

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации г.Твери

_____ /Н. А. Афолина

« ____ » _____ 20__ г

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ
детский сад № 91

_____ С.С.Мурзо



**Дополнительная образовательная программа
художественно - эстетической направленности
для детей дошкольного возраста
«Весёлые ритмы»**

**Срок освоения – 1 год
(5-7 лет)**

Руководитель:
муз. руководитель
Маслобоева Е.Э.

Сотв.сб.мш
15.11.2018 *С.В. Афан.*

г.Тверь, 2018

Пояснительная записка.

Программа художественно – эстетической направленности для детей дошкольного возраста «Весёлые ритмы» (далее – Программа) по ритмике для детей 5-7 лет составлена с использованием следующих программ и технологий: программа «Азбука танца» Ольги Киенко; «Азбука хореографии» Т.В.Барышниковой (2000, Москва, Рольф); программа «Основы балльной педагогики и хореографии» Ю.Е.Соколовского; «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой; «Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста от 5-и до 7-ми лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация танцевального кружка. Занятия проводятся в музыкальном зале. Продолжительность одного занятия 25-30 минут во второй половине дня два раза в неделю.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что обучение ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «школу движений», развивающий психофизические качества, укрепляющий здоровье детей дошкольного возраста.

Главной целью данной программы является формирование музыкально – двигательных и художественно – творческих способностей.

Задачи программы:

- 1) формировать умение творческого исполнения танцевальных движений и передачи образов через движения;
- 2) выработать устойчивую правильную осанку;
- 3) погружать детей в атмосферу танцевального творчества;
- 4) укрепить и развить мышцы;
- 5) совершенствование ориентировки в пространстве и ориентировки с собственным телом;
- 6) развить общую организованность, устойчивость внимания, память, чувство ритма, красоту движений, культуру поведения и общения, развить чувство доброты, адекватного реагирования в различных ситуациях;
- 7) воспитание умения взаимодействовать друг с другом.

Содержание программы:

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика, в которую входят:

- игроритмика
- игрогимнастика
- игротанцы
- диско-разминка

2. Нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика
- пальчиковая гимнастика
- игровой самомассаж
- музыкально-подвижные игры

3. Креативная гимнастика:

- музыкально-творческие игры
- специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Актуальность. Занятия ритмикой учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Уже в пять лет дети обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Память пятилетнего дошкольника обычно развита хорошо, особенно двигательная и эмоциональная, поэтому он легко запоминает то, что его сильно заинтересовало и взволновало. Он может адекватно реагировать на слово или слово, сочетающееся с показом. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели. Занятия ритмикой призваны развивать координацию движений, формировать красивую походку и правильную осанку, выразительность исполнительных навыков в танце.

К пяти годам развитие опорно-двигательной системы еще не закончено, позвоночник гибок и податлив. Значит, педагогу нужно быть особенно бережным по отношению к своим воспитанникам и особое внимание уделить укреплению скелетной мускулатуры. Например, резкие движения рук могут привести к вывиху. Однако, неторопливые, спокойные танцы можно считать укрепляющими упражнениями. У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, а именно танцевальное искусство обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, а это

означает, что он может и умеет выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, то есть менять темп.

Единая структура занятий обуславливает подбор следующих методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества: **метод показа, словесный метод, импровизационный, игровой, метод иллюстративной наглядности.**

Методы и средства:

Для успешного достижения основных целей и задач данной программы предусматривается применение групповых форм обучения: занятия проводятся по группам не более 12 человек в группе.

Для более полного и глубокого усвоения учебного материала детьми применяются следующие **методы обучения.**

Метод подражания признан наиболее эффективным методом преподавания для детей. Процесс обучения танцу можно рассматривать как форму подражания. В учебной деятельности у детей появляется возможность переносить увиденный образ на себя.

Такая дисциплина, как ритмика, которая развивает музыкальные и зрительные способности через движение, должна опираться на смешанные формы педагогических методов. Прежде чем осуществлять показ тех или иных движений, педагог должен познакомить обучающихся с музыкой, объяснить характер, предлагаемого образа. Здесь, конечно же, не обойтись без **словесного метода обучения.**

Игра является ведущей в деятельности дошкольников, потому **игровой метод** наиболее применим. На занятиях ритмики взаимодействие и общение между педагогом и ребенком необходимо в форме сотворчества, потому что именно на уроках ритмики раскрываются способности ребенка, и раскрыть их можно только в благоприятной среде.

Для активизации учебной деятельности педагоги очень часто используют наглядный метод обучения (иллюстрации, видеодемонстрации, посещение концертов, спектаклей и др.)

При выборе методов обучения очень важно помнить, что преподавание заключается в организации детей для занятий, в руководстве их вниманием, любознательностью, активностью во время учебного процесса, целенаправленной деятельностью.

Ожидаемые результаты по освоению программы:

Должны знать:

- шаг с носка, шаг с каблука, выполнять широкий шаг, выполнять шаг на ширину плеч.
- части музыкального произведения;

Должны уметь:

- выразительно исполнять движения под музыку;
- сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку и с пятки на носок.
- освоить большой объём разнообразных композиций и отдельных видов движений;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Весёлые ритмы»:

- праздники с соответствии с годовым планом МБДОУ на 2018-2019 учебный год
- презентация танцевальной композиции для воспитанников детского сада ежемесячно
- итоговый концерт в конце учебного года для воспитанников и родителей.

Учебно - тематический план группы

№ п/п	Месяц	Тема	Композиция	Количество занятий
1	октябрь	«Веселые ребята»	«Веселые путешественники»	8
2	ноябрь	«Любимые мультфильмы»	«Танец Красной шапочки»	8
3	декабрь	«Скоро праздник Новый год»	«Танец снежинок»	8
4	январь	«Сюжетные танцы»	«Полька»	8
5	февраль	«День защитника Отечества»	«Танец моряков»	8
6	март	«8 Марта – женский день»	«Танец кукол и мишки»	8
7	апрель	«Весна пришла»	«Сделаем селфи»	8
Итого :				56

Календарно-тематическое планирование по программе «Веселые ритмы» в средней группе

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Задачи
1	«Давайте познакомимся»	<p>Знакомство с детьми. Беседа «Что такое танец?»</p> <p>Основные правила поведения во время занятий, правила техники безопасности.</p> <p>Ознакомление с позициями рук и ног.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Давайте потанцуем»</p>	<p>Формировать интерес к занятиям</p> <p>Формировать общую культуру личности ребенка</p> <p>Формировать правильную осанку и положение головы, положение рук и позиции ног.</p> <p>Развивать воображение, фантазию.</p>

2	«Веселые ребята»	Диско-разминка: «Путешествие на поезде»	Формировать четкий, ритмичный и бодрый шаг; закреплять умение ориентироваться в пространстве, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.
		Разучивание движений: «пружинка», «шаг, приставить шаг, каблук», «Хлопки в ладоши»	Формировать правильную осанку во время выполнения движений, обучить танцевальным движениям.
		Игра: «Сказочный лес»	Познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый)
		Игропластика: «Морские фигуры»	развивать силу мышц.
3	«Веселые ребята»	Игροгимнастика : «Мы летим на самолете»	Разогреть мышцы; учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений: «ритмические хлопки в ладоши», «тройные притопы», «Пружинка с наклонами головы».	Обучить детей новым танцевальным движениям.
		Игра: «Путешественники»	Познакомить детей со штрихами музыки (стаккато, легато), формировать умение отражать их движениями.
		Партерная гимнастика «Солнышко»	Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.
4	«Веселые ребята»	Игроритмика: «Еду на машине»	Развивать навыки координации движений, развивать чувство ритма.
		Повторение движений прошлого занятия. Разучивание движений: «подъем на полупальцы»,	Закреплять освоенные движения. Обучить детей новым

		«повороты вправо, влево»	танцевальным движениям
		Игра: «У медведя»	Познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано)
		Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
5	«Веселые ребята»	Диско-разминка «Ах, как весело играть!»	Чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично. добиваться четкости при выполнении движений.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений «баю-бай», подскоки, приставные шаги с присядание.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра: «Скорый поезд»	Развивать умение детей перестраиваться с одного темпа музыки на другой.
		Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Упражнять в расслаблении мышц, укрепление осанки, формирование правильного дыхания.
6	«Веселые ребята»	Игрогимнастика «Я рисую солнце»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений топающий шаг, галоп, перескоки.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Музыкальные ворота»	продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано)
		Креативная гимнастика «Творческая импровизация»	Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.
7	«Веселые ребята»	Игроритмика «Ку-ка-ре-ку»	Разогреть мышцы, учить

			правильной осанке при выполнении движений, научиться перестраиваться из одного рисунка в другой.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений хлопки, притопы, выпад, выпад с соскоком	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Путник»	Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
		Партерная гимнастика «Бабочка»	Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.
8	«Веселые ребята»	Диско – разминка « Веселый круг»	Координировать движения рук и ног, учить в прыжке выставлять поочередно то правую, то левую ногу.
		Танцевальная композиция «Веселые путешественники»	Совершенствовать исполнение выученных движений.
		Игра: «Цыплята и ворона»	Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями.
		Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям
9	«Любимые мультфильмы»	Игрогимнастика «Ах, вы сени»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений, научить передавать заданный образ
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений шаг с	Обучить детей новым

		ударом, кружение «лодочкой», галоп.	танцевальным движениям
		Танец-игра «Ку-чи-чи»	Развивать музыкальный слух и чувство ритма, научить импровизировать
		Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Упражнять в расслаблении мышц, укрепление осанки, формирование правильного дыхания.
III	«Любимые мультфильмы»	Игроритмика: «В гости к сказке»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, научить передавать заданный образ
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений открывание рук во 2-ую позицию, закрывание на поясе., вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Круг дружбы»	Развивать музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта.
		Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
II	«Любимые мультфильмы»	Диско-разминка «Кто ходит в гости по утрам»	Разогреть мышцы, координировать движение плеч с движением корпуса.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений притопы одинарные, двойные, тройные. Полуприсядка.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра: «Домик»	Развивать музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.
		Игропластика «Вини-Пух»	Развивать мышечную силу брюшного пресса.
II	«Любимые мультфильмы»	Игрогимнастика «Буратино»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, научить передавать заданный образ
		Повторение движений	Закреплять освоенные

		<p>прошлого занятия.</p> <p>Разучивание движений хлопущки в ладоши, по бедру, Кружения.</p>	<p>движения.</p> <p>Обучить детей новым танцевальным движениям</p>
		Игра «Заплетайся мой плетень»	Научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.
		Партерная гимнастика «Русалочка»	Развивать растяжку ног, укреплять мышцы спины, улучшать выворотности ног.
13	«Любимые мультфильмы»	Игроритмика «Скок-поскок»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений «ковырялочка», «ковырялочка» с притопом.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Танец ткачей»	Развивать фантазию и воображение, развивать координацию.
		Игровой самомассаж	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
14	«Любимые мультфильмы»	Диско-разминка « Отважный лев»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, выполнять движения ритмично в соответствии с характером музыки.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений ход простой с носка, ход «елочка», шаркающий шаг.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Давайте потанцуем»	Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
		Дыхательная гимнастика «Перышко»	Расслабление мышц, укрепление осанки.
15	«Любимые мультфильмы»	Игроритмика «Веселые ребята»	Разогреть мышцы, учить

мультфильмы»	матрешки»	правильной осанке при выполнении движений, координировать движение плеч с движением корпуса.
	Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
	Разучивание движений поклон по 1 позиции ног, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.	Обучить детей новым танцевальным движениям
	Игра «Музыкальные змейки»	Развивать фантазию, воображение.
	Игропластика «Удав»	Развивать мышечную силу спины.
«Любимые мультфильмы»	Ирогимнастика «Серый волк»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений, развивать эластичность мышц при покачивании.
	Танцевальная композиция «Танец Красной шапочки»	Совершенствовать исполнение выученных движений.
	Игра «Одинокый путник»	Формировать умение ориентироваться в пространстве.
	Партерная гимнастика «Сказка»	Растяжка мышц, укрепление мышц спины и живота, профилактика плоскостопия.
«Скоро праздник Новый год»	Диско-разминка «Снежный ком»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений, научить передавать заданный образ.
	Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
	Разучивание движений покачивание, поворот в паре, кружения.	Обучить детей новым танцевальным движениям
	Игра «Магниты»	Научить «чувствовать пару»
	Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
«Скоро праздник Новый год»	Ирогимнастика «Вьюга»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений, развивать гибкость и

			Плавность движений.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Ромашки»	Развивать воображение, фантазию, быстроту реакции.
		Дыхательные упражнения «Снежинки»	Расслабление мышц, укрепление осанки.
24	«Скоро праздник Новый год»	Игроритмика «В гости к Зимушке-Зиме»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений, развивать координацию движений.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений подскоки, галоп, притопы.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Снежинки»	Формировать навык «легкого шага», развивать воображение, фантазию.
		Игропластика «Дружба»	Развивать мышечную силу рук и ног.
25	«Скоро праздник Новый год»	Диско-разминка «Зимние забавы»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений, научить чувствовать моменты расслабления мышц рук.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений хлопки, притопы в разных ритмических рисунках.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Домики»	Развивать музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.
		Партерная гимнастика «Санки»	растяжка мышц, укрепление мышц спины.
26	«Скоро праздник Новый год»	Игрогимнастика «Гномики»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.

		Разучивание движений галоп в паре, «пятка-носок» с наклоном корпуса.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Будь внимателен»	Развивать внимание, быстроту реакции.
		Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
22	«Скоро праздник Новый год»	Игроритмика «колокольчики»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений, закреплять четкое выполнение движений.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений переменный шаг вперед, простая дробная дорожка.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «А, ну – ка, покажи»	Развивать воображение, фантазию, артистизм.
		Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Расслабление мышц, укрепление осанки.
23	«Скоро праздник Новый год»	Диско – разминка «Лесные звери»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений, учить передавать заданный образ.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Скорый поезд»	Развивать умение детей перестраиваться с одного темпа музыки на другой, учить строить рисунки танца.
		Игропластика «Новогодняя елка»	Развивать мышечную силу брюшного пресса, шеи
24	«Скоро праздник Новый год»	Игрогимнастика «Снегурочка»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений, развивать плавное выполнение движений.
		Танцевальная композиция «Танец снежинок»	Совершенствовать исполнение выученных

			движений.
		Игра «Музыкальная шкатулка»	Научить ориентироваться в видах танцевальных мелодий (вальс, марш, полька)
		Партерная гимнастика «Праздник»	Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.
28	«Сюжетные танцы»	Игроритмика «Поле чудес»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, научить передавать заданный образ.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений в парах, перестроения в парах, кружения.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Заколдованный лес»	Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
		Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям..
29	«Сюжетные танцы»	Диско-разминка «Как у нашей бабушки»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, учить передавать заданный образ.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений поклон поясной, праздничный.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Веселые капельки»	Развивать чувство ритма.
		Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Расслабление мышц, укрепление осанки.
30	«Сюжетные танцы»	Ирогимнастика «Бабушкин сундучок»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, формировать пластику, культуру движений.

	Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
	Разучивание движений простой дробный шаг, беговой шаг, боковой ход припадание.	Обучить детей новым танцевальным движениям
	Игра «Строим дом для гномиков»	Развивать чувство ритма
	Игропластика «Волшебная шкатулка»	Развивать мышечную силу ног и рук.
«Сюжетные танцы»	Игроритмика «Мы танцуем»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
	Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
	Разучивание движений «моталочка», скользящие одинарные хлопки, удары по подошве сапока.	Обучить детей новым танцевальным движениям
	Игра «Ведьма и Белоснежка»	Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
	Партерная гимнастика «Балет»	Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.
«Сюжетные танцы»	Диско-разминка «Мы собираемся на бал»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, научить передавать заданный образ
	Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
	Разучивание движений дробная дорожка, дорожка в «три ножки»	Обучить детей новым танцевальным движениям
	Игра «На лужайке»	Продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано)
	Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
«Сюжетные танцы»	Игrogимнастика « Радость –	Разогреть мышцы, учить

	грусть»	правильной осанке при исполнении движений, научить передавать заданный образ.	
	Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.	
	Разучивание движений «трилистник», «гармошка»	Обучить детей новым танцевальным движениям	
	Игра «На лесной полянке»	Развивать артистичность и воображение, научить слушать музыку, ее характер, темп.	
	Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Расслабление мышц, укрепление осанки.	
III	«Сюжетные танцы»	Игроритмика « В хороводе»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
	Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.	
	Разучивание движений вальсовая дорожка, балансе.	Обучить детей новым танцевальным движениям	
	Игра «Вдоль пруда»	Развивать умение «держат» круг и интервалы.	
	Игропластика «Гуси-лебеди»	Развивать мышечную силу ног и рук.	
III	«Сюжетные танцы»	Диско-разминка «Посмотри как мы танцуем»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
	Танцевальная композиция «Полька»	Совершенствовать исполнение выученных движений	
	Игра «Жучок-паучок»	Эмоционально разрядить детей, научить импровизировать.	
	Партерная гимнастика «Лебеди»	Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.	
III	«День Защитника Отечества»	Ирогимнастика « Моряки»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
	Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.	
	Разучивание движений пружинящее движение,	Обучить детей новым танцевальным движениям	

		пружинящее движение на шагах.	
		Игра-танец «Джайв»	Развивать координацию движений
		Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
	«День Защитника Отечества»	Игроритмика «Летчики»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, учить передавать заданный образ.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений основной ход танца «самба» «самба – ход вперед»	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Вот как мы умеем»	Развивать артистичность
		Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Расслабление мышц, укрепление осанки.
	«День Защитника Отечества»	Диско-разминка «Мы ребята, молодцы»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, развивать чувство ритма.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений основной ход танца «Виск», «соло-поворот»	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Учитель и ученики»	Закреплять позиции рук, ног, положение рук на талии.
		Игропластика « На море»	Развивать мышечную силу спины.
	«День Защитника Отечества»	Ирогимнастика «На границе»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, учить ориентироваться в пространстве.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений «самба» «самба – ход вперед» в парах	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Кто запомнил лучше всех»	Развивать воображение, музыкальность, чувство

			ритма
		Партерная гимнастика «Самолет»	Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.
≡	«День Защитника Отечества»	Игроритмика «Танкисты»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений хлопки, притопы в паре, кружения в паре.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Шары и пузыри»	Развивать музыкальность, чувство ритма, закреплять умение ориентироваться в пространстве.
		Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
≡	«День Защитника Отечества»	Диско-разминка «Вместе»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений поклон мальчиков, поклон девочек, балансе, шаг глиссад.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Мы пойдем сначала вправо»	Формировать умение ориентироваться в пространстве.
		Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Расслабление мышц, укрепление осанки.
≡	«День Защитника Отечества»	Ирогимнастика «Флаги и флажки»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений шаг польки, галоп, поскоки.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Росточек»	Развивать воображение, фантазию, артистичность.
		Игропластика «Моряки»	Развивать мышечную силу
≡	«День Защитника Отечества»	Игроритмика «Задорная кавалерия»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при

			исполнении движений
		Танцевальная композиция «Танец моряков»	Совершенствовать исполнение выученных движений.
		Игра «Ласточки, петухи и воробьи»	Развивать чувство ритма, музыкальность.
		Партерная гимнастика «Защитники»	Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.
«8 Марта – женский день»		Диско-разминка «Весеннее настроение»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений правый поворот, переходы в парах	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Доведи меня»	Формировать умение ориентироваться в пространстве, развивать чувство взаимопомощи, бережное отношение друг к другу.
		Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
«8 Марта – женский день»		Игроджимнастика «Первые цветы»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений боковой галоп, приставной шаг в парах, пружинка.	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Дождик»	Развивать чувство ритма, музыкальность.
		Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Расслабление мышц, укрепление осанки.
«8 Марта – женский день»		Игроритмика «Весенняя капель»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений «выбрасывание ног»,	Обучить детей новым танцевальным движениям

		«выставлении ноги вперед на носок»	
		Игра «Повторяем движения»	Развиваем внимание и память.
		Игропластика «Мосток»	Развивать мышечную силу рук, ног и спины.
«8 Марта – женский день»		Диско-разминка «Настроение»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений «гармошка», «дробный шаг» «ковырялочка» вперед	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Дискоотека»	Развивать творческие способности ребенка.
		Партерная гимнастика «Ручеек»	Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.
«8 Марта – женский день»		Игрогимнастика «Подарок для мамы»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений, формировать плавное исполнение движений.
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений «марш по кругу» «марш с высоким подниманием ног вперед»	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Раз, два»	Развивать общую моторику
		Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
«8 Марта – женский день»		Игроритмика «По весенним лужам»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений «мелкий бег» «переменный шаг»	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Танец огня»	Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
		Дыхательные упражнения на	Расслабление мышц,

	ИМИТАЦИОННЫХ И ОБРАЗНЫХ ДВИЖЕНИЯХ.		укрепление осанки
«8 Марта – женский день»	Диско-разминка «Танцуй веселее»		Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
	Повторение движений прошлого занятия.		Закреплять освоенные движения.
	Разучивание движений «полуприседание с вынесением ноги на пятку» «приставной шаг с пружинкой»		Обучить детей новым танцевальным движениям
	Игра «Карусель»		Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
«8 Марта – женский день»	Игропластика «Плаваем»		Развивать мышечную силу всего организма.
	Игροгимнастика «Подснежник»		Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
	Танцевальная композиция «Танец кукол и мишки»		Совершенствовать исполнение выученных движений.
	Игра «Карусельные лошадки»		Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
«Весна пришла»	Партерная гимнастика «Радуга»		Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.
	Игроритмика «Дружба»		Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
	Повторение движений прошлого занятия.		Закреплять освоенные движения.
	Разучивание движений «приглашение» «притопы топающие»		Обучить детей новым танцевальным движениям
«Весна пришла»	Игра «Поле чудес»		Развивать умение «держатъ» круг и интервалы, эмоционально разрядить детей.
	Игровой самомассаж		Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость

			организма к заболеваниям.
5	«Весна пришла»	Диско-разминка «Веселые тучи»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений «тройные притопы» «тройные хлопки»	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Вот как мы умеем»	Развивать артистичность, координацию движений.
		Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Расслабление мышц, укрепление осанки.
5	«Весна пришла»	Игрогимнастика «Веселые лягушата»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений «фонарики» «хлопок с притопом»	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Тик-так»	Развивать музыкальность, чувство ритма, фантазию
		Игропластика «Разверни»	Развивать мышечную силу, профилактика плоскостопия
11	«Весна пришла»	Игроритмика «Цветы»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия.	Закреплять освоенные движения.
		Разучивание движений «шаг и поскок с правой, затем с левой ноги» «шаг с припаданием»	Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Веселые мячики»	Развивать музыкальность, чувство ритма, научиться ориентироваться в пространстве.
		Партерная гимнастика «Букет»	Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.
11	«Весна пришла»	Диско-разминка «Весне дорогу»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений	Закреплять освоенные

		прошлого занятия. Разучивание движений «ковырялочка» на прыжке, «корзиночка».	движения. Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Лапти»	Развивать чувство ритма, музыкальность.
		Игровой самомассаж.	Развивать двигательную память, повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
М	«Весна пришла»	Игrogимнастика «Веселые пташки»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия. Разучивание движений шага и кружение с припаданием, переменный шаг, «качалочка».	Закреплять освоенные движения. Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Не разлей вода»	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, развивать чувство взаимопомощи, бережное отношение друг к другу.
		Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Расслабление мышц, укрепление осанки.
М	«Весна пришла»	Игроритмика «Радуга»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Повторение движений прошлого занятия. Разучивание движений «ножницы», вертушка.	Закреплять освоенные движения. Обучить детей новым танцевальным движениям
		Игра «Родничок»	Развивать чувство ритма, музыкальность, умение ориентироваться в пространстве.
		Игропластика «Скворечник»	Развивать мышечную силу, гибкость, плавность движений.
М	«Весна пришла»	Диско-разминка «Весенний привет»	Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений
		Танцевальная композиция «Сделаем селфи»	Совершенствовать исполнение выученных движений.
		Игра «Веселый клоун»	Формировать умение

			слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
		Партерная гимнастика «Весна»	Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.

Консультация для родителей «Всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений»

«От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей к красивой жизни и от красивой жизни к абсолютной красоте»

Платон

В наше социально-ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка.

В жизни каждой семьи наступает момент, когда родители задумываются над тем, в каком творческом направлении «отправить» ребёнка и как его развивать. Очень многие выбирают для своего ребёнка занятия танцем, для мальчиков, как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений. На таких занятиях ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно. Ведь танец - это творчество, танец - это именно тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир. Что говорить о том, как важно для девочек и мальчиков понятие «первый танец», ведь они хотят чувствовать себя настоящими принцессами и принцами на балах, как в сказках.

Детские танцы - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни. Основная цель на занятиях ритмики с дошкольниками - всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

Для полноценного восприятия музыкальных произведений на занятиях ритмики и его творческого отображения в танце необходимо помочь детям понять специальный язык музыки, его характер, жанр и особенности ритмического рисунка. Для развития творческой исполнительской деятельности в танце, детям нужно более углубленно изучать и понимать особенности того или иного музыкального произведения - это несомненно способствует совсем иному осмыслению хореографического и музыкального искусств. Это дает детям возможность поднять свой творческий потенциал на иной более высокий уровень и открыть новые интересные возможности в творческом процессе.

На занятиях ритмики предоставляется возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, формировать

хороший эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребенка.

Гармония (от греч.) – «согласие, лад, красота». Чувство гармонии является наиболее правильной организацией содержания, упорядоченностью структуры предмета, явления, придающей им стройность и законченность. Способность обнаруживать гармонию в жизни, искусстве и вносить её в практику, во всю многообразную нашу жизнь, является великим человеческим умением, приносящим радость бытия всем, кто этим чувством наделен. Немаловажную роль в творческой активности и развитии духовного мира ребенка играет формирование эстетического вкуса. Как же можно развить эстетический вкус?

Эстетический вкус воспитывается, во-первых, благодаря развитию способности ощущать выразительность искусства, понимать язык искусства; во-вторых, теоретическому обучению, в-третьих, творческой и исполнительской деятельности детей на детских утренниках, концертах и творческих вечерах.

Подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям.

Каждый ребенок придумывает танец для выбранной эмоции. Большое удовольствие у детей вызывает именно сочинение своих танцев, где они могли выразить свои чувства в безопасной форме. Интересное наблюдение состоит в том, что в этом возрасте дети неохотно играют отрицательных персонажей, предпочитая изображать принцесс и принцев, но они с энтузиазмом сочиняют танец злости, становясь злостью, исполняя ее танец.

Значимость выражения эмоций через движение состоит в том, что именно таким образом осуществляется знакомство с собственными эмоциями, их принятие, а также развитие психологической способности переживать собственные чувства и принимать их у других. На успешность решения поставленной задачи большое влияние оказывает умение слушать, анализировать и понимать музыкальное произведение, что способствует проявлению более яркого и творческого образа в танце. Навыки музыкального восприятия помогают проследить становление музыкального образа, его характер и чутко воспроизводить ритмический рисунок.

Начиная заниматься танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он воспитывает те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас. Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

Консультация для педагогов «Психотерапевтические возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста»

На возможностях влияния на психику с помощью работы с телом основаны различные системы телесно-ориентированной психотерапии, в том числе двигательной и танцевальной, которые сейчас приобретают всё большую популярность. Это в значительной степени связано с тем, что современному состоянию человеческого общества присуще преувеличение рационального начала, чрезмерное внимание к интеллекту, социальным достижениям и подавление инстинктивного, «дикого».

В последнее время возникла ситуация, когда особенно сильно от этого могут пострадать дети дошкольного возраста. Многих родителей очень рано начинает волновать тема образования собственных детей. Появляется тревога, сможет ли ребёнок поступить в престижную школу, вуз; и многие родители начинают беспокоиться об этом заранее и готовить ребёнка и к самому поступлению в школу, и к последующей учёбе в ней. Происходит слишком раннее обучение математике, письму и чтению, и уделяется недостаточно внимания эстетическому развитию ребёнка (музыке, пению, танцу, рисунку, и т.п.). Всё это приводит к тому, что у ребёнка начинает усиленно развиваться левое полушарие в ущерб правому, и очень важная область психики (эмоции, интуиция) остаётся недоразвитой, выпадает. Это может самым непосредственным образом негативно сказаться на дальнейшем развитии ребёнка.

Имеющиеся работы по танцедвигательной терапии носят в значительной степени общетеоретический, отвлечённый характер. В них почти невозможно обнаружить конкретные рекомендации, методики и т.д. А литература по психологическим аспектам движения у детей, по крайней мере, на русском языке, практически отсутствует вообще.

Мне хочется рассказать о конкретных играх, решающих определённые психологические задачи и позволяющей работать с определёнными психологическими проблемами дошкольников с использованием возможностей движения, танца, игр и т.д.

Упражнение, направленное на реализацию потребности детей быть увиденными:

«Творческая импровизация». Руководитель задает детям различную музыку: вальс, марш, полька. На музыку вальса дети придумывают легкие плавные движения. На музыку марша изображают солдатиков, гимнастов и т.д. На музыку польки дети прыгают, бегают, изображая зайчиков, белочек. Лучшую творческую импровизацию руководитель отмечает и показывает всем.

Фантазии величия: «Сад».

Тревожность, страхи; умение обороняться: «Распутай веревочку», «Птица в клетке».

Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Упражнения на релаксацию. Для лучшей релаксации полезно сочетать движения с дыханием, а также различными образами. Детское воображение с большим удовольствием окунается в захватывающую историю. Поэтому важно придумывать истории с интересным сюжетом, которые бы одновременно способствовали расслаблению.

Одной из высших форм движения является танец, часто являющийся свободным выражением творческой фантазии.

Особенно велики возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста. Для многих детей в этом возрасте движение и танец являются важными средствами коммуникации. Кроме того, само движение, его особенности, характер позволяют много сказать о ребёнке, являясь очень информативными.

Совсем не обязательно работать исключительно в рамках танце двигательной терапии. Наиболее эффективно возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста проявляются во взаимодействии с другими видами творчества (рисунок, метафоры, истории).

Уровни освоения детьми 5-7 лет музыкально – ритмических движений

Высокий уровень:

- движения выражают музыкальный образ;
- ритмично двигаться под музыку;
- учить самостоятельно в танцах менять движения;
- соответствие эмоциональной окраски движений характеру музыки.

Средний уровень:

- в движениях выражается общий характер музыки, темп;
- двигаются под музыкальное сопровождение, но невыразительно;
- выполнять танцевальные движения с предметами, но неуверенно;
- поочередно менять движения, но не уверенно;
- не все движения эмоционально окрашены.

Низкий уровень:

- движения не совпадают с темпом;
- двигается не ритмично;
- не умеет, не успевает в танцах поочередно менять движения;
- не эмоционально выполняет движения.

Список литературы:

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт – Петербург 2010.
2. Буренина А.И.«Танцевальная палитра», «Музыкальная палитра». Санкт-Петербург 2012
3. Волкова Г.А. «Логопедическая ритмика».- М., Просвещение 2015.
4. Дубровская Е.А. «Ступеньки музыкального развития». М.: Просвещения 2015.
5. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей». Москва 2015.
6. Ильина Г.А. «Особенности музыкального ритма у детей». М.,2016.
7. Шевченко Ю. С. «Музыкотерапия детей и подростков». М.,2015.
8. Яхинский С.М. «Музыка и движения». М., 2012.