения в музыке;

- умеют пользоваться простейшей танцевальной терминологией на занятиях.

- умение импровизировать, используя движения и вариации свободной танцевальной

пластики;

- владение ключевыми понятиями, элементами современного танца, комплексами общеразвивающих упражнений и комплексами упражнений на растягивание.

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**

**1. Календарный учебный график объединения «Пчелка»**

| **№** | **Дата** | **Время****проведения****занятия** | **Тема****занятия** | **Кол-во****часов** | **Форма****контроля** | **Форма****занятия** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 10.09 | 16.40-17.10 | Вводная беседа о танце, разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве « Строй круг», «Найди своё место». | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 2 | 17.09 | 16.40-17.10 | Работа парами. Положение рук «лодочка». Наклоны корпуса (влево, вправо, вперед, назад, вниз). Упражнения на динамику | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 3 | 24.09 | 16.40-17.10 | Элементы партерной гимнастики. Отведение ноги, выпады вперед и в стороны, складочка по VI позиции с обхватом рук за стопы, «колечко». Упражнения для разучивания правой и левой руки (ноги). | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 4 | 01.10 | 16.40-17.10 |  Элементы партерной гимнастики. Отведение ноги, выпады вперед и в стороны, складочка по VI позиции с обхватом рук за стопы, «колечко». Упражнения для разучивания правой и левой руки (ноги). | 1ч | Выступление на концерте ДК | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 5 | 08.10 | 16.40-17.10 | Разучивание танцевальных шагов: шаг на месте, приставной шаг в сторону.Постановка танца «Русские матрешки»,  « Разноцветная Осень» | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 6 | 15.10 | 16.40-17.10 | Силовые упражнения для мышц спины: «самолет», «лодочка». Марш. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 7 | 22.10 | 16.40-17.10 | Силовые упражнения для мышц спины: «самолет», «лодочка». Марш. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 8 | 29.10 | 16.40-17.10 | Упражнения на мышцы пресса: «ножницы» | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 9 | 05.11 | 16.40-17.10 | Ознакомление с позициями ног, рук. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка (спокойная ходьба), «топотушки» (шаг на всей ступне), хороводный шаг.   | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 101112 | 12.11 | 16.40-17.10 | Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 19.11 | 16.40-17.10 | Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок. Специальные упражнения на укрепление позвоночника: «маятник», «Ванька – Встанька». | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 26.11 | 16.40-17.10 | Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, переменный шаг, перекрёстный шаг. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание  |
| 13 | 03.12 | 16.40-17.10 | Знакомство с полькой. Характер музыки. Боковой шаг, галоп. | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 14 | 10.12 | 16.40-17.10 | Знакомство с полькой. Характер музыки. Боковой шаг, галоп. Работа в паре – кружение. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 15 | 17.12 | 16.40-17.10 | Перестроения: из круга в шеренги, смена местами 2-х шеренг. Постановка танца «Снежинки» | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 16 | 24.12 | 16.40-17.10 | Перестроения: из круга в шеренги, смена местами 2-х шеренг. Постановка танца «Снежинки» | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 17 | 06.01 | 16.40-17.10 | Перестроения: из круга в шеренги, смена местами 2-х шеренг.  | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 18 | 14.01 | 16.40-17.10 | «Топотушки», притопы, шаг-притоп. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 19 | 21.01 | 16.40-17.10 | Игра – этюд (для развития творческого воображения) «Белые снежинки». | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 20 | 28.01 | 16.40-17.10 | Приставной шаг (прямой, боковой, с притопом, подскоком, на каблук); | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 21 | 04.02 | 16.40-17.10 | Разучивание движений под танец польку («триолька»). Передача образа танца. | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 22 | 11.02 | 16.40-17.10 | Образные игры с элементами танца полька(виды «триольки»). | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 23 | 18.02 | 16.40-17.10 | Образные игры с элементами танца полька(виды «триольки»). | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 24 | 25.02 | 16.40-17.10 | Знакомство с медленной, протяженной, напевной музыкой. Образный этюд: «снежинка, волна, птица и т.д.» | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 25 | 04.03 | 16.40-17.10 | Знакомство с медленной, протяженной, напевной музыкой. Образный этюд: «снежинка, волна, птица и т.д.» | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 26 | 11.03 | 16.40-17.10 | Упражнения в партере; Упражнения на расслабление. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 27 | 18.03 | 16.40-17.10 | - Хореографическая подготовка: Разучивание позиций рук, ног (прямая параллельная); | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 28 | 25.03 | 16.40-17.10 | Партер – стрейчинг (выворотность, растяжка мышц голеностопного сустава); | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 29 | 01.04 | 16.40-17.10 | Партер – стрейчинг (выв выворотность, растяжка мышц голеностопного сустава); | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 30 | 08.04 |  | Партер – стрейчинг (выв выворотность, растяжка мышц голеностопного сустава); | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 31 | 15.04 | 16.40-17.10 | Средства музыкальной выразительности через движение. Образные танцы. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 32 | 22.04 | 16.40-17.10 | Партер – стрейчинг (выв выворотность, растяжка мышц голеностопного сустава); | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 33 | 29.04 | 16.40-17.10 | Средства музыкальной выразительности через движение. Образные танцы. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 34 | 06.05 | 16.40-17.10 | Повторение пройденного материала.Диагностика музыкально-ритмических навыков и умений детей.Отчётный концерт танцевальной группы (по итогам выученного материала за год). | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 35 | 13.05 | 16-4017.10 | Разучивание танцевальных движений:Приседание, полуприседания; Подскоки; | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 36 | 20.05 | 16.40-17.10 | Прыжки (по прямой, с подгибанием ног). | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
|  |  | **Итого** |  | **36** |  |  |

**1. Календарный учебный график объединения «Задоринка»**

| **№** | **Дата** | **Время****проведения****занятия** | **Тема****занятия** | **Кол-во****часов** | **Форма****контроля** | **Форма****занятия** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 10.09 | 16.00-16.30 | Вводная беседа о танце, разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве « Строй круг», «Найди своё место». | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 2 | 17.09 | 16.00-16.30 | Работа шейно-плечевым суставом, наклоны корпуса и т.д. Бытовой шаг | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 3 | 24.09 | 16.00-16.30 | Танцевальный шаг с носка. Шаг на полупальцах. Боковой шаг на всей стопе по прямой линии.Партер: Упражнения для ног (приседания ,прыжки ,выбрасывание прямых ног по всем направлениям и т.д.); | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 4 | 01.10 | 16.00-16.30 | Танцевальный шаг с носка. Шаг на полупальцах. Боковой шаг на всей стопе по прямой линии.Партер: Упражнения для ног (приседания ,прыжки ,выбрасывание прямых ног по всем направлениям и т.д.);Постановка танца « Детская полька» | 1ч | Выступление на концерте ДК | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 5 | 08.10 | 16.00-16.30 | Работа парами. Положение рук «лодочка». Наклоны корпуса (влево, вправо, вперед, назад, вниз). Упражнения на динамику.Партер: Упражнения для рук(жим лежа (на коленях),ходьба на руках и т.д.); | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 6 | 15.10 | 16.00-16.30 | Отведение ноги, выпады вперед и в стороны, Упражнения для разучивания правой и левой руки (ноги).Партер: Силовые упражнения для мышц спины; складочка по VI позиции с обхватом рук за стопы, «колечко». | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 7 | 22.10 | 16.00-16.30 | Легкий бег на полупальцах.Партер: Силовые упражнения для мышц спины: «самолет», «лодочка» | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 8 | 29.10 | 16.00-16.30 | Бег с поднятым коленом «лошадки»Партер: Силовые упражнения для мышц спины: «самолет», «лодочка»  | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 9 | 05.11 | 16.00-16.30 | Ознакомление с позициями ног, рук. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка (спокойная ходьба), «топотушки» (шаг на всей ступне), хороводный шаг.  Партер: Силовые упражнения для мышц спины: «самолет», «лодочка». Упражнения на мышцы пресса: «ножницы»Игра «Рассыпуха» | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 101112 | 12.11 | 16.00-16.30 | Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 19.11 | 16.00-16.30 | Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок. Специальные упражнения на укрепление позвоночника: «маятник», «Ванька – Встанька». | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 26.11 | 16.00-16.30- | Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, переменный шаг, перекрёстный шаг.Партер: Упражнения на мышцы пресса: «ножницы»Игра «Рассыпуха» | 1 ч | Выступление на утреннике  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание  |
| 13 | 03.12 | 16.0016.30 | Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы», вертушка.Партер: Упражнения на мышцы пресса: «ножницы»Игра «Рассыпуха» | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 14 | 10.12 | 16.00-16.30 | Хлопки в ладоши: соло и в паре. Движения с хлопками: 4 хлопка-4 шага, (по кругу прямо, боком).Партер: Кувырок в упор присев вперед, назад; | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 15 | 17.12 | 16.0016.30 | Танцевальные движения: притоп- веселый каблучок, «ковырялочка», «гармошечка».оложения рук русского танца (свободно опущенные вдоль корпуса, на талии, «крендель»)Партер: Стойка на лопатках, согнув ноги, с прямыми ногамиУпражнения для глаз «Снежок пошёл». | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 16 | 24.12 | 16.0016.30 | Специальные упражнения на укрепление осанки: «Рама», «Берёзка».6. Постановка танца «Снежинки» | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 17 | 06.01 | 16.00-16.30 | Виды шага(закрепление): «топотушки», хороводный шаг, высокий шаг, переменный шаг, перекрестный шаг, шаг с притопом.Партер: Разножка в шпагат из упора присев на руках | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 18 | 14.01 | 16.00-16.30 | Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы», вертушка. Ознакомление – «веревочка» Танцевальные движения(закрепление): «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп- веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «гармошечка». | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 19 | 21.01 | 16.00-16.30 | Специальные упражнения на укрепление осанки: весёлый тренинг(«Насос», «Соедини ладошки», «Цапля»). Игра – этюд (для развития творческого воображения) «Конькобежцы», «Белые снежинки». | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 20 | 28.01 |  | «Гармошка», «елочка» Подскоки, галоп.Партер: Переворот в сторону на руках вправо ,влево «Колесо» | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 21 | 04.02 | 16.0016.30 | Танцевальные шаги и движения: шаги и кружение с припаданием, переменный шаг, «качалочка».Постановка танца «Солдатский».Партер: Стойка на груди с согнутыми , с прямыми ногами | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 22 | 11.02 | 16.00-16.30 | «Топотушки», притопы, шаг-притоп;Партер: Стойка на груди с согнутыми , с прямыми ногамиЭтюд на перестроения на маршевых шагах ,галоп, подскоки | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 23 | 18.02 | 16.00-16.30 | Танец «Солдатский»Партер: Стретчинг для ног с натянутыми и сокращенными стопами (ноги вперед, в стороны). | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 24 | 25.02 | 16.00-16.30 | Галоп вперед, боковой галоп;Партер: Стретчинг для ног с натянутыми и сокращенными стопами (ноги в стороны)Этюд на перестроения на маршевых шагах ,галоп, подскоки. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 25 | 04.03 | 16.00-16.30 |  Танцевальные движения: шаг польки.Элементы бального танца.Постановка танца «Модницы»  | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 26 | 11.03 |  | Рисунки танца: колонна, шеренга, диагональ. Рисунки танца: круг, кружочки, «звездочки», «цепочка».I, II (первая прямая и выворотная) позиции.Партер: Боковой перекат с раскрытием ног в поперечный шпагатЭтюд на перестроения на маршевых шагах ,галоп, подскоки | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 27 | 18.03 |  | Поднятие ноги, согнутой в колене, вперед-назад с фиксацией (стопа вытянута) (триолька)Партер: Боковой перекат с раскрытием ног в поперечный шпагат | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 28 | 25.03 |  | Ритмичное прохлопывание муз. фраз. Хлопушки Полуприседания по 1-ой прямой и выворотной позиции.Партер: Волна на животе с продвижением вперед ,назадЭтюд на перестроения на маршевых шагах ,галоп, подскоки | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 29 | 01.04 | 16.00-16.30 | 1. Закрепление позиций ног и рук.2. Закрепление видов шагов и прыжков.3. Танцевальные движения: закрепление пройденного материала.4. Элементы современного танца.5. Игра-этюд ( для развития творческого воображения): «Подснежник». 6. Упражнения для глаз: «Часики».7. Постановка танца: «Детский сад». | 1 ч | Выступление на утреннике | Индивидуальная работа, коллективное разучиваниеИндивидуальная работа, коллективное разучиваниеИндивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 30 | 08.04 | 16.00-16.30 | Поднятия на полупальцы (releve) по 1-ой прямой и выворотной позиции.Партер: Волна на животе с продвижением вперед ,назад Игра «зеркало» – танцевально-сюжетная импровизация | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 31 | 15.04 | 16.00-16.30 | Прыжки лицом по 1-ой выворотной и закрытой позицииПартер: Растягивание мышц-сгибателей предплечья , плеча, мышц груди.(комплекс Петрова П.К.) Игра «зеркало» – танцевально-сюжетная импровизация | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 32 | 22.04 | 16.00-16.30 | Подготовительное положение рук: 1,2,3 позиции. Переводы рук из позиции в позицию.Знакомство с танцем «Вальс».Партер: Растягивание мышц-сгибателей предплечья , плеча, мышц груди.(комплекс Петрова П.К.) Игра «зеркало» – танцевально-сюжетная импровизация | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 33 | 29.04 | 16.00-16.30 | Подготовительное положение рук: 1,2,3 позиции. Переводы рук из позиции в позицию.Разучивание движений танца «Вальс»Партер: Растягивание мышц-сгибателей предплечья , плеча, мышц груди.(комплекс Петрова П.К.) Игра «зеркало» – танцевально-сюжетная импровизация | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 34 | 06.05 | 16.00-16.30 | Повторение пройденного материала. Разучивание движений танца «Вальс»Диагностика музыкально-ритмических навыков и умений детей. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 35 | 13.05 | 16.00-16.30 | Выдвижение ноги в сторону и вперёд с переводом носка на каблук – «носок-каблук», с полуприседанием на опорной ноге Разучивание танца «Вальс»Партер: Растягивание мышц-сгибателей предплечья , плеча, мышц груди.(комплекс Петрова П.К.) Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предложенный образ, тему. | 1 ч |  | Индивидуальная работа, коллективное разучивание |
| 36 | 20.05 | 16.00-16.30 | Разучивание танца «Вальс» | 1 ч | Выступление на утреннике«Выпускной бал» |  |
|  |  |  | **Итого** | **36** |  |  |

**2*.*2 Условия реализации программы:**

2.2.1 Материально-техническое обеспечение:

1. Светлый класс для занятий учащихся.

Учащиеся обязательно проходят инструктаж по технике безопасности….

2.2.2 Информационное обеспечение:

Электронные образовательные ресурсы: мультимедийные учебники, мультимедийные универсальные энциклопедии, сетевые образовательные ресурсы.

Аудиовизуальные: презентационные слайды, учебные кинофильмы, фильмы концертных мероприятий.

2.2.3 Кадровое обеспечение:

Реализовать Программу может педагог, обладающий компетентностью в преподаваемой области и соответствующий требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых; педагог, мотивированный на непрерывное повышение квалификации, инновационное поведение.

**2.2.4 Воспитательная компонента**

Дополнительное образование детей традиционно рассматривается как элемент воспитания, сочетающий в себе процессы обучения ребенка какой-либо конкретной прикладной деятельности и разностороннего воспитания (эстетического, социального, трудового и т.д.). Помимо непосредственно образовательной и развивающей функций, программа «Ритмопластика» включает в себя большой воспитательный компонент. Педагог, взаимодействуя с обучающимися, ориентирован на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них ценностей и социально адекватных приемов поведения. Воспитание – это длительный и непрерывный процесс для решения задач гармоничного развития личности.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;

- нравственное и духовное воспитание;

- культурологическое и эстетическое воспитание.

*Актуальность программы.*Воспитание представляет собой многофакторный процесс: формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. Дополнительное образование позволяет ребенку максимально реализовать себя и самоопределиться профессионально и личностно. Обучающиеся самостоятельно и ответственно выстраивают свой путь образования и развития и активны в этом процессе. Результаты обучения в дополнительном образовании доступны, привлекательны, реальны, что позитивно сказывается на развитии личности ребенка, стимулирует его творчество и усиливает воспитательный эффект.

Приоритетным направлением воспитательной деятельности данной программы является культурологическое и эстетическое воспитание. У детей развиваются творческие способности, формируются способности восприятия и понимания прекрасного, происходит обогащение духовного мира средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности.

Контингент воспитанников и их семей в современном обществе различен и многообразен. Каждый ребенок и семья имеют свои особенности, которые нужно учитывать при работе в организации образования и воспитания.

**Целевая часть**

В системе дополнительного образования (через его содержание, формы и методы работы, принципы и функции деятельности) воспитательный процесс направлен на ребенка, на развитие его индивидуальности и становления личности.

*Цель воспитания* **-** формирование социально-активной и творческой личности, способной к саморазвитию в социуме.

*Задачи воспитания:*

- развивать инициативность, любознательность, способность к творческому самовыражению;

- воспитывать социально–личностные качества учащихся, умеющих мыслить неординарно и творчески;

- формировать у учащихся уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

- воспитать толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- приобщить детей к активной творческой деятельности, связанной с освоением различных культурных ценностей – воспитать сознательное отношение к труду, пробудить интерес к художественному творчеству.

*Основные принципы воспитания:*

К числу принципов воспитания, ориентированного на развитие индивидуальности учащегося целесообразно отнести следующие принципы построения воспитательного взаимодействия:

1. Принцип целостности (педагог направляет свои усилия на обеспечение развития ребенка как сложной и целостной системы);

2. Принцип бинарности (обеспечивает воспитательный процесс двуединства деятельности педагога и активности учащегося);

3.  Принцип доминантности (педагог внимательно изучает учащихся и тщательно анализирует их поступки, что способствует выявлению, осознанию и пониманию педагогом доминантных состояний у детей);

4. Принцип коллективного творчества (опора на коллектив и коллективные отношения для формирования базовых нравственных ценностей);

5. Принцип учета индивидуально-возрастных особенностей;

6. Принцип взаимосвязи творческого процесса и его результатов;

7. Принцип субъект-субъектного характера воспитательных взаимоотношений;

8. Принцип единства, согласованности и последовательности воспитательных влияний, усилий действий школы, семьи и общественности;

9. Принцип поступательности, активности, системности и конкретности воспитательных мероприятий;

10. Принцип гуманизма и демократизма;

11. Принцип опоры на позитивные качества учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

- развита инициативность, любознательность, способность к творческому самовыражению;

- сформированы социально–личностные качества учащихся, умеющих мыслить неординарно и творчески;

- сформирована у учащихся уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

- сформировано толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

- развита у детей активная творческая деятельность, связанная с освоением различных культурных ценностей – сформировано сознательное отношение к труду, развит интерес к художественному творчеству.

**Содержательная часть**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*. В ходе занятий учащиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

*Практические занятия* способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют.

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

*Итоговые мероприятия:* способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

*Основные группы методов воспитательной работы:*

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа. Формировании отношений, установок, направленности, убеждений и взглядов учащихся.

2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: поручение, создание воспитывающих ситуаций.

3. Методы стимулирования поведения: игра, поощрение. С помощью методов третьей группы педагоги и учащиеся регулируют поведение, воздействуют на мотивы деятельности, потому что общественное одобрение или осуждение влияет на поведение, происходит закрепление одобряемых поступков.

***Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название события, мероприятия | Сроки | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
| 1 | День знаний | 1 сентября | Праздникна уровне Дома детского творчества | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |
| 2 | Международный день пожилых людей | 30 сентября | Мастер класс на уровне художественного объединения  | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |
| 3 | День народного единства | 4 ноября | Мастер класс на уровне художественного объединения | Фотоотчет об экскурсии. Заметка на сайте Дворца |
| 4 | Международный день художника | 8 декабря | Оформление выставка творческих работ в Доме детского творчества | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |
| 5 | День защитника Отечества | 17 февраля | Мастер класс на уровне художественного объединения | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |
| 6 | Международный женский день | 2 марта | Мастер-класс на уровне художественного объединения | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |
| 7 | День космонавтики | 12 апреля | Мастер класс на уровне художественного объединения | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |
| 8 | День Победы | 4 мая | Просмотр фильмов посвященных дню Победы в художественном объединении | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей |

**2.3 Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится с целью диагностики начального уровня знаний, умений и навыков, учащихся по предмету.

Промежуточный контроль *проводится* для оценки эффективности реализации и усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и повышения качества образовательного процесса. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в форме открытого занятия в период с 20 по 30 декабря и включает в себя проверку практических умений и навыков. Формы проведения промежуточной аттестации: Открытое занятие.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Подведение итогов по результатам освоения программы проходит в форме итогового утренника «Выпускной».

Результаты входного, промежуточного и итогового контроля фиксируются в «Диагностической карте мониторинга результатов освоения учащимися образовательной программы» (Приложение 2).

**2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

Аналитический материал, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

**2.3.2** **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** показ, диагностическая карта, конкурс, открытое занятие, отчет итоговый, выступления на праздничных утренниках, концертах и др.

**2.4 Оценочные материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** | **Методики** |
| Личностный результат | - мотивация к занятиям;- уровень воспитанности;- нравственно-этическая ориентация. | - Индивидуальная карта мониторинга танцевально-ритмической деятельности по дополнительной образовательной программе (Приложение № 1); |
| Метапредметный результат | **-** самоконтроль;- интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности;- творческие способности. | - Индивидуальная карта мониторинга танцевально-ритмической деятельности по дополнительной образовательной программе (Приложение № 1); |
| Предметный результат | -теоретические знания по программе;- практические умения, навыки. | - Индивидуальная карта мониторинга обучения по дополнительной образовательной программе (Приложение № 1);- Контрольный тест по темам: «Пластика», - Контрольный тест по темам: «Ритмика» |

**2.5 Методические материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Виды методической продукции** |
|  | Ритмопластика.  | - От ритмики к танцу. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей, Шершнев В.Г., 2009. |
|  |  |  |
|  |  |  |

При освоении программы используются следующие **методы обучения**:

- наглядные (показ, просмотр видеоматериалов);

- словесные (рассказы, беседы, анализ);

- практические (тренинги, репетиции, посещение концертных залов, в т.ч. виртуально).

**Основными формами работы в творческом объединении являются:**

- занятия, в том числе в игровой форме, где с помощью различных средств метода театрализации проходит изучение основ театрального искусства;

- упражнения, тренинги;

- беседа

- обсуждения (спектаклей, ролей);

- игры;

- репетиции;

- индивидуальные занятия-– работа над сольным номером;

- творческие конкурсы внутри коллектива объединения;

- публичные выступления.

При реализации программы «Ритмопластика» используются следующие **педагогические технологии:**

- личностно-ориентированное обучение,

- дифференцированное обучение,

- игровые технологии,

- системно-деятельностный подход в организации обучения дошкольников.

Реализует программу преподаватель, который имеет средне-специальное образование в области хореографии.

**2.6 Список литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.

2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение.

3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти.

4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий.

5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания.

6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако.

7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс.

8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста.

9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор.

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.

13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб.

14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс.

15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.: Музыкальная палитра.

16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра.

17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс.

18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1.**

**Мониторинг танцевально-ритмической деятельности**

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

*Беседа с детьми* проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

1. Любишь ли ты слушать музыку?
2. Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?
3. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
4. Какая самая любимая твоя песня? Танец?
5. Поете ли вы вместе с мамой, папой?
6. Танцуете ли вы с мамой, папой?
7. Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?
8. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

*Анкетирование родителей* проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

 Вопросы:

1. Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?
2. Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?
3. Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
4. Понимает ли он содержание песен?
5. Передает ли в движении характер музыки, ритм?
6. Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?
7. В чем это выражается?
8. Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?
9. Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?
10. Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

**«1» - Низкий уровень.** Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

**«2» - Средний уровень**. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

**«3» - Высокий уровень.** Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Диагностика специальных двигательных умений ребенка в контексте музыкально-ритмической деятельности осуществляется в соответствии с уровнями.

**Диагностические игровые и ритмические упражнения**

***Выявление качества музыкально-ритмических движений:***

*1. Выполнение элементов танца:*

Средняя группа – исполнить небольшой группой притопы одной ногой, хлопки в ладоши, кружение по одному.

Старшая группа – выполнить движения небольшой группой (поскоки, шаг с притопом, кружение парами).

Подготовительная группа – выполнить небольшой группой движения танца (выразительно, ритмично) – шаг польки, кружение на месте на поскоках.

*2. Создание музыкально-игрового образа:*

Старшая группа – передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

Подготовительная группа – исполнить музыкально-игровой образ в развитии. Игра “Кот и мыши” (действовать выразительно и согласованно с музыкой).

***Выявление уровня ритмического слуха:***

Младшая группа – повторить ритм хлопками.

Средняя группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести его на барабане (двухтактное построение).

Старшая группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести хлопками (четырёхтактное построение).

Подготовительная группа – послушать мелодию (четырёхтактное построение) и отхлопать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей.

***Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми старшей и подготовительной группы музыкальных образов в движении***

*Вариант 1. Несюжетные этюды*

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

*Вариант 2. Сюжетные этюды*

Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову — собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

* интерес ребенка к заданию;
* готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;
* понимание и переживание музыкального образа в исполняемом этюде, адекватность его передачи в движении;
* владение танцевальными умениями;
* нестереотипность танцевальной импровизации.

**Уровни развития танцевально-ритмических навыков.**

**«1» - Низкий уровень.** Не умеют технически точно, легко и выразительно выполнить гимнастические и имитационные движения.

**«2» - Средний уровень.** Движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет творческой активности в создании музыкально-двигательных образов.

**«3» - Высокий уровень.** Прочно владеют всеми техническими навыками и приемами. Проявляют творческое отношение к исполнению танцев, хороводов, игр и упражнений.

**Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями**

**«1» - Низкий уровень** – смену движений производит с запаздыванием, движения не

**«2» - Средний уровень** – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

**«3» - Высокий уровень** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений,

движения соответствуют характеру музыки;

**Уровень ритмического слуха**

**«1» - Низкий уровень** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

**«2» - Средний уровень** – допускает 2-3 ошибки;

**«3» - Высокий уровень** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

**Уровень качества танцевально-ритмических движений, координированности**

**«1» - Низкий уровень** – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

**«2» - Средний уровень** – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими,

движения соответствуют характеру музыки;

**«3» - Высокий уровень** – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в

движении; самостоятельно использует знакомые движения или

придумывает свои; движения выразительны;

**Уровень артистичности и творчества в танце**

**«1» - Низкий уровень** – не справляется с заданием.

**«2» - Средний уровень** – использует стандартные ритмические рисунки;

**«3» - Высокий уровень** – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

**Уровень артистичности и творчества в танце**

**«1» - Низкий уровень** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при

движении.

**«2» - Средний уровень** - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная

эмоциональность при выполнении движений;

**«3» - Высокий уровень** – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное

выполнение движений;

**Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности**

**Группа №**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия Имя ребенка | Степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности | Уровень ритмического слуха | Уровень артистичности и творчества в танце | Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями | Уровень развития танцевально-ритмических навыков | Уровень качества танцевально-ритмических движений, координации движений |
|  | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Н.г. – начало года

К.г. – конец года

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

**ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи.**

**«Путешествие в сказочный лес»**

**Педагог:** Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо

Посмотреть на елочки, на стройные иголочки

Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть

И лягушку, и квакушку стороной не обходить.

Всем приветы передать, в гости их к себе позвать

Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

*(Дети встают в пары)*

Вместе дружно мы идем

Вместе песенку поем

Вместе весело живем

Вместе в лес гулять пойдем.

*(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)*

На полянку мы пришли

Вы ребятки, молодцы!!

Выберем себе пенечки

Соберем здесь все грибочки.

*(Упражнение на приседание «сели, встали»)*

Сели, встали

Сели, встали

Потянулись, позевали

Другу ручкой помахали

Улыбнулись, побежали!

Мы бежали, мы бежали

Ножки лихо поднимали

Ручки за спину сложив,

И соседа удивив.

*(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)*

Долго с вами мы бежали

Медвежонка увидали!

*(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)*

Мишка, Мишка

Спи, малышка

Мы тихонечко бежим

Сон твой сладкий сторожим.

*(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах )*

Спать медведя положа, продолжаем мы гулять

В чащу леса забрели и комариков нашли!

*(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)*

Комарики, комарики, летаете весь день

Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!

*(Дети взялись за руки. Игра «Надуем шар»)*

Надувайся, шар, надувайся большой

Оставайся такой и не лопайся!

*(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)*

В шар садимся мы с друзьями

Пролетаем над горами

Над лесами и полями.

*(Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)*

Что за птицы в небе синем, высоко-высоко

Это мчатся самолеты, далеко-далеко

Звезды ясные сияют, под крылом-под крылом

Наши славные пилоты, за рулем-за рулем.

Самолет летит, самолет гудит

Уууууууууууууу, я лечу в Москву

Командир-пилот, самолет ревет

Уууууууууууууу, я лечу в тайгу.

-Полетали? *(дети: да!)*

-Приземлились? *(дети: да!)*

А теперь нам всем пора

Лягушата в гости ждут

На большом лесном болоте

Песнь с квакушкою поют

*(Педагог в центре, дети вокруг)*

 К маме все вы повернулись

 Квакнули - ква, переглянулись

 К маме прыгаем сейчас-

 Веселая семья у нас!

 К маме спинкой повернулись

 Квакнули - ква, переглянулись

 На прогулку все сейчас-

 Дружная семья у нас!!!!!

*(Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра. Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку». Ориентация в пространстве, двигательные навыки)*

-Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот

Много бабочек, кукушек

Львят, мышат и саранчи!

А сейчас устроим танцы

Все зверята, молодцы!!!

*(Импровизация по заданию):*

 -Ползаем, как мышки

 -Рычим, как львята

 -Летаем, как бабочки

 -Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного

Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются

 Потемнело уж в лесу, дождик начинается!

- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг

И садимся в поезд: чух-чух-чух

Проверим мы колесики: тук-тук-тук

Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

 **«На деревне у бабушки»**

Педагог: Соберем мы всех ребят

 Ведь они уже не спят

 Поиграем мы чуть-чуть

 Соберемся вместе в путь.

 Чтоб никто не заблудился

 Крепко за руки взялись

 В путь дорожку собрались.

*(Встаем в круг и беремся за руки, двигаемся по кругу, вытягивая стопы, и держим спинки, макушкой тянемся наверх)*

 -самолет построим сами

 Пролетим над городами

 Пронесемся над полями

 Над макушками деревьев

 Над опушками лесов

 И в любимую деревню

 Прямо к бабушке за стол

*(Летим по залу, как самолеты, музыка внезапно останавливается, и дети смотрят по сторонам, педагог подзывает детей к себе и все вместе очень тихо передвигаются по залу, разглядывая, куда они приехали)*

 Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом

 Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.

 Взялись дружно мы за дело

 Посадили репку смело

 Лук, огурчики, картошку

 И зеленого горошка!

*(Дети встают на свои места)*

 Куры-куры: ко-ко-ко

 Мы снесли яички

 Ку-ку-кушайте, ко-ко,

 Детки-невелички.

*(Смена мест)*

 Помидор на грядке, делает зарядку

 Как здоровье помидор? - Хорошо, в порядке

 Весь вспотел, но не устал, от зарядки красным стал.

*(Смена мест)*

 В огороде шум-шум-шум

 Зайка, зайка: хрум-хрум-хрум

 Прыг-прыг-прыг по пням, по пням

 Съел морковку-ням, ням, ням

*(плие, хлопают по коленкам, плие, плечики, прыжки, два приседания, хлопочки голова направо, налево)*

 Раз малинка, два малинка - прямо у окошка

 Раз малинка, два малинка - целое лукошко

 Только надо рано встать, чтоб лукошко то собрать.

*(3 притопа - 2раза, вокруг себя - 2раза)*

 Высоко кричит синичка: «ой, как выросла клубничка

 Нужно быстренько срывать,» - полетела деток звать!

*(Полу-пальцы, наклоны вперед)*

 Что за грохот - бум-бум-бум - яблочко упало!

 В травке яблочко найдем, чтобы не пропало.

*(Притопы, руки к полу)*

 Мы черничку соберем в папин день рождения

 Сварим папе поскорей вкусное варенье

 Скажет папа: «Молодцы!», всем подарки-леденцы!

*(Собираем пальчиками ягодки, мешаем поварешкой в кастрюле, прыгаем и хлопаем в ладоши)*

 Мы висели под дождем, капал дождик ночью, днем

 Чтоб краснели мы и спели, чтоб скорей нас детки съели

 Всех помыл нас дождь сейчас, мы чернички - ешьте нас!

*(Тянемся ручками наверх, затем показываем, какие мы красивые, и как нас съели)*

 Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!

 Чесночок наш, чесночок, ест теленок Борька

 Нам скажи-ка почему? Чтобы сильным быть му-му!!!

*(Упражнение на мимику все по тексту)*

 Ходит по полю бычок, вкусно пахнет, как лучок!

 В носике щекочется, скушаю, раз хочется!

*(Ходим вокруг себя на месте, как бычки, за вторым разом расходимся по залу)*

 -К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем

 Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко

 В печке нужно подержать и немножко подождать!

*(дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)*

 Кто живет под потолком?- Гном

 У него есть борода? – Да

 А манишка и жилет? – нет

 С кем он утром кофе пьет? – Кот

 С кем он бегает по крыше? – Мыши

 И давно он там живет? – Год

 Он капризничает, да? – Никогда

 Но, а как его зовут? – Шут.

*(Повторяем несколько раз)*

 ***«Кисти»*:** Есть у нас капуста,

 Большая капуста

 Мы капусту режем, режем

 Мы капусту солим, солим

 Мы капусту трем, трем

 Мы капусту мнем, мнем

 Полежали, погуляли

 В огороде побывали

 Всех цыпляток покормили

 И бабуле угодили!!!

**«Зоопарк»**

*Построение в рисунок (шахматный порядок). При включении музыки дети мягким бегом движутся по залу, когда музыка затихает, прибегают на свои места.*

**Педагог:** Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Здравствуйте.

*(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)*

Нам пора, друзья мои!

Впереди каникулы.

В зоопарк шагаем дружно,

Нам зверят увидеть нужно!

*(ходьба по кругу с вытягиванием стоп, с высоким подниманием колена, на полупальцах, на пятках, мелкий бег на полу-пальцах, бег взахлест, прыжки)*

Мы бежали, мы бежали,

Наши ноженьки устали,

Мы немножко посидим,

На зверяток поглядим.

*(загадки)*

Полоска белая, полоска черная

Я вся умелая, я вся проворная,

Скачу во весь опор, быстрее ветра –

Лошадка в Африке, я ваша – *(зебра).*

Эй, не стой слишком близко,

Не шучу я, я не киска.

Не устраивай здесь игр,

Я в полоску, хищный – *(тигр).*

Я запасливый всегда,

На спине ведь два горба,

Когда мне еду дают,

Я в них складываю, я – *(верблюд).*

В болоте славно я живу,

И жвачку жвачную жую,

Большой живот, огромный рот,

Я настоящий (*бегемот).*

Я длинная, холодная,

Хоть сыта, хоть голодная.

Когда сержусь, могу ужалить Я,

Ох, я опасная *– (змея).*

Я большой, хоть старый, хоть молодой,

Обливаюся водой,

Я из носа как из лейки.

Ты воды мне не жалей-ка.

Это явь, совсем не сон,

А зовусь я, братцы, - *(слон).*

Очень стройный и красивый,

С челкой и пушистой гривой.

Плавать может и скакать,

Ест овес, умеет ржать,

Прыгнет в воду и огонь,

Верный человеку *– (конь).*

Черный фрак, белая манишка.

Не страшны ему злые холода.

В Антарктиде бродит торопыжка.

Не летает, но это не беда.

Крылья – весла,

Чтоб догнать любую рыбу.

В лапах яйца, чтобы вывелся птенец.

Так не смог бы жить ни я, ни ты бы.

Вот как птица?

*(Пингвин)* Ты молодец!

**«Осенний лес»**

Вот полянка, а вокруг *(широким жестом руки в стороны)*

Липы выстроились в круг *(округленные руки сцепить над головой)*

Липы кронами шумят *(руки вверху, качаем из стороны в сторону)*

Ветры в их листве гудят *(наклон вперед)*

Вниз верхушки прогибают *(наклон вперед, покачать туловищем)*

И качают их, качают.

После дождика и гроз *(выпрямиться, руки поднять)*

Липы льют потоки слез *(плавно опустить руки, перебирая пальцами)*

Каждый листик по слезинке *(руки вниз, энергично потрясти кистями)*

Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап *(хлопать в ладоши)*

Капли, капли, капли – кап!

До чего же листик слаб *(уронить руки).*

Он умоется дождем *(погладить сначала одну руку, затем другую),*

Будет крепнуть с каждым днем *(сжать кулачки)*

Собираемся друзья,

Медлить нам совсем нельзя!

В путешествие пойдем

И друзей себе найдем.

Дружно за руки берись, друг за другом становись!

Тихо шагом мы идем, руки поднимаем.

Дружно песенку поем, вместе приседаем.

Разогрев *(детские песни, трек №1)*

В пары встанут малыши,

Наши ручки хороши!

Стенка, стенка,

Потолок,

Два окна, один звонок!

Пиииии *(нажимаем на носик, как на звоночек)*

*(дети в парах друг с другом)*

А теперь, мои друзья,

Мы найдем свои места

*Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети встают на свои места.*

***«Для рук»:***

Три сороки

Тараторки

Тараторили на горке

Тараторили на горке

Три сороки

Тараторки

*(плюс про апельсин)*

Беленькое облако *(округлые руки перед собой, пальцы в замок)*

Поднялось над крышей *(не расцепляя рук, поднять их над головой)*

Устремилось облако *(выпрямить руки)*

Выше, выше, выше *(руки вверх).*

Ветер это облако *(плавные покачивания руками над головой)*

Зацепил за кручу *(сцепить руки кончиками пальцев над головой)*

Превратилось облако *(руками описать через стороны вниз большой круг)*

В дождевую тучу! *(присесть)*

Маленькие тучки

По небу плывут,

Хлопают в ладоши,

Радостно живут

*(Дети бегают по залу, как маленькие тучки и хлопают в ладоши)*

Две веселые овечки

Разрезвились возле речки,

Прыг-скок, прыг-скок *(весело прыгаем)*

Скачут белые овечки

Рано утром возле речки

Прыг-скок, прыг-скок.

Вверх до неба, вниз до травки,

Вверх до неба, вниз до травки. *(встаем на ножки, тянемся вверх, приседаем, руки вниз).*

А потом кружились *(кружимся)*

И в речку свалились *(падаем).*

Просидели вечер мы,

Побежим на свет луны,

Будем прыгать, веселиться,

И на мельнице крутиться

(*ритм постепенно ускоряется)*

Мельница, мельница мелет муку (*крутим руками «мельницу»).*

Дует-дует ветер сильный *(плавно машем руками над головой из стороны в сторону)*

Быстрее мельница мелет муку,

Дует-дует ветер сильней,

Намололи мы муки *(стучим кулаком об кулак)*

Огромные мешки *(изображаем большие мешки)*

Из муки, из муки *(хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки),*

Напекли мы пирожки,

Ладушки-ладушки *(хлопаем)*

Наши оладушки

*(по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе)*

**«Веселое путешествие»**

*(Дети строятся в паровоз, кладут руки на плечи впереди стоящему и «едут»)*

Паровоз, паровоз

Новенький блестящий,

Он вагоны повез

Будто настоящий.

Кто едет в поезде?

Плюшевые мишки,

Зайцы пушистые,

Кошки да мартышки.

Вот какой паровоз

К празднику купили,

Вот какой паровоз

Детям подарили.

Дальняя, дальняя,

Дальняя дорога,

Вдоль нашей комнаты

Прямо до порога.

Чух-чух-чух-чух.

Встанем, деточки, в кружок,

И получится лужок.

По нему пойдем гулять,

Разны травки собирать.

*(музыка)*

Сели-встали, сели-встали

Ножками потопали,

Каблучками постучали,

А потом потопали.

Ручки-ручки танцевали

Покружились

Покружились,

И головкой поклонились

***По диагонали:***

Большие ноги шли по дороге, *(большой, широкий шаг)*

Маленькие ножки бежали по дорожке, *(короткий шаг)*

По ровненькой дорожке*, (шаги « утюжки»)*

По ровненькой дорожке, *(шаги « утюжки»)*

Шагают наши ножки *(шаги « марш»)*

Раз-два, раз-два *(шаги «марш»)*
По камешкам, по камешкам, *(на полу-пальцах)*

По камешкам, по камешкам. *(на полу-пальцах)*

Раз-два.

**Упражнение для плеч.**

Тита-тита-тита-та

Вышла кошка за кота,

За Кота Котовича,

За Петра Петровича.

За котом не худо жить,

Ему портков не надо шить,

Для Кота Котовича,

Для Петра Петровича.

Все захлопали в ладошки

Дружно, веселее.

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

По коленочкам ударили

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились,

Покружились, покружились,

И остановились.

*(Дети выполняют все движения согласно тексту)*

Самолеты загудели *(руки в стороны, наклоны влево и вправо)*

Самолеты полетели *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)*

На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям)*

Да и снова полетели *(летим по кругу вокруг себя)*

У-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у

*(Летим по залу, трек № 054 «кто же такие птички» )*

 Раз, два, три

Место ты свое займи.

Закружились, завертелись *(покружиться на месте)*

Белые снежинки,

Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*

Мягкие пушинки *(покружиться на носках).*

Чуть затихла злая вьюга *(опустить руки, встать прямо)*

Улеглись повсюду *(присесть, руки к полу)*

Заблистали, словно жемчуг *(встать, руки вперед).*

Все дивятся чуду *(развести руки в стороны)*

Заискрились, засверкали *(руками «ножницы»)*

Белые подружки,

Заспешили на прогулку *(шаги на месте)*

Дети и старушки.

*(сначала со стихотворением, а затем движение под музыку)*

**Танцевальные движения №1**

Мы на карусели сели,

Завертелись карусели.

Пересели на качели,

Вверх летели *(встали, потянулись вверх)*

Вниз летели *(присели на корточки)*

Вверх летели,

Вниз летели.

А теперь с тобой вдвоем *(изображаем, как на лодке плывем)*

Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет *(машем вытянутыми вверх руками),*

Нашу лодочку качает *(руки на пояс, покачать всем телом)*

**Танцевальные движения №2**

Чок-чок каблучок*, (потопать ножками)*

В танце кружится сверчок*, (покружиться)*

 А кузнечик без ошибки *(играем на скрипке)*

Исполняет вальс на скрипке,

Крылья бабочки мелькают*. (машем руками как крыльями)*

С муравьем она порхает*, (кружимся на подскоках)*

Приседает в реверансе, *(поклон)*

И опять кружится в танце. *(покружиться)*

Под веселый гопачок

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки*. (хлопаем в ладоши)*

Всё! Устали наши ножки *(сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз).*

**Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»**

*(вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем)*

Тихий-тихий дождик кап-кап-кап,

Сильный-сильный дождик кап-кап-кап,

Сильный-сильный ливень кап-кап-кап.

Гром! Гром! *(хлопаем)*

В небе молния блестит! *(руки вверх)*

*(на динамические оттенки – громко-тихо, быстро-медленно)*

Вы ребята не устали? *(НЕТ)*

Дружно тучку мы прогнали? *(ДА)*

На полянке сядем мы,

Переждем до темноты

**Упражнение - хлопушка.**

Комар баню топил,

Блоха парилась,

В бане блоха парилась

Об потолок ударилась.

Ой-ой-ой, не могу

Потяните за ногу,

Запрягайте два кота,

Да я поеду до попа.

Я попу все расскажу

Да белу ручку покажу.

**«Партерная гимнастика»**

*Упражнение на стопы*

* 1. Стопы наши не копытца,

Нужно им пошевелиться.

Раз, два, три, четыре, пять

*(Сократи)* Натяни стопу опять

*(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)*

2. Наши ножки - два птенца

 Вылупились из яйца

 Вместе весело живут

 Дружно песенки поют.

3. Наши ножки хороши,

Поросячьи хвостики,

Веселятся по утрам,

Дарят радость вам и нам.

*Упражнение на сгиб и разгиб коленей:*

Колени мы сгибаем дружно,

Нам ужа увидеть нужно

*Упражнение «складочка»:*

В складку ляжем как пантеры,

Руки вытянем и шеи.

Спинка длинная, прямая,

И к коленям прижимая,

Потянись и позевай

И животик прижимай.

*«Сундучок (складочка)»:*

Сундучок, сундучок

Охраняет паучок

В складочку ложился,

Сундучок закрылся

Раз, два, три

Раз, два, три

Дружно хвостик подними,

И ладошками своими

Путь себе ты проложи.

*Упражнение «на кисти»:*

Киска когти выпускает,

Мяу-мяу говорит,

Тихо хвостиком виляет

И ушами шевелит.

*Упражнение «на руки»:*

Крокодил плывет, плывет,

Лапками гребет, гребет,

Растопырил свои лапки,

Потянулся очень сладко,

Позевал, открыл свой рот,

Может рыбка заплывет.

*Упражнение «бабочка»:*

Бабочка летит по небу,

Крылышками хлопая,

Пять, четыре, три, два, раз,

Прижимай коленочки и таз.

***«Бабочка»:***

Бабочка красавица

В небо полетела

Крылышки расправила

На капусту села

*Упражнение «поднятие ног на 900, лежа на спине»:*

Вот упала черепаха,

И не может она встать,

Мы ребята ей поможем,

Будем ножки поднимать

*Упражнение «велосипед»:*

Крутим мы педали дружно,

Тигра нам увидеть нужно.

*Упражнение «березка»:*

Вот жирафы-великаны

Шеи вытянули ввысь,

И держа себя за спину,

К облакам ты потянись.

*Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:*

Семь лунатиков сидели на луне,

Семь лунатиков свалились во сне.

Как? Вот так!

Один, два, …, семь!

*Упражнение «саранча»:*

Спинку выше поднимаем,

Саранча она такая,

Вправо, влево поглядит.

Ляжет мягко – тихо спит.

*Упражнение «полу-мостик»:*

Вдоль реки от берега

Мост висит из дерева.

Гнет его качает ветер,

По мосту шагают дети!

*Упражнение «коробочка»:*

Коробочка волшебная

Полна она чудес,

В ней камни драгоценные,

Улыбки, счастье, смех.

*«Коробочка»*:

Мы в коробку забрались,

Ручки к ножкам потянись,

Спину сильно выгибай,

И головку поднимай.

*Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):*

По реке, качаясь, лодочка плывет.

Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

*«Лодочка»*:

Лодочка плыла по речке

В ней сидели человечки,

Лодку на волнах качало,

Человечков забавляло.

*«Зернышко»*:

В поле зернышко лежало,

Прорастало, прорастало,

Появился колосок,

К солнцу тянется росток.

*«Ванька-встанька»:*

Ванька парень хоть куда

Золотиста голова

Ну-ка, Ванька удиви

Ваньку-встаньку покажи.

*«Лягушка»*: Вот лягушка прискакала

 Ква-ква-ква она сказала.

 Стопы к носу притяни

 И лягушку удиви.

*«Тараканы (жуки)»:*

Паучки как светлячки

Загорелися в ночи,

Лапки весело подняли,

Танцевали, танцевали

*«Кошка поднимает лапки»:*

Кошка лапку подняла,

Потянулась у окна.

Хвостиком она махнула,

Мышку серую спугнула,

И сказала: Мяу, Мур.

Ты мне больше не балуй!

*«Кошка под забором»:*

Киска спинку распрямила,

Коготочки распустила,

Пролезая под забор,

Распугала птичий двор!

*«Курочка»* Курица-красавица

У меня жила.

Ах, какая умная

Курица была.

Шила мне кафтаны,

Шила сапоги,

Сладкие, румяные пекла мне пироги.

А когда управится,

Сядет у ворот,

Сказочку расскажет, песенку споет.

**ИГРЫ**

**Игра: «Птичий двор!!!»**

 - Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать

 А за ней ребятки, желтые цыплятки

 Ко-ко-ко не ходите далеко

 Лапками гребите, зернышки ищите

 Съели толстого жука, дождевого червяка

 Выпили водицы, полное корытце.

*(Сначала дети выполняют движения с текстом, а затем оставляем только движения и выполняем их с музыкой)*

**Игра «Поезд»:**

Вот поезд наш мчится, колеса стучат

А в поезде нашем ребята сидят

Чу-чу-чу-чу-чу бежит паровоз

Далеко, далеко ребят он повез.

Но вот остановка, кто хочет? - Слезай

Пойдемте ребята, пойдем погулять.

*(Играет музыка, музыка заканчивается - все снова строятся в поезд)*

**Игра « Машина»**

*(Дети встают по 4 человека, один из которых шофер)*

Машина, машина

 Идет, гудит

 В машине, в машине

 Шофер сидит

 Вот поле, вот речка

 Вот лес густой

 Приехали дети

 Машина, стой!!!!!

*(И еще несколько раз по залу)*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

**Партерная гимнастика**

**Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которые является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.**

**Бабочка**

**Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должны быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.**

**Змея**

**Это упражнение направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине. Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе** **«сделать змейку»:** **подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.**

**Лягушка**

**Две руки  вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом  наклоняемся  вперед, стараемся  живот  прижать  к  полу  и коленками  коснуться  пола.**

**Складочка**

**Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции,  и головой касаемся ног.**

**Книжечка
 Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками.**

**Кузнечик**

**Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу.
Упражнение «кузнечик по первой позиции»:  работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.**

**Кобра**

**Лежа на животе, поднимаем  корпус,  опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.**

**Колечко**

**Лежа на коврике, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.**

**Корзиночка**

 **Сгибая голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараясь при этом максимально вытянуть колени.**

**Коробочка**

**Стоя на коленях, делаем прогиб назад, беремся руками за пятки и опускаемся головой как можно ниже, при этом работая над гибкостью.**

**Кошка – собачка**

**Для  того  чтобы  отдохнула  спина  от упражнения  на  гибкость.
Стоя на коленях, две руки вверх, делаем наклоны назад, касаясь руками пола, и возвращаемся в исходное положение.**

**Мостик**

**Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.**

**Неваляшка**

**Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.**

**Фасолинки**

**Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.**

**Лодочка**

**Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долки.**

**Дождик**

**Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.**

**Большие и маленькие дома**

**Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.**

**Серия упражнений для мышц спины**

**Рыбка
И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
2 - принять исходное положение.**

**Морская звезда**

**И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
2 - развести руки в стороны, ноги врозь.
3 - руки вперед, ноги вместе.
4 - принять исходное положение.**

**Кораблик
И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.
1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.
2-7 - держать.
8 - принять исходное положение.**

**Плавание брассом**

**И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.
2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.
8 - принять исходное положение.**

**Ныряльщики за жемчугом
И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.
8 - принять исходное положение.**

**Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса**

**Русалочка
И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.
1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.
3-4 - принять исходное положение.
5-8 -то же в другую сторону.**

**Катамаран
И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.
1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.**

**Медуза
И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."
1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").
2-3 - держать.
4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").**

**Кальмар
И.п. - сидя, руки в упоре сзади.
1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.
2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.
3 - ноги вместе.
4 - принять исходное положение.**

**Кит
И.п. - лежа на спине, руки к плечам.
1-2 - сесть, руки вверх.
3-6 - потрясти расслабленно кистями ( "кит пускает фонтан").
7-8 - принять исходное положение.**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

**Музыкальные игры.**

Ниже приводится описание игр используемых на занятиях по «Ритмопластике».

**«Зеркало»**

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

**«Чудо-юдо»**

Дети присаживаются, опускают голову и обхватывают руками колени, изображая таинственный кокон. Под музыку из коконов начинают появляться фантастические обитатели других планет.

**«Насос»**

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в ненадутые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш». Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку.

Вариант. Можно играть в парах, меняясь ролями. Сначала один придумывает фигуру, потом другой.

**«Мокрые котята»**

Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

**«Снеговик»**

Дети стоят врассыпную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

**«Снежинки-ручейки»**

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

**«Снегопад»**

Дети-«снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено.

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в одни большой круг, дети приседают с окончанием музыки.
По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, надают на землю. Игра повторяется сначала.

**«Прекрасные цветы»**

Дети располагаются врассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы».
Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.
Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

**«Зернышко»**

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

**«Карнавал животных»**

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение.
Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

**«Цыплята»**

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

**«Магазин игрушек»**

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок.
Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

**«Марионетки»**

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

**«Передай настроение»**

По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего к маме ребенка, походку малыша, который учится ходить, походку осторожного охотника.

Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

**«Ниточка с иголочкой»**

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротиками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».
  Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей.
  Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:
Игла-барыня, княгиня.
Весь мир нарядила.
Нарядила, обшила,
Сама раздетая ходила.
Она тонка, да длинна,
Одноуха, да остра,
Одноуха, да остра,
Всему миру красна.
Хвостик нитяной
Тянет, тянет за собой.
Сквозь холст он проходит,
Узелок себе находит.

**«Мы едем, едем, едем»**

Дети строятся в колонну «паровозиком», кладут руки друг другу на плечи. Под текст (замедляя и ускоряя его произношение) двигаются дробным топающим шагом. С окончанием текста «выходят из вагончиков» и собирают цветы или осенние листочки. По сигналу снова занимают места в вагончиках.
Чух, чух, пыхчу.
Пыхчу, ворчу.
Стоять на месте
Не хочу.
Колесами стучу, верчу —
Садись скорее,
Прокачу! Чух! Чух!

**Танец-игра "Лавата"**

В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -
Танец веселый наш, это Лавата.
Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: "У меня ушки хороши, а у соседа лучше!" В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое "задание", и дети берут друг друга за локти, коленки, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

**«Завивайся, ниточка, в клубок»**

Играющие стоят друг за другом, держась за руки. Ведущий под хороводную музыку ведет детей «змейкой», затем закручивает свою «ниточку» в спираль, потом обратным движением ее раскручивает. Движения сопровождаются текстом:
Завивайся, ниточка, в клубок,
Завивайся, тонкая, в клубок,
Свяжет бабушка хорошенький чулок.
Свяжет бабушка красивенький носок.
Развивайся, ниточка, скорей,
Развивайся, тонкая, скорей,
Свяжет бабушка чулочки подлинней,
Свяжет бабушка носочки попрочней.

**«Веселая карусель»**

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.
Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле,
А потом бегом, бегом!
Вот как весело бежать,
Вот как весело играть!
Но пора остановиться
И немного постоять!

**«Воронила борона»**

Играющие встают двумя шеренгами, образуя угол. Пространство перед каждой шеренгой — это «поле», которое нужно вспахать и проборонить. Одна шеренга движется дробным шагом мимо другой, сопровождая движение скороговоркой: «Воронила борона по боронованному полю». Дойдя до противоположного края, дети останавливаются и разворачиваются. Образуется новый угол. И теперь дробным шагом начинает движение другая шеренга.

**«Самолеты»**

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.
Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: "К полету приготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога  "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога  "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

**«Поезд»**.

Педагог предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу".
Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.
Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.