

Содержание

РАЗДЕЛ 1. Целевой		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	3
1.3.	Направленность	4
1.4.	Новизна	4
1.5.	Педагогическая целесообразность	4
1.6.	Цель и задачи программы	4
1.7.	Отличительные особенности программы	5
1.8.	Адресат программы	5
1.9.	Возрастные особенности музыкально – ритмического развития детей	5
1.10.	Объем и срок освоения программы	7
1.11.	Планируемые результаты	7
РАЗДЕЛ 2. Содержательный		
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Календарный учебный график	8
2.3.	Учебно – тематический план	8
2.4.	Оценочный материал	12
РАЗДЕЛ 3. Организационный		
3.1.	Формы и режим занятий	13
3.2.	Структура занятия	13
3.3.	Условия реализации программы	14
Список литературы		14
Приложение		

РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка

*В ритме есть нечто волшебное,
он заставляет нас верить, что
возвышенное принадлежит нам.*

И. В. Гете

В настоящее время ритмическое воспитание приобретает все большее значение, так как является массовым и доступным для всех.

Танец всегда был и остается любимым занятием детей. Он и развивает, и развлекает ребят. Плавные, спокойные, быстрые, ритмичные движения под красивую музыку доставляют детям эстетическое наслаждение. Через танец дети познают прекрасное, лучше понимают красоту окружающего мира. В программе сохранена одна из проблем нашего времени, а именно, художественно-эстетическое воспитание детей дошкольного возраста посредством применения ритмических композиций.

Данная программа является кружковой программой. Она дополняет раздел «Художественно-эстетическое развитие».

Программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, составлена в соответствии с ФГОС ДО.

В содержание программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в ДОУ, учебный план.

Программа по ритмике рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет.

Программа рассчитана на 64 учебных часов. Занятия проводятся 2 раз в неделю. С целью сохранения здоровья, и, исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

В программе представлены различные разделы, но основными являются ритмика и танцевальное творчество.

1.2. Актуальность

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ /Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242/, Уставом МБДОУ «Детский сад №3 «Родничок», Положением о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МБДОУ «Детский сад №3 «Родничок».

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

1.3. Направленность программы: художественная.

1.4. Новизна

В данной программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценические движения и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Обучаясь по ней, в игровой и доступной форме дети научатся владеть своим телом, чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манере поведения в обществе, дадут представления об актерском мастерстве. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по ритмике дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

1.5. Педагогическая целесообразность

Программа обусловлена тем, что на занятиях ритмики ребенок 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 ребенку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир.

1.6. Цель и задачи программы

Цель - формировать у воспитанников навыки танцевального творчества и использовать сюжетно-образные движения, как средства более глубокого восприятия и понимания танца.

Задачи программы :

Обучающие:

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

Развивающие:

- развивать основы музыкальной культуры;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Воспитательные:

- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- создать комфортную обстановку, ситуационного успеха для воспитанников.

1.7. Отличительные особенности программы

Большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей.

1.8. Адресат программы

Программа рассчитана для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

1.9. Возрастные особенности музыкально – ритмического развития детей

Для детей 5-7 лет характерны следующие особенности музыкально-ритмического развития:

- дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

У детей старшего возраста возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации танцевальных движений – из области хореографии. Это дает возможность подбирать более сложный музыкальный репертуар (включая и классические произведения).

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических

оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малокоонтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;

- развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выразить это в соответствующих движениях.

2. Развитие двигательных качеств и умений

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

Основные:

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

- прыжковые движения - на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.;

общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

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

плясовые движения - элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, несколько кругов, становиться в пары и друг за другом, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.).

4. Развитие творческих способностей:

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - по фразам;

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);

- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", "Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной" и др.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);

- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр – например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее, на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

1.10. Объем и срок освоения программы: 1 год.

1.11. Планируемые результаты

К концу учебного курса воспитанники должны уметь:

- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;
- придумывать движения, отражающие содержание песни, выразительно действовать с воображаемыми предметами;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;

Сформированы навыки танцевального творчества.

Раздел 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. . Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Ритмика»	32	13	19
2.	«Танцевальное творчество»	32	11	21
ИТОГО		64	24	40

Таблица 1.2

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	«Ритмика»	13	19	32
1.1.	Игроритмика	6	10	16
1.2.	Игротанец	7	9	16
2.	Танцевальное творчество	11	21	32
2.1.	Танцевально – ритмическая гимнастика	5	7	12
2.2.	Танец	6	14	20
ИТОГО часов		24	40	64

2.2. . Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Праздничные мероприятия, каникулы	Сроки контрольных процедур
С 03.10.2022 по 31.05.2023	32	2	С 04 -06.11.2022; 31.12.2022– 08.01.2023; 23-26.02.2023; 08.03.2023; С 29.04- 01.05.2023; С 06-09.05.2023	03- 07.10.2022; 23- 31.05.2023

2.3. Учебно – тематический план

ОКТАБРЬ

№	Вид деятельности	Программные задачи
1	Игроритмика (дискоразминка)	(Вводные занятия – 2 часа) Ходьба: различные виды шагов со сменой темпа и направления

		<p>движения, в сочетании с другими движениями.</p> <p>Бег: с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, поднимая высоко колено. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, в сочетании. Подскоки, галоп прямой, с разворотом корпуса. Добиваться ритмичности (разные ритмические сочетания).</p>
2	Игротанец	<p>«Зашагали ножки»</p> <p>Координировать движения рук и ног.</p> <p>Учить прыгать легко, ритмично.</p>
3	Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	<p>Выполнять движения под музыку ритмично.</p> <p>Развивать умение выражать содержание музыки в движении.</p> <p>- Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.</p> <p>Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника, плавный переход из упражнения в упражнение.</p> <p>«Щука», «лодочка», «мостик», «улитка», «карандаш», «ласточка»</p>
4	Танец	<p>Учить новые танцевальные композиции.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять ритмично.</p> <p>Авторские разработки танцев</p> <p>«Осень топает»</p>

НОЯБРЬ

№	Вид деятельности	Программные задачи
1	Игроритмика (дискоразминка)	<p>Развивать чувство ритма.</p> <p>-Хлопки на сильную долю</p> <p>-Хлопки и притопы на сильную и слабую доли такта.</p> <p>- Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, подъемом рук.</p> <p>Координация движений рук и ног.</p>
2	Игротанец	<p>Упражнять в умении выполнять танцевальные движения.</p> <p>Добиваться четкости при выполнении движений.</p> <p>Выполнять движения легко, свободно.</p> <p>Учить детей в прыжке выставлять поочередно ногу.</p> <p>Учить народным танцевальным движениям.</p> <p>Добиваться четкости при выполнении движений.</p>
3	Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	<p>Формировать выразительность телодвижений, пластичность.</p> <p>Уметь выполнять упражнения (повороты, выставление ног на носок).</p> <p>Развивать умение детей изображать музыкальный образ.</p> <p>-Танцевальные позиции ног - (подготовительная, 1 позиция).</p> <p>-Полуприседы и подъемы на носки с движением руки («руки- голова»).</p> <p>Учить сохранять правильное положение корпуса.</p> <p>Учить переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола.</p> <p>Уметь раскачивать корпус тела из стороны в сторону.</p>
4	Танец	<p>Развивать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки с предметами.</p> <p>Сохранять осанку, следить за движением рук. Содействовать развитию навыков общения друг с другом в танце.</p> <p>Развивать умение имитировать движения соответственно образу.</p>

		«Разноцветная осень»
--	--	----------------------

ДЕКАБРЬ

№	Вид деятельности	Программные задачи
1	Игроритмика (дискоразминка)	Закрепление пройденного материала. Ходьба по рисунку: «змейкой», «звездочка»
2	Игротанец	- Русский шаг (шаг с притопом). - Перестроения в несколько кругов на шаге и беге. - Формировать умение выполнять танцевальный комплекс упражнений с султанчиками. Учить танцевальным движениям. Упражнения «Султанчики» «Танец с султанчиками» З.Роот
3	Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	Формировать умение выполнять образно-танцевальные упражнения. Продолжать учить бегать легко и ритмично, не зажимать руки. Уметь прямо держать корпус тела. «Воробьиная дискотека» «Сверчок» М.Пляцковского Жест «Хорошее настроение»
4	Танец	Развивать двигательные умения детей, координацию движений. Продолжать развивать умение выполнять русские народные движения в кругу. «Зимняя фантазия» «Русский хоровод» («Русский лирический»)

ЯНВАРЬ

№	Вид деятельности	Программные задачи
1	Игроритмика (дискоразминка)	- Прыжки из 1-й позиции во 2-ю. - Движения туловищем в разном темпе. - Бег небольшими прыжками по кругу с ноги на ногу («по кочкам»). Начинать движение после вступления, отмечать движением метроритмическую пульсацию. Закреплять навык пружинящего движения.
2	Игротанец	- Прыжки с ноги на ногу с поворотом вокруг себя. - Пскоки по кругу. Учить легко прыгать. Упражнять детей в энергичном подскоке, выполнении движений с лентой («фруг», «змейка») Учить удивляться, покачивать головой из стороны в сторону.
3	Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	Формировать умения двигаться парами, выполнять танцевальные движения: приставной шаг в стороны, притопы. Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами.
4	Танец	Закреплять знакомые танцевальные движения в парах. Развивать умение изображать сказочные образы в движении. «Танец снеговиков» Авторские разработки

ФЕВРАЛЬ

№	Вид деятельности	Программные задачи

1	Игроритмика (дискоразминка)	- Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. - Прыжки: «метелочка», поочередно на каждой ноге. - Хлопковые упражнения в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Продолжать учить выполнять движения в разном темпе. Закреплять умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола. Развивать ритмичность, слуховое внимание.
2	Игротанец	- Русский хороводный шаг. - Приставной шаг с притопом - Выпад с хлопками Формировать осанку, умение выполнять танцевальные шаги в кругу. Учить на каждом шаге четко приставлять ногу к ноге. Корпус держать прямо, поворачивая в сторону движения.
3	Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	Учить изменять движения. Развивать пластичность. Формировать умение выполнять движения бегового характера. Учить выполнять жест благодарности или приветствия, выражать превосходство. - Жест «Поклон» - Направление взгляда «Сверху вниз».
4	Танец	Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами. Учить диско-движениям.

МАРТ

№	Вид деятельности	Программные задачи
1	Игроритмика (дискоразминка)	Хлопки и удары ногой на сильную и слабую доли такта. Закреплять умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе. Развивать чувство ритма. Вальс «Встреча весны» З.Роот - «Деревца качаются»
2	Игротанец	- Упражнение «до-за-до» в парах. - Шаг с притопом. Учить новому танцевальному движению в парах. Продолжать учить приставной шаг, приставляя пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги.
3	Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	Формировать умение выполнять танцевально-образные движения в низких положениях . Учить акцентировать внимание.
4	Танец	Способствовать развитию двигательной раскрепощенности в танцевальных движениях. Развивать коммуникативные способности в парах. Формировать ориентировку в пространстве. «Кадриль» р.н.м. Авторская разработка

АПРЕЛЬ

№	Вид деятельности	Программные задачи
1	Игроритмика	- Танцевальная разминка по кругу (Ходьба, бег, прыжки, ритмические

	(дискоразминка)	хлопки). Правильно координировать движения ног и рук. Авторская разработка танца «Яблочко»
2	Игротанец	- Боковой галоп. - Полуприседание с каблучком. Развивать умение выполнять боковой галоп, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Передавать в движении характер.
3	Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	Упражнение «Закрытые стопы» Жест «Пожимать плечами» Продолжать учить выполнять движения с предметами. Развивать умение имитировать движения кота («поточить когти, погладить шерсть») Учить танцевальным движениям чарльстона. Уметь показывать недоумение. Учить делать круговые движения ногами, скользя по полу.
4	Танец	Обогащать двигательный опыт разнообразными движениями. Формировать умение вести себя во время движения, чувство такта.

МАЙ

№ п	Вид деятельности	Программные задачи
1	Игроритмика (дискоразминка)	- Танцевальная разминка по кругу (ходьба, бег, прыжки, ритмические хлопки). - Движения руками в разном темпе. Закреплять умение координировать движения ног и рук.
2	Игротанец	- Боковой галоп, повернувшись лицом к центру круга. Передавать в движении стремительный характер. Продолжать учить боковой галоп, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа.
3	Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	Закрепление знакомого материала. Комплекс упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки», «Зарядка», «Воробьиная дискотека»
4	Танец	Обогащать двигательный опыт разнообразными движениями. Авторские разработки танцев

2.4. Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Методы контроля:

Входной (определяет уровень подготовленности обучающихся в области хореографии при поступлении в объединение).

Текущий (контрольное задание, устный опрос, наблюдение, хореографическая постановка и др.).

Итоговый (концерт).

Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества.

- умение выразить чувства;

- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- владение основными танцевальными движениями;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;
- развитый профессиональный интерес;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность.

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Форма и режим занятий

Форма обучения – очная, групповая

Используются различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, лекция);
- наглядный (показ, демонстрация);
- практический (выполнение физических упражнений, разучивание танцевальных движений);
- метод проблемного изложения материала.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года – период с 1 октября по 31 мая.

Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня продолжительность 25 минут (старшая группа), 64 занятия.

Возраст обучающихся: 5-6 лет. Занятия проводятся в музыкальном зале.

3.2. Структура занятий

Схема построения занятия на всех этапах и уровнях обучения одинакова:

1. Организованный вход в зал.

Цель: создать эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Поклон – приветствие.

2. Подготовительная часть.

Цель: разогреть мышцы, упражнять в танцевальных движениях.

а) игроритмика (специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);

б) игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и двигательной гимнастики);

в) танцевально-ритмическая гимнастика и пластика (образно-танцевальные композиции, имеющие сюжетный характер, жесты и пантомимические этюды).

3. Основная часть

Цель: разучивание новых танцевальных композиций или повторение пройденного материала.

4. Заключительная часть

Цель: развитие творческих способностей детей.

5. Организованный выход из зала.

Поклон-прощание.

3.3. Условия реализации программы

- **Санитарно – гигиенические требования:** занятия проводятся в просторном музыкальном зале, соответствующем пожарной безопасности, санитарным нормам Музыкальный зал хорошо освещается и периодически проветривается. Оснащен зеркалами.
- **Материально – техническое обеспечение:**
 - цветы, ленты, флажки, султанчики, платочки, атрибутика для танцев;
 - музыкальный центр,
 - стулья по количеству детей;
 - музыкальные инструменты; колонки.
- **Требования к внешнему виду обучающихся:**
 - тренировочная одежда (футболка, шорты);
 - специальная танцевальная обувь (чешки)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с
4. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
5. Мерзлякова, А.С. Фольклор – музыка - театр: Программа и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Программно – метод. пособие / Под ред. А.С.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых 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.

Упражнение №1.



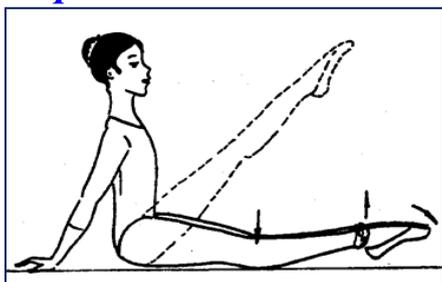
И.п. – сесть на пол с опорой рук сзади.

«раз» - сократить стопу;

«два» - стопу перевести в вытянутое положение, постараться большими пальцами коснуться пола.

(поочередно)

Упражнение №2.



И.п. – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута.

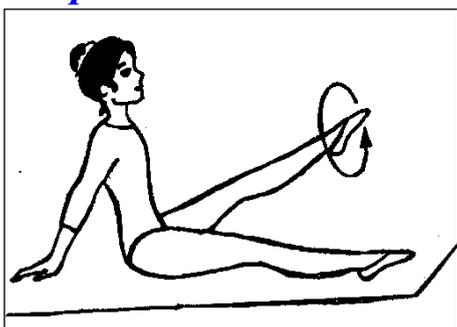
«раз» - поднять выпрямленную правую ногу вверх;

«два» - не меняя положение ноги, сократить стопу;

«три» - вытянуть подъем;

«четыре» - опустить ногу на пол.

Упражнение №3.



И.п. – сесть на пол с опорой рук сзади.

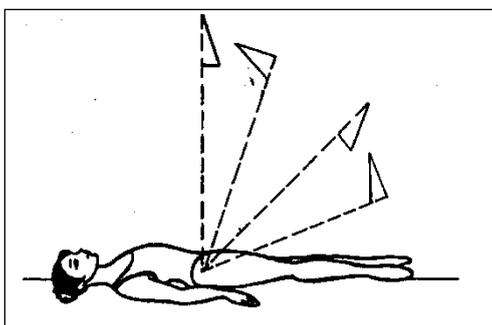
«раз» - приподнять выпрямленную правую ногу;

«два - три» - вращение стопы вовнутрь;

«четыре» - опустить ногу в исходное положение.

Повторить с другой ноги.

Упражнение №4.



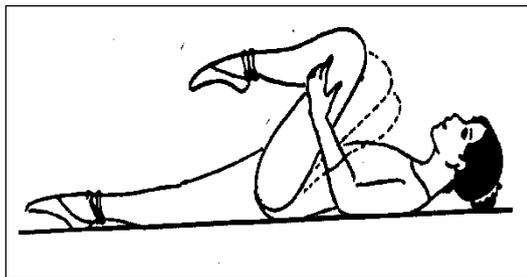
И.п. - лежа на спине, поочередное поднятие ног.

«раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх, то вытягивая, то сокращая стопу;

«раз - четыре» - медленно опустить правую ногу в и.п., то вытягивая, то сокращая стопу;

То же повторить с левой ноги.

Упражнение №5.



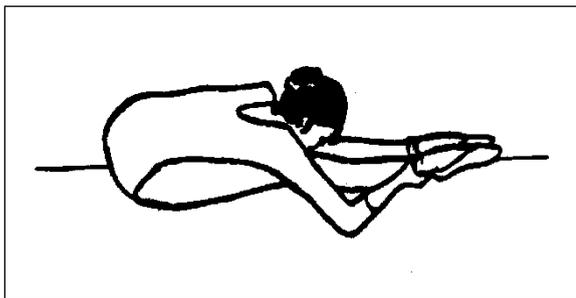
И.п. – лежа на спине.

Согнуть правую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, что бы таз не смещался и левая нога оставалась вытянутой.

Удерживать такое положение «четыре» счета.

Повторить то же с другой ноги.

Упражнение №6. «Складочка».



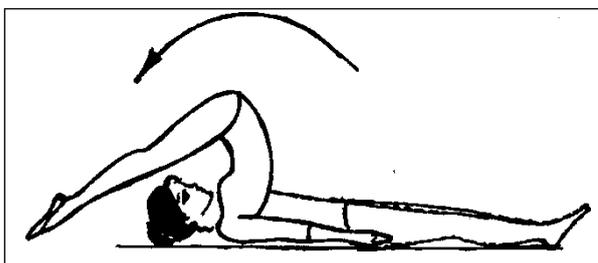
И.п. – сесть на пол.

«раз – два» - быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам. Выпрямив позвоночник;

«три – четыре» - зафиксировать такое положение.

Медленно поднять корпус. Прийти в исходное положение.

Упражнение №7.



И.п. – лечь на спину руки вытянуть вдоль тела.

«раз – четыре» - поставить ноги на пол за головой;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №8.

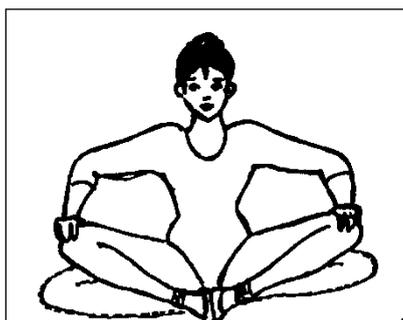


И.п. – сесть с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь.

«раз» - опустить правое колено вовнутрь. Стараясь коснуться им пола;

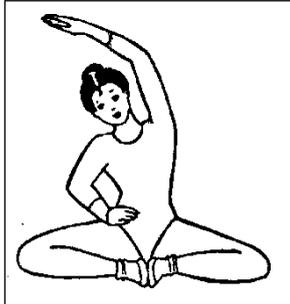
«два» - вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

Упражнение №9. «Бабочка»



И.п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью.

«раз – три» - опираясь руками на колени. Опустить их как можно ниже к полу;



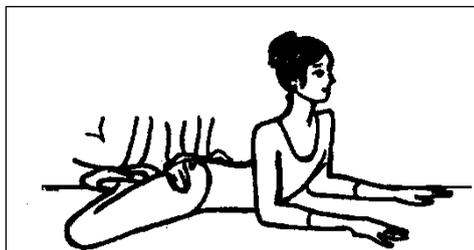
«четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №10. «Наклоны»

И.п. – сесть на пол скрестив ноги по-турецки. Руки в сторону.

«раз – четыре» - наклон вправо. Правая рука за спину, левая поднимается вверх. Повторить в другую сторону.

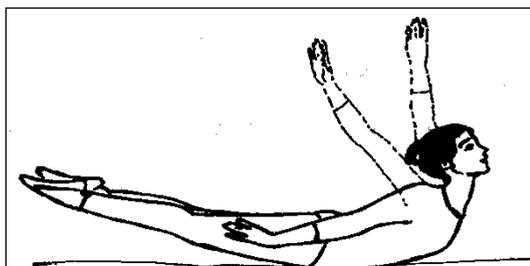
Упражнение №11. «Лягушка».



И.п. – лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.

Упражнение №12. «Самолетик».



И.п. – лежа на животе.

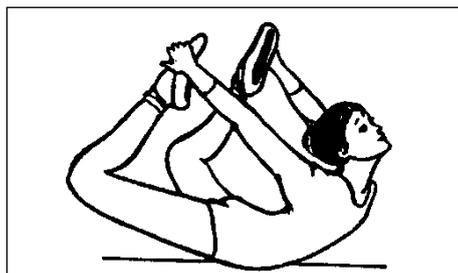
«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги назад над полом и прогнуться, руки назад;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №13. «Щука».

Выполнять, так же как и упражнение №17, только руки поднимать вперед, сложив ладони вместе.

Упражнение №14. «Лодочка».

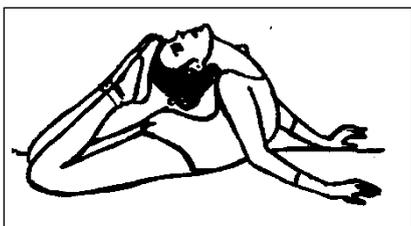


И.п. – лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками.

«раз – четыре» - поднять ноги вверх, приподнимая верхнюю часть туловища;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

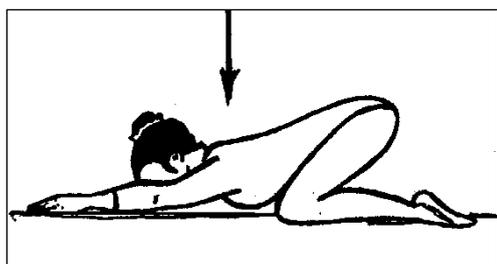
Упражнение №15. «Улитка».



И.п. – лежа на животе.

Упираясь на руки. Прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, постараться коснуться ногами головы.

Упражнение №16. «Растяжка».



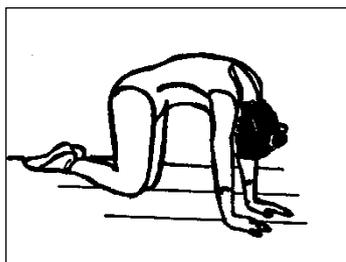
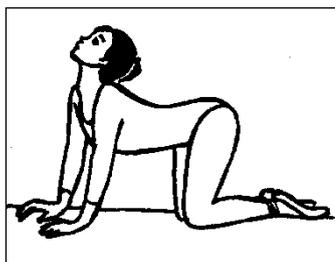
И.п. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз – четыре» - потянуться плечами к полу;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №17.

«Кошечка».

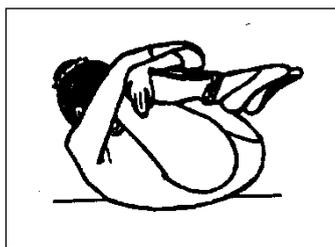


И.п. – упор на руки.

«раз – два» - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх;

«три – четыре» - спину выгнуть, голову опустить вниз.

Упражнение №18. «Перекаты».



И.п. – сидя на полу, обхватить руками согнутые в коленях ноги.

«раз – четыре» - прижав колени к груди, перекатиться на спину;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.



Упражнение №19. «Уголок».

И.п. – сесть на пол, ноги вытянуть, руки в стороны.

«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги вверх, образовать угол. Зафиксировать положение;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №20. «Мостик»

И.п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях, ладони рук вывернуть и поставить на пол за плечами.

«раз – четыре» - подняться на руках, поднимая корпус вверх. Зафиксировать положение;

Упражнение №21. «Березка»

И.п. – лежа на спине, поднять туловище на 90 градусов вверх, руки поддерживают спину, упор на локтях. Ноги и туловище стараться держать на одной линии.

Упражнение №22. «Планка»

И.п. – упор на прямых руках и пальцах стопы, туловище вытянуть вдоль пола. Зафиксировать положение. Счёт «раз-десять» постепенно увеличивать.

Упражнение №23. «Шагат»

И.п. – стоя, правая нога направлена вперед, левая назад, руки в стороны. Сесть на пол, ноги в разные стороны, руки на поясе. Зафиксировать положение;

Упражнение №24. «Книжка».

И.п. – сесть на пол, ноги широко раздвинуть в стороны, руки поднять вверх.

Наклонить корпус вниз, выпрямив позвоночник, руки вытянуть вперед и прижаться к полу. Зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус. Прийти в исходное положение.

