Управление образования администрации Вейделевского района
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Вейделевский районный Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» июня 2020 г.
Протокол №4

Утверждаю:
Директор МУ ДО «Вейделевский
районный Дом детского творчества»
_____ Г. А. Звычайная
Приказ от «10» июня 2020 г. №19

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«МАЛЫШАРИКИ»

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года
Уровень программы: ознакомительный

Составитель:
Шаповалова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

п. Вейделевка, 2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «МАЛЫШАРИКИ» художественной направленности по хореографии, комплексная, общекультурная, экспериментальная, составлена на основе программы Фирилѐвой Ж. Е., Сайкиной Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевально-игровая гимнастика», авторы-составители: Тяпугина И. В. - директор ГБУДО «Белгородский областной Дворец детского творчества», Почетный работник общего образования РФ; Бондарь А. А. - заместитель директора по научно - методической работе ГБУДО «Белгородский областной Дворец детского творчества», Почетный работник общего образования РФ; Лисовенкова В. В. - педагог дополнительного образования ГБУДО «Белгородский областной Дворец детского творчества», Почетный работник общего образования РФ; Лысюк Д. Р. - концертмейстер ГБУДО «Белгородский областной Дворец детского творчества».

Год разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Малышарики» – 2017 г.

Программа рассмотрена и принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2019 г., протокол №1.

Программа пересмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от «10» июня 2020 г., протокол №4.

Председатель педагогического совета _____ Г.А. Звычайная

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малышарики» художественной направленности. Реализуется данная программа в МУ ДО «Вейделевский районный Дом детского творчества» на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад «Радуга» п. Вейделевка Белгородской области», МДО» детский сад №1 п. Вейделевка, МДОУ детский сад «Непоседа» п. Вейделевка. По уровню освоения программа общекультурная, по степени авторства – экспериментальная, по форме организации содержания и педагогической деятельности – комплексная, уровень сложности программного материала – ознакомительный. Имеет художественную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014г. № 33660).

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использованы

- программа Фирилѐвой Ж. Е., Сайкиной Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ»;
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевально-игровая гимнастика», авторы-составители: Тяпугина И. В. - директор ГБУДО «Белгородский областной Дворец детского творчества», Почетный работник общего образования РФ; Бондарь А. А. - заместитель директора по научно - методической работе ГБУДО «Белгородский областной Дворец детского творчества», Почетный работник общего образования РФ; Лисовенкова В. В. - педагог дополнительного образования ГБУДО «Белгородский областной Дворец детского творчества», Почетный работник общего образования РФ; Лысюк Д. Р. - концертмейстер ГБУДО «Белгородский областной Дворец детского творчества».

Актуальность. Сегодня дополнительное образование успешно реализуется не только в учреждениях дополнительного образования детей, но и в детском саду, тем самым успешно решая педагогические задачи и обеспечивая качество образовательных услуг. Родители заинтересованы в том, чтобы дети с раннего возраста овладевали двигательной культурой, укрепляли свое физическое здоровье, гармонично развивались. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малышарики» призвана выполнить социальный заказ потребителей и решить комплекс проблем.

Новизна программы заключается в том, что она является симбиозом гимнастики, пластики, танца, музыкально-ритмических игр, физического развития и развития творческого воображения.

Развитие эмоциональной сферы достигается музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят подразделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены подразделами: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми, играми-путешествиями, креативной гимнастикой. Игровой метод придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон непосредственно образовательной деятельности (далее занятий), способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

На каждом занятии перед выполнением игр и упражнений, с детьми повторяются правила техники безопасности и поведения при передвижениях по залу, при использовании атрибутов для игр.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что программа способствует всестороннему развитию ребенка. Такой вид активности способствует также социально-эмоциональному развитию ребенка, познанию себя и других людей, определению своей позиции в обществе. В форме игры ребенок вовлекается в новую для него деятельность без психологического стресса. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа построена таким образом, чтобы дети могли систематически и регулярно в течение всего учебного процесса погружаться в мир музыки, красивых пластичных и ритмичных движений, при этом общаться, а также выдумывать свои «маленькие танцы», подражая то животному, то птице, то герою из любимой сказки… Постепенно у ребенка вырабатывается навык раскрытия своего эмоционального состояния. Использование танцевальных композиций на занятиях танцевально -

игровой гимнастики, в которых радостное и веселое соседствует с лирическим, спокойным, вырабатывает у детей способность регулирования внутреннего состояния, как в момент самого занятия, так и вне его.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В этот период жизни дети охотно приобщаются к искусству, музыке, творчеству. Воздействуя на эмоционально-чувственную сферу ребёнка, музыка оказывает влияние на процессы воспитания духовности, культуры чувств.

Отличительной особенностью программы является то, что на каждом году обучения присутствуют все перечисленные разделы. Это позволяет ребенку систематически повторять, закреплять изученный материал программы и легко усваивать новые движения, упражнения и танцы. Танцевальные композиции, представленные в разделе «Содержание», могут варьироваться, что дает возможность педагогу распределить учебный материал в зависимости от психофизических возможностей детей, с обязательным условием его полного и качественного усвоения.

Усвоение основных разделов программы поможет естественному развитию и совершенствованию организма ребенка.

Адресат программы: программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-7 лет. Программа также предусматривает работу с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ с легкими нарушениями речи, а также учащимися, проявившими повышенный интерес и трудоспособность. В этих случаях педагогом разрабатываются индивидуальные учебные планы с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Для детей-инвалидов и детей с ОВЗ может быть изменено количество часов и продолжительность занятий по программе.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

Возрастные особенности детей 3-4 лет.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

К трем годам ребенок достигает определенного уровня социальной компетентности: он проявляет интерес к другому человеку, испытывает доверие к нему, стремится к общению и взаимодействию со взрослыми и сверстниками. У ребенка возникают личные симпатии, которые проявляются в желании поделиться игрушкой, оказать помощь, утешить. Ребенок испытывает повышенную потребность в эмоциональном контакте со взрослыми, ярко выражает свои чувства – радость, огорчение, страх, удивление, удовольствие и др. Фундаментальная характеристика ребенка трех лет – самостоятельность («Я сам», «Я могу»).

Для детей 3-х летнего возраста характерна игра рядом. В игре дети выполняют отдельные игровые действия, носящие условный характер. Роль осуществляется фактически, но не называется. Сюжет игры – цепочка из 2х действий; воображаемую ситуацию удерживает взрослый. К 4-м годам дети могут объединяться по 2-3 человека, для разыгрывания простейших сюжетно-ролевых игр. Игровые действия взаимосвязаны, имеют четкий ролевой характер. Роль называется, по ходу игры дети могут менять роль. Игровая цепочка состоит из 3-4 взаимосвязанных действий. Дети самостоятельно удерживают воображаемую ситуацию.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать

результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

В старшем возрасте ребенок уже проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

В возрасте 6-7 лет головной мозг ребенка заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование, появляются более стойкие иммунные реакции. Становление физической осанки завершается. В этот возрастной период ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнительстве, эмоционально осознанное восприятие. Развитое чувство ритма характеризуется чутким улавливанием метра, акцентов, пульсации, ритмического рисунка, музыкальной формы, темпа произведения. Ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений - из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная, современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы рассчитан на 36 учебных недель, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Срок реализации программы – 4 года. Общее количество учебных часов – 288 ч.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Каждый год обучения соответствует определённому возрасту детей, что позволяет осваивать программу как целостно, так и по программе каждого года обучения. На занятия танцевально-игровой гимнастикой принимаются все желающие, без специального отбора. Наполняемость групп согласно Уставу учреждения составляет не менее 15 человек.

Режим занятий

Год обучения	Возраст детей	Количество детей в группе	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Кол-во занятий в учебном году

1	3-4 лет	15 чел.	2 раза	не более 15 минут	72 ч.
2	4-5 лет	15 чел.	2 раза	не более 20 минут	72 ч.
3	5-6 лет	15 чел.	2 раза	не более 25 минут	72 ч.
4	6-7 лет	15 чел.	2 раза	не более 30 минут	72 ч.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие формированию личности ребенка средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

Образовательные (предметные): ***способствовать формированию:***

- знаний об общефизической культуре;
- умения контролировать правильную осанку;
- познавательной активности;
- навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества при выполнении танцевальных движений;
- умения согласовывать движения с музыкой;
- интереса к занятиям хореографией, гимнастикой.

Метапредметные: ***способствовать развитию:***

- координации движений, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;
- мышления, воображения, находчивости;
- творческих и созидательных задатков детей;
- чувства ритма, музыкального слуха, внимания, музыкальной и двигательной памяти;
- совершенствованию психомоторных способностей дошкольников;
- мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых способностей.

Личностные: ***способствовать формированию:***

- музыкального вкуса;
- умения работать в коллективе;
- инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- эстетическую и танцевальную культуру.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения	4-ый год обучения
1.	**Введение**	**2**	**2**	**2**	**2**
2.	**«Музыка и движение»**	**18**	**18**	**18**	**12**

2.1.	Упражнения для согласования движений с музыкой	**6**	**6**	6	4
2.2.	Музыкальные навыки	**6**	**6**	6	4
2.3.	Музыкально-ритмические игры и упражнения	**6**	**6**	6	4
3.	**«Гимнастика и пластика»**	**16**	**16**	**16**	**17**
3.1.	Строевые упражнения	**2**	**2**	2	2
3.2.	Упражнения без предметов	2	2	2	2
3.3.	Упражнения с предметами	2	2	2	2
3.4.	Партерная гимнастика	3	3	3	3
3.5.	Акробатические упражнения	2	2	2	2
3.6.	Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц	2	2	2	2
3.7.	Игры -превращения	3	3	3	3
4.	**«Основы хореографии»**	**17**	**17**	**17**	**17**
4.1.	Хореографические упражнения	5	5	5	5
4.2.	Танцевальные шаги	4	4	4	4
4.3.	Танцевальный калейдоскоп	4	4	4	4
4.4.	Композиции и комплексы упражнений	4	4	4	4
5.	**«Творчество и импровизация»**	**12**	**12**	**12**	**17**
5.1.	Создание музыкально - двигательного образа	**6**	**6**	**6**	**8**

5.2.	Навыки выразительного движения в играх	**6**	**6**	**6**	**9**
6.	**«Здоровье и мы»**	**6**	**6**	**6**	**6**
6.1.	Соревнования и игры на свежем воздухе	1	1	1	1
7.	**Итоговое занятие**	**1**	**1**	**1**	**1**
ИТОГО:		**72**	**72**	**72**	**72**

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы и раздела	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации / контроля
1.	**Введение.**	**2**	**1**	**1**	Беседа
2.	**«Музыка и движение»**	**18**	**3**	**15**	
2.1.	Упражнения для согласования движений с музыкой.	6	1	5	- Упражнение «Кошечка» Посегментное расслабление
2.2.	Музыкальные навыки.	6	1	5	- игра «Петушок »
2.3.	Музыкально-ритмические игры и упражнения.	6	1	5	Упражнение на гибкость «Буратино»
3.	**«Гимнастика и пластика»**	**16**	**4**	**12**	
3.1.	Строевые упражнения.	2	1	1	-Ходьба по кругу с хлопками
3.2.	Упражнения без предметов.	2	-	2	Без предмета по типу «Зарядка»
3.3.	Упражнения с предметами.	2	-	1	- Упражнения с флажками
3.4.	Партерная гимнастика.	3	1	2	- Упражнение на ковре
3.5.	Акробатические упражнения	2	1	2	- М/П игра «Повтори за мной»
3.6.	Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц	2	-	2	- «У тебя, у меня» Парный танец

3.7.	Игры-превращения.	3	1	2	лучшее исполнение движений.
4.	**« Основы хореографии»**	**17**	**4**	**13**	
4.1.	Хореографические упражнения.	5	1	4	Танец «Паровозик»
4.2.	Танцевальные шаги.	4	1	3	- Комбинация из ранее изученных движений
4.3.	Танцевальный калейдоскоп.	4	1	3	Танец «утят»
4.4.	Композиции и комплексы упражнений.	4	1	3	- конкурс на лучшее исполнение.
5.	**«Творчество и импровизация»**	**12**	**2**	**10**	
5.1.	Создание музыкально - двигательного образа.	**6**	1	5	Муз.подвиж. игра «Ай да я, а ты?».
5.2.	Навыки выразительного движения в играх	**6**	1	5	- гимнастика «Делай как я…»
6.	**«Здоровье и мы»**	**6**	**1**	**5**	
6.1.	Соревнования и игры на свежем воздухе.	1	1	5	- Ходьба и бег по звуковому сигналу - беседа.
7.	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	- выступления на утренниках.
	ИТОГО:	**72**	**17**	**55**	

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы и раздела	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации / контроля
1.	**Введение.**	**2**	**1**	**1**	Беседа
2.	**«Музыка и движение»**	**18**	**3**	**15**	
2.1.	Упражнения для согласования движений с музыкой.	6	1	5	- игра а «Подуй на осенний листочек»
2.2.	Музыкальные навыки.	6	1	5	- игра «Солнышко и дождик»
2.3.	Музыкально-ритмические игры и упражнения.	6	1	5	Общеразвивающие упражнения с шарами Танцевальные шаги

3.	**«Гимнастика и пластика»**	**16**	**4**	**12**	
3.1.	Строевые упражнения.	2	1	1	Общеразвивающие упражнения с палками. М/п игра «Солдаты на учении».
3.2.	Упражнения без предметов.	2	-	2	-упражнения прямыми и согнутыми руками , основные движения туловищем и головой.
3.3.	Упражнения с предметами.	2	-	1	Ритмический танец «Кузнечик».
3.4.	Партерная гимнастика.	3	1	2	- Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «лодочка»
3.5.	Акробатические упражнения	2	1	2	Комбинация в образно-двигательных действиях «Коробочка,рыбка» .
3.6.	Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц	2	-	2	- игра «Перекаты-бревнышко!».
3.7.	Игры-превращения.	3	1	2	- игра «Плаваем в море»
4.	**« Основы хореографии»**	**17**	**4**	**13**	
4.1.	Хореографические упражнения.	5	1	4	Музыкально – подвижная игра «марш и полька»
4.2.	Танцевальные шаги.	4	1	3	Композиция из танцевальных шагов «Мы пойдем сначала вправо».
4.3.	Танцевальный калейдоскоп.	4	1	3	Танец с валанчиками.
4.4.	Композиции и комплексы упражнений.	4	1	3	- Ритмический танец. «Веселые игрушки»

5.	**«Творчество и импровизация»**	**12**	**2**	**10**	
5.1.	Создание музыкально - двигательного образа.	**6**	1	5	- Специальные игровые задания «Магазин игрушек»
5.2.	Навыки выразительного движения в играх	**6**	1	5	Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками
6.	**«Здоровье и мы»**	**6**	**1**	**5**	
6.1.	Соревнования и игры на свежем воздухе.	6	1	5	Контрастные движения руками на напряжение и расслабление - беседа.
7.	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	- Выступления на утренниках
	ИТОГО:	**72**	**17**	**55**	

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование темы и раздела	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации / контроля
1.	**Введение.**	**2**	**1**	**1**	Беседа
2.	**«Музыка и движение»**	**18**	**3**	**15**	
2.1.	Упражнения для согласования движений с музыкой.	6	1	5	- игра «Вместе мы похлопаем, вместе мы потопаем».
2.2.	Музыкальные навыки.	6	1	5	- игра «Как танцуют наши ножки, как танцуют наши ручки?»
2.3.	Музыкально-ритмические игры и упражнения.	6	1	5	- конкурс на лучшее исполнение изученных движений; - открытое занятие
3.	**«Гимнастика и пластика»**	**16**	**4**	**12**	
3.1.	Строевые упражнения.	2	1	1	- игра «По-порядку становись».
3.2.	Упражнения без предметов.	2	-	2	- конкурс на лучшее исполнение движений; -игра «Что умеют

					наши ножки, что умеют наши ручки?».
3.3.	Упражнения с предметами.	2	-	1	- конкурс на лучшее исполнение движений; - игра «Оживим предмет».
3.4.	Партерная гимнастика.	3	1	2	- беседа; - игра «Сильный – слабый».
3.5.	Акробатические упражнения	2	1	2	- игра «Маленькие акробаты».
3.6.	Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц	2	-	2	- игра «Подтянись, не ленись!».
3.7.	Игры-превращения.	3	1	2	- конкурс на лучшее исполнение движений.
4.	**« Основы хореографии»**	**17**	**4**	**13**	
4.1.	Хореографические упражнения.	5	1	4	- конкурс на лучшее исполнение движений.
4.2.	Танцевальные шаги.	4	1	3	- конкурс «Зверобика» для ребят».
4.3.	Танцевальный калейдоскоп.	4	1	3	- конкурс на лучшее исполнение танцев; - открытое занятие для родителей «Посмотрите наш концерт».
4.4.	Композиции и комплексы упражнений.	4	1	3	- конкурс на лучшее исполнение.
5.	**«Творчество и импровизация»**	**12**	**2**	**10**	
5.1.	Создание музыкально - двигательного образа.	**6**	1	5	- беседа; - конкурс на лучшее исполнение; - игра «Отгадай, кто я».
5.2.	Навыки выразительного движения в играх	**6**	1	5	- исполнение заданий «Выдумывай и твори».
6.	**«Здоровье и мы»**	**6**	**1**	**5**	

6.1.	Соревнования и игры на свежем воздухе.	1	1	5	- конкурс «На перегонки»; - беседа.
7.	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	- концерт для родителей «Посмотрите мама, папа, я умею танцевать».
	ИТОГО:	**72**	**17**	**55**	

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	**Наименование темы и раздела**	**Всего часов**	**теория**	**практика**	**Формы аттестации / контроля**
1.	**Введение.**	**2**	**1**	**1**	- игра «Расскажи и покажи»
2.	**«Музыка и движение»**	**12**	**4**	**8**	
2.1.	Упражнения для согласования движений с музыкой.	4	1	3	- игра «Птицы машут крыльями»; - игра «Отгадай, изобрази»
2.2.	Музыкальные навыки.	4	1	3	- игра «Вместе с музыкой»
2.3.	Музыкально-ритмические игры и упражнения.	4	2	2	- игра «Дирижер и музыканты»
3.	**«Гимнастика и пластика»**	**17**	**4**	**13**	
3.1.	Строевые упражнения.	2	1	2	- блиц-опрос; - игры «Найди игрушку», «Бравые солдаты».
3.2.	Упражнения без предметов.	2	-	2	- конкурс на лучшее исполнение движений
3.3.	Упражнения с предметами.	2	-	1	- конкурс на лучшее исполнение комбинаций «Разноцветная мозаика»
3.4.	Партерная гимнастика.	3	1	2	- конкурс на лучшее исполнение комбинаций
3.5.	Акробатические упражнения	3	1	2	- игра «Цирковые акробаты»
3.6.	Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц	2	-	2	- игра «Сильные, ловкие»

3.7.	Игры-превращения.	3	1	2	- игра «Вот я, вот я превращаюсь в… муравья, в воробья»
4.	**« Основы хореографии»**	**17**	**4**	**13**	
4.1.	Хореографические упражнения.	5	1	4	- танцевальный конкурс «Танцуй веселей с нами скорей!»
4.2.	Танцевальные шаги.	4	1	3	- блиц-опрос; - игра «Шаг за шагом»
4.3.	Танцевальный калейдоскоп.	4	1	3	- концерт для родителей и сверстников «Разрешите пригласить», «Мы любим танцевать»
4.4.	Композиции и комплексы упражнений.	4	1	3	- конкурс на лучшее исполнение
5.	**«Творчество и импровизация»**	**17**	**3**	**14**	
5.1.	Создание музыкально - двигательного образа.	**8**	1	7	- игра «Играем и учимся»
5.2.	Навыки выразительного движения в играх	**9**	2	7	- игра «Калейдоскоп образов»
6.	**«Здоровье и мы»**	**6**	**1**	**5**	
6.1.	Соревнования и игры на свежем воздухе.	6	1	5	- игра «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»
7.	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	Итоговый концерт «Маленькие звёздочки»
	ИТОГО:	**72**	**17**	**55**	

Содержание программы 1-го года обучения

1. **Раздел «Введение»**

Теория: Введение в образовательную программу. Беседа о значении танцевально - игровая гимнастики для физического и эстетического развития ребенка. Правила техники безопасности на занятиях.

Практическая работа: Игра-знакомство «Танец, игра и гимнастика». Общие сведения о хореографии, гимнастике, играх, прослушивание музыкальных фрагментов.

Форма проведения занятия:
- групповая;
-занятие-путешествие.
Приемы и методы:
- эмоционального стимулирования;
- практическая работа;
- рассказ;
- игра.
Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: русская народная песня «Как у наших ворот», Х. Берне «Жизнь идет», А.Жилина «Экосез», М. Красева «Галоп».
Формы подведения итогов:
- беседа.

2. Раздел «Музыка и движение»

2.1. Упражнения для согласования движений с музыкой.

Теория: Понятие о согласованности музыки и движения. Характер музыки. Ритмический рисунок.

Практическая работа: Хлопки в такт музыки: упражнение «Звонкие ладошки». Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба. Движения руками в различном темпе. Ритмичные удары ногами. Танец «Пяточка-носочек».
Форма проведения занятия:
- групповая;
- занятие – игра.
Приемы и методы:
- рассказ;
- упражнения;
- игровые.
Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Д.Шостакович «Шарманка»,
Л. Абелян «Полька», П.И.Чайковский «Марш оловянных солдатиков», М. Робер «Марш».
Формы подведения итогов:
- игра «Упражнение «Кошечка»
Посегментное расслабление » .

2.2. Музыкальные навыки.

Теория: Связь музыки и движения. Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность.

Практическая работа: Выполнение упражнений под музыку. Различие темпа ритма «медленно-быстро». Выполнение упражнений под счет и музыку. Определение и передача в движении характера музыка (спокойный, быстрый), темпа (умеренный).
Форма проведения занятий:
- игровая;

- практическая.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- создание ситуации успеха;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: П.И.Чайковский фрагмент из балета «Спящая красавица» «Фея серебра», М.Глинка «Полька», С.Рахманинов «Полька», Ю.Чичков «Чарльстон».

Формы подведения итогов:

- игра «Петушок » .

2.3. Музыкально-ритмические игры и упражнения.

Теория: Игра как средство развития музыкально-ритмических навыков детей. Музыкальные игры и упражнения. Ритмические игры и упражнения.

Практическая работа: Закрепление музыкально-ритмических навыков: упражнение «Хлопай-топай», упражнение «Тихо-громко», упражнение «маленькие ножки бегут по дорожке», упражнение «Меня зовут...», игра «Если весело живется».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- групповая.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: «Латвийская народная полька», «Ах ты, береза» русская народная песня, М. Красев «Пляска медвежат», И.Дунаевский «Галоп»;
- раздаточный: бубны, погремушки.

Формы подведения итогов:- Упражнение на гибкость «Буратино»

3 Раздел «Гимнастика и пластика»

3.1. Строевые упражнения.

Теория: порядок выполнения элементов строевых упражнений. Формирование умений и навыков в построениях и перестроениях. Знакомство с пространственным рисунком - круг, линии.

Практическая работа: Передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Самостоятельное построение круга. Расширение и сужение круга. Построение врассыпную. Игра «Найди свое место», упражнение «Нитка-иголка».

Форма проведения занятий:

- соревнования;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- игровые;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: английская народная мелодия, русская народная мелодия, литовская народная мелодия;
- раздаточный: флажки, обручи.

Формы подведения итогов:

- игра «Ходьба по кругу с хлопками»

3.2. Упражнения без предметов.

Теория: знакомство с различными вариантами упражнений, правила их выполнения. Двигательные принципы. Свобода действий.

Практическая работа: Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой: наклоны вперед- в стороны. «Пружинка». Раскачивание рук вперед-назад, в сторону. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Форма проведения занятий:

- соревнования;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- игровые;
- поисковый.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: А. Наседкин «Полька», «Чешская полька», «Бульба» белорусский народный танец, Э. Сигмейстер «Кукушка танцует».

Формы подведения итогов:

- Без предмета по типу
«Зарядка»

3.3. Упражнения с предметами.

Теория: применение различных предметов в упражнениях. Координация движений с предметами. Четкость движений.

Практическая работа: упражнения с погремушками: ритмичные движения, султанчиками, флажками, кольцами. Наклоны корпуса.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- показ;
- наглядные.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: П.Чайковский «Полька»; З Роот «Марш с обручами», украинская народная мелодия, А. Спадавеккиа «Полька»;
- раздаточный: султанчики, погремушки, флажки, кольца.

Формы подведения итогов:

- Упражнения с флажками

3.4. Партерная гимнастика.

Теория: понятие «сильные» и «слабые» мышцы. Техника безопасности при выполнении движений. Положение корпуса при выполнении упражнений.

Практическая работа:

Шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки «Пава».

Плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник».

Вращение кистей рук «Кисточка».

Наклоны туловища в стороны и вперед «Часики».

Приставные шаги вперед (на полной стопе) «Петушок».

Упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе.

Упражнение для развития мышц спины «Коробочка», «Рыбка».

Упражнение для укрепления мышц бедер. Равновесие «Пассе».

Наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога впереди горизонтально в опоре на гимнастическую стенку.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- показ;
- практическая работа.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Х.Берне «Жизнь идет», отрывок из венгерской рапсодии № 12 Ф.Лист, И.Дунаевский «Колыбельная».

Формы подведения итогов:

-Упражнения на ковре

3.5. Акробатические упражнения.

Теория: Виды упражнений, способы их выполнения. Вариативность использования упражнений в сочетании с другими элементами.

Практическая работа: Группировки: сидя ноги врозь, вперед. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- игровая;

- соревнование;
- занятие-путешествие.

Приемы и методы:
- показ;
- поощрение.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: И.Дунаевский «Полька», З. Роот «Осенний вальс», А.Петров «Игра с мячами».

Формы подведения итогов:
- игра «Маленькие акробаты».

3.6. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц

Теория: Правила выполнения упражнений. Элементы гимнастических движений.

Практическая работа: образные, игровые и двигательные действия: «червячки», «растягиваем резинку», «пружинки», «змея», «ниже-выше», «маятник». Комплексы упражнений.

Форма проведения занятий:
- практическая;
- игровая.

Приемы и методы:
- игровые;
- показ;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Л.Бетховен «Багатель», П.Чайковский «Вальс», белорусская полька «Янка».

Формы подведения итогов:
- игра м/п «Повтори за мной ».

3.7. Игры-превращения.

Теория: варианты использования упражнений в танцевальных комбинациях.

Практическая работа: Игры-превращения «Кошка злая и добрая», «Стряхнем воду с платочков», «Паровозики».

Форма проведения занятий:
- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:
- рассказ;
- игровые.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Н.Любарский «Игра», венгерская народная мелодия «Чардаш», С. Монюшко «Краковяк».

Формы подведения итогов:

- лучшее исполнение движений.

Раздел « Основы хореографии»

4.1. Хореографические упражнения.

Теория: Поклон у девочек и мальчиков. Постановка корпуса при выполнении элементов.

Практическая работа: Полуприседания, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Легкие подскоки, в сторону, притопы. Комбинации хореографических упражнений.

Форма проведения занятий:
- практическая;
- групповая.

Приемы и методы:
- поощрение;
- игровые.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: белорусский народный танец «Крыжачок», отрывок из венгерской рапсодии Ф.Листа, польский народный танец «Краковяк»;

Формы подведения итогов:
- Танец «Паровозик»

4.2. Танцевальные шаги.

Теория: виды танцевальных шагов, сочетание их друг с другом. Подготовка к изучению танцев.

Практическая работа: шаг с носка, на носках, пятках. Упражнение «Пятки-носки». Упражнение «Лилипуты и гиганты». Пружинные полуприседания. Приставной шаг в сторону, вперед. Высокий шаг («Лошадки»). Комбинации из танцевальных шагов. Упражнения «Зверобика».

Форма проведения занятий:
- игровая;
- групповая;
- практическая;

Приемы и методы:
- наглядные;
- практическая работа;
- игровые.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: М. Красева «Галоп», литовская народная полька «Цепочка», латышская народная полька.

Формы подведения итогов:
- Комбинация из ранее изученных движений

4.3. Танцевальный калейдоскоп

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: изучение танцев «У меня, утебя», «Пяточка, носочек», «Танец утят», «хоровод», «Покажи ладошки», «Поссоримся-помиримся», «Мы стираем», «Мишки с ложками».

Форма проведения занятий:

- по усвоению новых знаний;
- практическая;
- творческие концерты.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- поощрение;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: русская народная песня «Как у наших ворот», «Полька» чешская народная мелодия, финская народная мелодия, В. Шаинский «Кузнечик».

Формы подведения итогов: Танец «утят»

4.4. Композиции и комплексы упражнений.

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: композиции упражнений «У оленя дом большой», «Та-ра-рам», «Вместе весело шагать», «Цирковые лошадки», «Часики идут», «Веселые хлопушки», «Ехали- ехали».

Форма проведения занятий:

- творческие отчеты;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- практическая работа;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Е. Крылатов «Лесной олень», Б.Савельев «На крутом бережку», Б.Савельев «Карусельные лошадки».

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение, «Повтори »

Раздел «Творчество и импровизация»

5.1. Создание музыкально - двигательного образа

Теория: Сочетание изученных элементов в игровых упражнениях. Характер исполнения движений в игровых заданиях. Музыкальность исполнения.

Практическая работа: упражнения «Куколку качаю», «Петушок и курочки»,«Воробышки», «Цыплята», « Погладь кошечку», «Жучки».

Форма проведения занятий:

- занятие-игра;

- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: А.Жилин «Вальс», А.Петров «Игра с мячами», русская народная мелодия;

Формы подведения итогов:

Муз.подвиж. игра «Ай да я, а ты?»

5.2. Навыки выразительного движения в играх

Теория: развитие выдумки и творческой инициативы с помощью игровых приемов. Продолжать импровизировать на заданную тему в соответствие с музыкальным материалом и заданным образом.

Практическая работа: игры и упражнения «Не потеряй пушинку», «После дождя», «Поднимаем флаг», «Неваляшки», «Ветер и зайка»; «На что похожи ручки?»;

творческие задания «Отгадай зверушку», «На бабушкином дворе», «Донеси ведерко», «Заводные игрушки».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Ф.Шуберт «Кондраданс», А.Жилина «Экосез», Т.Ломова «Детский краковяк», М.Черемухин «Танец бусинок», Э.Парлов «Барабанщики», И. Беркович «Медведь и дети».

Формы подведения итогов:

- гимнастика «Делай как я…»

Раздел «Здоровье и мы»

5.1. Соревнование игры на свежем воздухе.

Теория: формирование у детей навыка собственного оздоровления. Варианты проведения занятий на свежем воздухе.

Практическая работа: проведение игр:«Кто шагает дружно», «Веселый мячик», «В гостях у Мороза Ивановича», «Мы веселые ребята» и др.

Форма проведения занятий:

- занятие-прогулка;
- занятие-игра.

Приемы и методы:

- создание ситуации успеха;
- поощрение.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение: Ф.Мендельсон «Каприс», М.Иорданский «Пионерский марш», «Ай, утушка, луговая» обработка Т.Ломовой и др.
- раздаточный.
Формы подведения итогов:
- гимнастика «Делай как я…»

7 Раздел Итоговое занятие

Практическая работа: подведение итогов за учебный год.
Форма проведения занятий:
-выступления на утренниках.
-**Приемы и методы:**
- создание ситуации успеха;
- поощрение.
Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение в соответствие с концертной программой;
- раздаточный.
Формы подведения итогов:
- выступления на утренниках.

Содержание программы 2-го года обучения

3. Раздел «Введение»

Теория: Введение в образовательную программу. Беседа о значении танцевально - игровая гимнастики для физического и эстетического развитияребенка. Правила техники безопасности на занятиях.

Практическая работа: Общие сведения о хореографии, гимнастике, играх, построение врассыпную. Танцевальные шаги, шаг с носка, на носках.

Форма проведения занятия:
- групповая;
-занятие-путешествие.
Приемы и методы:
- эмоционального стимулирования;
- практическая работа;
- рассказ;
- игра.
Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: русская народная песня «Как у наших ворот», Х. Берне «Жизнь идет», А.Жилина «Экосез», М. Красева «Галоп».
Формы подведения итогов:
- беседа.

4. Раздел «Музыка и движение»

2.1. Упражнения для согласования движений с музыкой.

Теория: Понятие о согласованности музыки и движения. Характер музыки.

Практическая работа: Строевые упражнения: построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

Форма проведения занятия:

- групповая;
- занятие – игра.

Приемы и методы:

- рассказ;
- упражнения;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Д.Шостакович «Шарманка», Л. Абелян «Полька», П.И.Чайковский «Марш оловянных солдатиков», М. Робер «Марш».

Формы подведения итогов:

- игра «Подуй на осенний листочек»

2.2. Музыкальные навыки.

Теория: Связь музыки и движения. Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность.

Практическая работа: Знакомство с понятием «вступление». Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку. Различие темпа ритма «медленно-быстро». Передача в движении ярко выраженных ритмических акцентов. Самостоятельное начало движений и окончание движений с началом и окончанием музыки. Выполнение упражнений под счет и музыку. Определение и передача в движении характера музыка (спокойный, торжественный), темпа – умеренный.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- практическая.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- создание ситуации успеха;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: П.И.Чайковский фрагмент из балета «Спящая красавица» «Фея серебра», М.Глинка «Полька», С.Рахманинов «Полька», Ю.Чичков «Чарльстон».

Формы подведения итогов:

-игра «Солнышко и дождик»

2.3. Музыкально-ритмические игры и упражнения.

Теория: Игра как средство развития музыкально-ритмических навыков детей. Музыкальные игры и упражнения. Ритмические игры и упражнения.

Практическая работа: Закрепление музыкально-ритмических навыков: упражнение «Хлопай-топай», упражнение «Ускоряй и замедляй», упражнение «Тихо-громко», упражнение «Наши ножки бегут по дорожке», упражнение «Меня зовут...», игра «Считалочка», игра «подуй на осенний листочек», игра «если нравится тебе, то делай так».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- групповая.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: «Латвийская народная полька», «Ах ты, береза» русская народная песня, М. Красев «Пляска медвежат», И.Дунаевский «Галоп»;
- раздаточный: листочки, погремушки.

Формы подведения итогов:

-Общеразвивающие упражнения с шарами

-исполнение танцевальных шагов

3 Раздел «Гимнастика и пластика»

3.1. Строевые упражнения.

Теория: порядок выполнения элементов строевых упражнений. Формирование умений и навыков в построениях и перестроениях. Знакомство с пространственным рисунком.

Практическая работа: построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Самостоятельное построение круга. Расширение и сужение круга. Построение врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Соблюдение расстояний между друг другом. Игра «Найди свое место», упражнение «На парад», упражнение «Нитка-иголка».

Форма проведения занятий:

- соревнования;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- игровые;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: английская народная мелодия, русская народная мелодия, литовская народная мелодия;
- раздаточный: флажки, обручи.

Формы подведения итогов:

- Общеразвивающие упражнения с палками. М/п игра «Солдаты на учении».

3.2. Упражнения без предметов.

Теория: знакомство с различными вариантами упражнений, правила их выполнения. Двигательные принципы. Свобода действий.

Практическая работа: Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Форма проведения занятий:

- соревнования;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- игровые;
- поисковый.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: А. Наседкин «Полька», «Чешская полька», «Бульба» белорусский народный танец, Э. Сигмейстер «Кукушка танцует».

Формы подведения итогов:

- упражнения прямыми и согнутыми руками ,
основные движения туловищем и головой.

3.3. Упражнения с предметами.

Теория: применение различных предметов в упражнениях. Координация движений с предметами. Четкость движений.

Практическая работа: упражнения с погремушками, с платочками, шарфиками, косынками. Ритмичные движения с султанчиками, флажками, кольцами. Наклоны корпуса.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- показ;
- наглядные.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: П.Чайковский «Полька»; З Роот «Марш с обручами», украинская народная мелодия, А. Спадавеккиа «Полька»;
- раздаточный: султанчики, погремушки, флажки, кольца.

Формы подведения итогов:

-Ритмический танец «Кузнечик»

3.4. Партерная гимнастика.

Теория: понятие «сильные» и «слабые» мышцы. Техника безопасности при выполнении движений. Положение корпуса при выполнении упражнений.

Практическая работа:

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения, лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- показ;
- практическая работа.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Х.Берне «Жизнь идет», отрывок из венгерской рапсодии № 12 Ф.Лист, И.Дунаевский «Колыбельная».

Формы подведения итогов:

- Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «лодочка»

3.5. Акробатические упражнения.

Теория: Виды упражнений, способы их выполнения. Вариативность использования упражнений в сочетании с другими элементами.

Практическая работа: Группировки: сидя ноги врозь, вперед. Перекаты в положении лежа. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- игровая;
- соревнование;
- занятие-путешествие.

Приемы и методы:

- показ;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: И.Дунаевский «Полька», З. Роот «Осенний вальс», А.Петров «Игра с мячами».

Формы подведения итогов:

- Комбинация в образно-двигательных действиях «Коробочка, рыбка»

3.6. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц

Теория: Правила выполнения упражнений. Элементы гимнастических движений.

Практическая работа: образные, игровые и двигательные действия: «твердые и мягкие руки», «твердые и мягкие ноги», «растягиваем резинку», «пружинки» Комплексы упражнений.

Форма проведения занятий:
- практическая;
- игровая.

Приемы и методы:
- игровые;
- показ;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Л.Бетховен «Багатель», П.Чайковский «Вальс», белорусская полька «Янка».

Формы подведения итогов:
- игра «Перекаты-бревнышко!».

3.7. Игры-превращения.

Теория: варианты использования упражнений в танцевальных комбинациях.

Практическая работа: Игры-превращения «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьинная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

Форма проведения занятий:
- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:
- рассказ;
- поисковый;
- игровые.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Н.Любарский «Игра», венгерская народная мелодия «Чарда», С. Монюшко «Краковяк».

Формы подведения итогов: - игра «Плаваем в море»

Раздел « Основы хореографии»

4.1. Хореографические упражнения.

Теория: Поклон у девочек и мальчиков. Постановка корпуса при выполнении элементов.

Практическая работа. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом вперед. Повороты направо -налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

Форма проведения занятий:
- практическая
- групповая.

Приемы и методы:
- поощрение;
- словесно-иллюстративные;
- игровые.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: белорусский народный танец «Крыжачок», отрывок из венгерской рапсодии Ф.Листа, польский народный танец «Краковяк»;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:
- Музыкально – подвижная игра «марш и полька»

4.2. Танцевальные шаги.

Теория: виды танцевальных шагов, сочетание их друг с другом. Подготовка к изучению танцев.

Практическая работа: Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танц.шагов.

Форма проведения занятий:
- игровая;
- групповая;
- практическая;

.**Приемы и методы:**
- наглядные;
- практическая работа;
- игровые.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: М. Красева «Галоп», литовская народная полька «Цепочка», латышская народная полька.

Формы подведения итогов:
- Композиция из танцевальных шагов «Мы пойдем сначала вправо».

4.3. Танцевальный калейдоскоп

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: изучение танцев «Хоровод с листочками», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец утят», «Грибочки», «Покажи ладошки», «Звездочки-снежинки», «Дождик», «С валанчиками», «Мы собрались танцевать».

Форма проведения занятий:
- по усвоению новых знаний;
- практическая;

- творческие концерты.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- поощрение;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: русская народная песня «Как у наших ворот», «Полька» чешская народная мелодия, финская народная мелодия, В. Шаинский «Кузнечик».

Формы подведения итогов:

- Ритмический танец. «Танец утят»

4.4. Композиции и комплексы упражнений.

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: композиции упражнений «У оленя дом большой», «Чик и Брик», «Вместе весело шагать», «Матрешки», «Часики идут», «Веселые хлопушки», «Червячки».

Форма проведения занятий:

- творческие отчеты;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- практическая работа;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Е. Крылатов «Лесной олень», Б.Савельев «На крутом бережку», Б.Савельев «Карусельные лошадки».

Формы подведения итогов:

- Ритмический танец. «Веселые игрушки»

. **5.Раздел «Творчество и импровизация»**

5.1. Создание музыкально - двигательного образа

Теория: Сочетание изученных элементов в игровых упражнениях. Характер исполнения движений в игровых заданиях. Музыкальность исполнения, творческая фантазия в передаваемом образе.

Практическая работа: упражнения «Лягушки», «Куколку качаю», «Петушок и курочки», «Прогулка», «Воробышки», «Цыплята», « Погладь кошечку», «Жучки», «Бабочки».

Форма проведения занятий:

- занятие-игра;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- проблемно-поисковые;

- эмоционального стимулирования;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: А.Жилин «Вальс», А.Петров «Игра с мячами», русская народная мелодия;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

5.2. Навыки выразительного движения в играх

Теория: развитие выдумки и творческой инициативы с помощью игровых приемов. Продолжать импровизировать на заданную тему в соответствие с музыкальным материалом и заданным образом.

Практическая работа: игры и упражнения «Космонавты», «Матросы», «После дождя», «Неваляшки», «Ветер», «зайки на лужайке»; «На что похожи ручки?»; творческие задания: «Отгадай зверушку», «Создай образ», «На птичьем дворе».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Ф.Шуберт «Кондраданс», А.Жилина «Экосез», Т.Ломова «Детский краковяк», М.Черемухин «Танец бусинок», Э.Парлов «Барабанщики», И. Беркович «Медведь и дети».

Формы подведения итогов:

- занятие-игра;
- Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками

Раздел «Здоровье и мы»

5.2. Соревнование игры на свежем воздухе.

Теория: формирование у детей навыка собственного оздоровления. Стремление ребенка к здоровому образу жизни. Беседа о пользе закаливания. Варианты проведения занятий на свежем воздухе.

Практическая работа: проведение спортивных соревнований «Будь здоров!», «Кто шагает дружно», «мой веселый мяч», «Не отморозь нос у Мороза Ивановича», «Мы здоровые ребята» и др.

Форма проведения занятий:

- занятие-соревнование;
- занятие-прогулка;
- занятие-игра.

Приемы и методы:

- поисковый;

- создание ситуации успеха;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение: Ф.Мендельсон «Каприс», М.Иорданский «Пионерский марш», «Ай, утушка, луговая» обработка Т.Ломовой и др.
- раздаточный.

Формы подведения итогов:

- Контрастные движения руками на напряжение и расслабление
- беседа.

7 Раздел Итоговое занятие

Практическая работа: подведение итогов за учебный год.
Презентация достижений воспитанников.

Форма проведения занятий:

- занятие-концерт для родителей

Приемы и методы:

- создание ситуации успеха;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение в соответствие с концертной программой;
- раздаточный.

Формы подведения итогов:

- Выступления на утренниках

Содержание программы 3-го года обучения

5. Раздел «Введение»

Теория: Введение в образовательную программу. Беседа о значении танцевально - игровая гимнастики для физического и эстетического развития ребенка. Правила техники безопасности на занятиях.

Практическая работа: Игра-знакомство «Танец, игра и гимнастика». Общие сведения о хореографии, гимнастике, играх, прослушивание музыкальных фрагментов, их обсуждение.

Форма проведения занятия:

- групповая;
-занятие-путешествие.

Приемы и методы:

- эмоционального стимулирования;
- практическая работа;
- рассказ;
- игра.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: русская народная песня «Как у наших ворот», Х. Берне «Жизнь идет», А.Жилина «Экосез», М. Красева «Галоп».

Формы подведения итогов:

- беседа.

6. Раздел «Музыка и движение»

2.1. Упражнения для согласования движений с музыкой.

Теория: Понятие о согласованности музыки и движения. Характер музыки. Ритмический рисунок.

Практическая работа: Хлопки в такт музыки: упражнение «Звонкие ладошки». Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Прохлопывание простейшего ритмического рисунка. Ритмичные удары ногами: упражнение «Веселый каблучок».

Форма проведения занятия:

- групповая;
- занятие – игра.

Приемы и методы:

- рассказ;
- упражнения;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Д.Шостакович «Шарманка», Л. Абелян «Полька», П.И.Чайковский «Марш оловянных солдатиков», М. Робер «Марш».

Формы подведения итогов:

- игра «Вместе мы похлопаем, вместе мы потопаем».

2.2. Музыкальные навыки.

Теория: Связь музыки и движения. Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность.

Практическая работа: Знакомство с понятием «вступление». Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку. Различие темпа ритма «медленно-быстро». Передача в движении ярко выраженных ритмических акцентов. Самостоятельное начало движений и окончание движений с началом и окончанием музыки. Выполнение упражнений под счет и музыку. Определение и передача в движении характера музыка (спокойный, торжественный), темпа (умеренный), сильных и слабых долей такта.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- практическая.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- создание ситуации успеха;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: П.И.Чайковский фрагмент из балета «Спящая красавица» «Фея серебра», М.Глинка «Полька», С.Рахманинов «Полька», Ю.Чичков «Чарльстон».

Формы подведения итогов:

-игра «Как танцуют наши ножки, как танцуют наши ручки?».

2.3. Музыкально-ритмические игры и упражнения.

Теория: Игра как средство развития музыкально-ритмических навыков детей. Музыкальные игры и упражнения. Ритмические игры и упражнения.

Практическая работа: Закрепление музыкально-ритмических навыков: упражнение «Хлопай-топай», упражнение «Ускоряй и замедляй», упражнение «Тихо-громко», упражнение «Ножки бегут по дорожке», упражнение «Меня зовут...», игра «Медведь и дети», игра «Считалочка», игра «Фонарики», игра «Если весело живется».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- групповая.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: «Латвийская народная полька», «Ах ты, береза» русская народная песня, М. Красев «Пляска медвежат», И.Дунаевский «Галоп»;
- раздаточный: бубны, погремушки.

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение изученных движений;
- открытые занятия.

3 Раздел «Гимнастика и пластика»

3.1. Строевые упражнения.

Теория: порядок выполнения элементов строевых упражнений. Формирование умений и навыков в построениях и перестроениях. Знакомство с пространственным рисунком.

Практическая работа: построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Самостоятельное построение круга. Расширение и сужение круга. Построение врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Соблюдение расстояний между друг другом. Игра «Найди свое место», упражнение «На парад», упражнение «Нитка-иголка».

Форма проведения занятий:

- соревнования;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- игровые;

- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: английская народная мелодия, русская народная мелодия, литовская народная мелодия;
- раздаточный: флажки, обручи.

Формы подведения итогов:

- игра «По-порядку становись».

3.2. Упражнения без предметов.

Теория: знакомство с различными вариантами упражнений, правила их выполнения. Двигательные принципы. Свобода действий.

Практическая работа: Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой: наклоны вперед-назад, в сторону, кругу, вращения. Полуприседание, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Раскачивание рук вперед-назад, в сторону. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Форма проведения занятий:

- соревнования;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- игровые;
- поисковый.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: А. Наседкин «Полька», «Чешская полька», «Бульба» белорусский народный танец, Э. Сигмейстер «Кукушка танцует».

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений;
-игра: «Что умеют наши ножки, что умеют наши ручки?».

3.3. Упражнения с предметами.

Теория: применение различных предметов в упражнениях. Координация движений с предметами. Четкость движений.

Практическая работа: упражнения с погремушками: ритмичные движения, султанчиками, флажками, кольцами. Наклоны корпуса.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- показ;
- наглядные.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: П.Чайковский «Полька»; З Роот «Марш с обручами», украинская народная мелодия, А. Спадавеккиа «Полька»;
- раздаточный: султанчики, погремушки, флажки, кольца.

Формы подведения итогов:
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- игра «Оживим предмет».

3.4. Партерная гимнастика.

Теория: понятие «сильные» и «слабые» мышцы. Техника безопасности при выполнении движений. Положение корпуса при выполнении упражнений.

Практическая работа:

Шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки «Пава».

Плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник».

Вращение кистей рук «Кисточка».

Вращение рук в плечевом суставе «Мельница».

Наклоны туловища в стороны и вперед «Часики».

Шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем полупальцах стоя и в полуприсяде «Жираф».

Приставные шаги вперед (на полной стопе) «Петушок».

Шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальной уровне «Конькобежец».

Шаги с наклоном туловища вперед «Цапля».

Шаги в полном приседе «Гусенок».

Бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Оленёнок».

Отведение ног назад (или махи назад) «Жеребёнок».

Упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик».

Упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе. Упражнение для растяжки мышц спины «Тутти».

Упражнение для разогрева позвоночника скручиванием в стороны «Веревочка».

Упражнение для развития мышц спины «Коробочка», «Рыбка».

Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп « Крестик».

Упражнение для укрепления мышц бедер. Равновесие «Пассе».

Наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога впереди горизонтально в опоре на гимнастическую стенку.

Форма проведения занятий:
- практическая;
- групповая.

Приемы и методы:
- упражнения;
- показ;
- практическая работа.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Х.Берне «Жизнь идет», отрывок из венгерской рапсодии № 12 Ф.Лист, И.Дунаевский «Колыбельная».
Формы подведения итогов:
- беседа;
- игра «Сильный – слабый».
3.5. Акробатические упражнения.

Теория: Виды упражнений, способы их выполнения. Вариативность использования упражнений в сочетании с другими элементами.

Практическая работа: Группировки: сидя ноги врозь, вперед. Перекаты в положении лежа. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
Форма проведения занятий:
- практическая;
- игровая;
- соревнование;
- занятие-путешествие.
Приемы и методы:
- показ;
- поощрение.
Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: И.Дунаевский «Полька», З. Роот «Осенний вальс», А.Петров «Игра с мячами».
Формы подведения итогов:
- игра «Маленькие акробаты».
3.6. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц

Теория: Правила выполнения упражнений. Элементы гимнастических движений.

Практическая работа: образные, игровые и двигательные действия: «твердые и мягкие руки», «твердые и мягкие ноги», «растягиваем резинку», «пружинки», «змея», «ниже-выше», «маятник». Комплексы упражнений.
Форма проведения занятий:
- практическая;
- игровая.
Приемы и методы:
- игровые;
- показ;
- создание ситуации успеха.
Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Л.Бетховен «Багатель», П.Чайковский «Вальс», белорусская полька «Янка».
Формы подведения итогов:
- игра «Подтянись, не ленись!».

3.7. Игры-превращения.

Теория: варианты использования упражнений в танцевальных комбинациях.

Практическая работа: Игры-превращения «Незнайка», «Великаны и гномы», «Кошка выпускает когти», «Стряхнем воду с платочков», «Крылья самолетов и веревочки», «Скакалочка», «Паровозики».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- рассказ;
- поисковый;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Н.Любарский «Игра», венгерская народная мелодия «Чарда», С. Монюшко «Краковяк».

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений.

Раздел « Основы хореографии»

4.1. Хореографические упражнения.

Теория: Поклон у девочек и мальчиков. Постановка корпуса при выполнении элементов.

Практическая работа: Полуприседания, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Легкие подскоки, галоп вперед, в сторону, притопы, различные виды прыжков. Комбинации хореографических упражнений.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- групповая.

Приемы и методы:

- поощрение;
- словесно-иллюстративные;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: белорусский народный танец «Крыжачок», отрывок из венгерской рапсодии Ф.Листа, польский народный танец «Краковяк»;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений.

4.2. Танцевальные шаги.

Теория: виды танцевальных шагов, сочетание их друг с другом. Подготовка к изучению танцев.

Практическая работа: шаг с носка, на носках, пятках. Упражнение «Пятки-носки». Упражнение «Лилипуты и гиганты». Полуприседание на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседания. Приставной шаг в сторону, вперед. Шаг с небольшим подскоком. «Дробный» шаг, высокий шаг («Лошадки»). Комбинации из танцевальных шагов. Упражнения «Зверобика».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- групповая;
- практическая;
- соревнования.

Приемы и методы:

- наглядные;
- практическая работа;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: М. Красева «Галоп», литовская народная полька «Цепочка», латышская народная полька.

Формы подведения итогов:

- конкурс «Зверобика» для ребят».

4.3. Танцевальный калейдоскоп

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: изучение танцев «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик», «Покажи ладошки», «Как у наших у ворот», «Поссоримся-помиримся», «Мы стираем», «Мы собрались танцевать».

Форма проведения занятий:

- по усвоению новых знаний;
- практическая;
- творческие концерты.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- поощрение;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: русская народная песня «Как у наших ворот», «Полька» чешская народная мелодия, финская народная мелодия, В. Шаинский «Кузнечик».

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение танцев;
- открытое занятие для родителей «Посмотрите наш концерт».

4.4. Композиции и комплексы упражнений.

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: композиции упражнений «У оленя дом большой», «Прогулка», «Та-ра-рам», «Вместе весело шагать», «Мы маленькие дети», «Цирковые лошадки», «Часики идут», «Веселые хлопушки», «Ехали- ехали».

Форма проведения занятий:
- творческие отчеты;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:
- игровые;
- практическая работа;
- показ.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Е. Крылатов «Лесной олень», Б.Савельев «На крутом бережку», Б.Савельев «Карусельные лошадки».

Формы подведения итогов:
- концерт для родителей «Дети весело танцуют»;
- конкурс на лучшее исполнение.

6. Раздел «Творчество и импровизация»

5.1. Создание музыкально - двигательного образа

Теория: Сочетание изученных элементов в игровых упражнениях. Характер исполнения движений в игровых заданиях. Музыкальность исполнения, творческая фантазия в передаваемом образе.

Практическая работа: упражнения «Цапля и лягушки», «Куколку качаю», «На речке», «Петушок и курочки», «Звери и птицы», «Прогулка», «Воробышки», «Птичий двор», « Погладь кошечку», «Жучки», «Вороны».

Форма проведения занятий:
- занятие-игра;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:
- игровые;
- проблемно-поисковые;
- эмоционального стимулирования;
- показ.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: А.Жилин «Вальс», А.Петров «Игра с мячами», русская народная мелодия;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:
- беседа;
- конкурс на лучшее исполнение;
- игра «Отгадай, кто я».

5.2. Навыки выразительного движения в играх

Теория: развитие выдумки и творческой инициативы с помощью игровых приемов. Продолжать импровизировать на заданную тему в соответствие с музыкальным материалом и заданным образом.

Практическая работа: игры и упражнения «Космонавты», «Не потеряй пушинку», «После дождя», «Поднимаем флаг», «Неваляшки», «Лесорубы», «Ветер», «Ветер и зайка»; «На что похожи ручки?»; творческие задания «Отгадай зверушку», «Кто я?», «Создай образ», «На бабушкином дворе», «Донеси ведерко», «Заводные игрушки».

Форма проведения занятий:
- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:
- поисковые вопросы;
- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Ф.Шуберт «Кондраданс», А.Жилина «Экосез», Т.Ломова «Детский краковяк», М.Черемухин «Танец бусинок», Э.Парлов «Барабанщики», И. Беркович «Медведь и дети».

Формы подведения итогов:
- занятие-игра;
- занятие-фантазия;
- конкурс на лучшее исполнение заданий «Выдумывай и твори».

7. Раздел «Здоровье и мы»

7.1. Соревнование игры на свежем воздухе.

Теория: формирование у детей навыка собственного оздоровления. Выполнение утренней гимнастики. Стремление ребенка к здоровому образу жизни. Беседа о пользе закаливания. Варианты проведения занятий на свежем воздухе.

Практическая работа: проведение спортивных соревнований «Будь здоров!», «Кто шагает дружно», «Веселый мячик», «В гостях у Мороза Ивановича», «Мы веселые ребята» и др.

Форма проведения занятий:
- занятие-соревнование;
- занятие-прогулка;
- занятие-игра.

Приемы и методы:
- поисковый;
- создание ситуации успеха;
- поощрение.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение: Ф.Мендельсон «Каприс», М.Иорданский «Пионерский марш», «Ай, утушка, луговая» обработка Т.Ломовой и др.

- раздаточный.
Формы подведения итогов:
- конкурс «На перегонки»;
- игра «Вместе весело шагать»;
- беседа.
7 Раздел Итоговое занятие
Практическая работа: подведение итогов за учебный год.
Презентация достижений воспитанников.
Форма проведения занятий:
- занятие-концерт для родителей
Приемы и методы:
- создание ситуации успеха;
- поощрение.
Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение в соответствие с концертной программой;
- раздаточный.
Формы подведения итогов:
- творческая программа «Посмотрите мама, папа, я умею танцевать».

Содержание программы 4-го года обучения

1. Раздел «Введение»

Теория: Беседа «В мире музыки и танца». Правила по технике безопасности на занятиях.

Практическая работа: повторение изученного материала, игра «Путешествие на волшебном поезде».
Форма проведения занятий:
- групповая;
- игра-путешествие.
Приемы и методы:
- показ;
- практическая работа;
- игровые.
Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Н.Любарский «Дождик», Е.Тиличеева «Полет», С. Майкапар «Мотылек», фонограмма В. Шаинского «Голубой вагон».
Формы подведения итогов:
- игра «Расскажи и покажи».

2. Раздел «Музыка и движение»

2.1. Упражнения для согласования движений с музыкой.

Теория: Задачи музыкального движения. Объяснение правил выполнения движений в соответствие с характером музыки. Выразительное исполнение упражнений.

Практическая работа: ходьба на каждый счет на месте и с продвижением. Хлопки и удары ногой на сильные доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет, через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега с хлопками в различном темпе. Движения руками в различном темпе: «ножницы», «крылышки», «неваляшка». Ритмичные хлопки и удары ногами на месте и с продвижением под музыку на каждый счет и через счет. Прохлопывание более сложного ритмического рисунка.

Форма проведения занятий:

- групповая;

Приемы и методы:

- показ;
- практическая работа;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: «Полька» И. Спадевеккиа, «Полька» В. Абелян, «Полька» С.Рахманинов.

Формы подведения итогов:

- игра «Птицы машут крыльями»;
- игра «Отгадай, изобрази».

2.2. Музыкальные навыки.

Теория: Музыкальный рассказ. Рассказ о динамической окраске музыкального произведения («громко-тихо), регистрах (высокий - средний-низкий). Понятие о трех жанрах музыки: марш, танец, песня.

Практическая работа: различие динамики звука «громко-тихо». Различие темповых и динамических изменений в музыке. Передача в движении ярко выраженных ритмических акцентов. Самостоятельное выполнение движений с началом и окончанием музыки. Выполнение упражнений под счет и музыку. Упражнения: «Хороводный шаг», «Пружинящий шаг», «Давайте поскачем», «Побегаем - попрыгаем», «То бегом, то шагом», «Ускоряй и замедляй».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- практическая.

Приемы и методы:

- поисковый;
- практическая работа.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: «Полька» М.Глинка, «Полька» М.Чайковский, русская народная мелодия «Ах вы, сени».

Формы подведения итогов:

- игра «Вместе с музыкой»;
-открытое занятие.

2.3. Музыкально-ритмические игры и упражнения.

Теория: Закрепление музыкально-ритмических навыков. Объяснение выполнения упражнений «Веселые хлопушки», «Кулачки и ладошки», «Хлопни-топни», «Звонкий мяч», «Барабанщики». Объяснение правил игры «Оркестр», игры «Снежинки и льдинки», игры «Внимание! Музыка», игры «Веселый бубен», игры «Музыкальные стулья».

Практическая работа: изучение и выполнение упражнений «Веселые хлопушки», «Кулачки и ладошки», «Хлопни-топни», «Звонкий мяч», «Барабанщики». Изучение и проведение игр «Оркестр», «Снежинки и льдинки», «Внимание! Музыка», «Веселый бубен», «Эхо».

Форма проведения занятий:
- игровая;
- групповая.

-**Приемы и методы:**
- поисковые;
- словесно-иллюстративные;
- поощрение.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Л.Львов-Компанеец «Марш», русская народная мелодия «Из-под дуба», русская народная мелодия «Пойду ль я, выйду ль я»;
- раздаточный: барабан, бубен, мяч, дудочка, балалайка, погремушки.

Формы подведения итогов:
- открытые занятия;
-игра «Дирижер и музыканты».

3. Раздел «Гимнастика и пластика»

3.1. Строевые упражнения.

Теория: Ориентировка в зале. Объяснение построений: «рядом», «друг за другом», «плечо к плечу», «построение с промежутками», «построение в шахматном порядке», «перестроение из рисунка в рисунок». Объяснение построений в шеренгу и в колонну, перестроений из линии в круг, из круга в линии, из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога, из круга в одну шеренгу, в две и обратно в круг. Повороты переступанием по команде, повороты вправо, влево. Правила передвижений в обход шагом и бегом, бег по кругу и ориентирам «змейкой» по диагонали. Понятие свободного размещения в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу. Ходьба парами.

Практическая работа: построение в шеренгу и в колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение из линии в круг. Перестроение из круга в линии. Бег по кругу и ориентирам «змейкой» по диагонали. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу. Перестроение из круга в одну шеренгу, в две и обратно в круг. Ходьба парами. Повороты вправо, влево. Построение двух концентрических кругов,

ходьба в двух кругах (внутренний, внешний) в разных направлениях, построение группы из квадрата в круг, построение цепочкой.

Игры: «Найди пару», «Ведущие, вперед!», «Регулировщик движения», «Чей круг быстрее соберётся», «Будь ловким», «Займи домик», «Барабанщики», «Карусели», «Игра с бубном», «Поезд», «Воротца», «В походе», «Мы идем на парад».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковый;
- наглядный;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: русская народная мелодия «Полянка», русская народная мелодия «Подгорка», русская народная мелодия «Я рассею свое горе».

Формы подведения итогов:

- блиц-опрос;
- игры «Найди игрушку», «Бравые солдаты».

3.2. Упражнения без предметов.

Теория: Правила выполнения упражнений. Правила постановки корпуса.

Практическая работа: ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой, плечами, кистями рук, коленями, стопой. Сочетания упоров с движениями ногами. Сгибание вперед и разгибание корпуса. Постепенное сгибание и разгибание корпуса «катушка». Повороты корпуса «пилка». Круговые махи руками. Отведение ноги назад махом «качание ноги». Круговые махи рук «мельница», выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковый;
- наглядные;
- эмоционального стимулирования.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Л.Бетховен «Багатель», Н.Александров «Пьеса», Д. Кабалевский «Клоуны».

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений;

- итоговое занятие.

3.3. Упражнения с предметами.

Теория: Согласованные движения в работе с предметом. Объяснение выполнений движений и особенностей работы с платочками, шарфиками, косынками, флажками, кольцами.

Практическая работа: изучение и выполнение движений с платочками, шарфиками, косынками, флажками, кольцами: повороты вокруг себя, передвижения вперед и назад, вынос предметов вверх, в сторону, взмахи руками, отрывистые и плавные движений рук, ходьба на полупальцах с одновременным движением предметами. Перестроение в различные рисунки. Упражнения: «Мы выходим на парад», «Разноцветные кольца», «Плетень», «Платочки».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- наглядные;
- поощрение;
- практический.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: «Сеяли девушки яровой хмель» русская народная мелодия, «Ой, утушка» русская народная мелодия, «Я на камушке сижу» русская народная мелодия, З. Роот «Вальс»,
- раздаточный: платочки, шарфы, косынки, флажки, кольца.

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение комбинаций: «Разноцветная мозаика»;
- итоговое занятие.

3.4. Партерная гимнастика

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Правила постановки корпуса, рук, ног.

Практическая работа: Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Циркуль». Упражнения для растяжки в боковой шпагат «Сороконожка». Упражнение для растяжки в боковой шпагата «Каракатица». Стоика на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка». Кувырки в сторону, назад «Колобок в сторону», «Колобок назад». Кувырки в сторону с разведением ног в боковой шпагат.

Форма проведения занятий:

- игровая;

Приемы и методы:

- наглядный;
- создание ситуации успеха;
- практический.

Дидактический материал:

музыкальное сопровождение, ноты: русская народная мелодия «Полянка», русская народная мелодия «Подгорка», русская народная мелодия «Я рассею свое горе».

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее выполнение упражнений.

3.5. Акробатические упражнения.

Теория: техника выполнения элементов акробатики. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Практическая работа: Выполнение группировки в положениях лежа и сидя. Перекаты в группировке вперед и назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сидя на полу ноги врозь и вместе. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений.
Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено. «Мост» и выход из «Моста». Поворот боком «Колесо». «Мост» на предплечьях. Стойка на руках (ноги вместе).

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- практическая работа, упражнения;
- наглядные;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Т.Ломова «Цапля», А.Степанов «Слон», О. Комарницкий «На зеленой лужайке», Т. Бырченко «С песенкой по лесенке».

Формы подведения итогов:

- игра «Цирковые акробаты»;
- итоговое занятие.

3.6. Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц

Теория: Правила выполнения упражнений в положении стоя, сидя, лежа. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практическая работа: Формирование и укрепление силы мышц. Развитие гибкости тела, мышечного чувства через игровые упражнения. Выполнение упражнений «Ванька-встанька», «Кошечка», «Собачка», «Петрушка», «Кузнецы», «Лодочка», «Коробочка», «Я на солнышке лежу». Комплексы упражнений. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения. Упражнения «Бабочка», «Звездочка», «Кораблик». Упражнения в напряжении и расслаблении, раскачивание рук и корпуса.
Упражнения на гибкость: последовательное сгибание и разгибание корпуса «Волна вперед», «Волна назад»; наклоны туловища назад в опоре на животе «Запятая».

Форма проведения занятий:
- занятие-игра;
- занятие-соревнование.

Приемы и методы:
- поисковый;
- показ;
- эмоционального стимулирования.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Н.Ветлугина «Музыка в детском саду», Старокодомского «На зарядку», А.Петров «Игра с мячами», А.Петров «Скакалки», «Парная полька» чешская народная мелодия**.**

Формы подведения итогов:
- игра «Сильные, ловкие»;
- итоговое занятие.

3.7. Игры-превращения.

Теория: Рассказ о фантазии и воображении, о видах воображаемых действий. Понятие о «сильных и слабых» мышцах, подтянутом корпусе.

Практическая работа: изучение и проведение игр-превращений: «Сажаем картошку», «Плывём на лодке», «Проснулись, потянулись», «Собираем камешки», «Маятник», «Мельница», «Поднимаем флаг».

Форма проведения занятий:
- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:
- поисковый;
- наглядные;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: «Теремок» русская народная песня, Ю. Чичков «Полька», Б. Можжевелов «Веселые скачки», «Бери флажок» венгерская народная мелодия.

Формы подведения итогов:
- игра «Вот я, вот я превращаюсь в… муравья, в воробья…»;
- итоговое занятие.

4. Раздел « Основы хореографии»

4.1. Хореографические упражнения.

Теория: Понятие о положении корпуса. Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Объяснение выполнения комбинаций хореографических упражнений. Правила выполнения комбинаций хореографических упражнений. Виды положений рук в паре. Правила выполнения упражнений у опоры.

Практическая работа: изучение танцевальных позиций ног: первая, вторая, третья. Изучение танцевальных позиций рук: подготовительное положение, первая, вторая, третья. Изучение положения рук в паре: держась

за одну руку, за обе руки, за талию. Выполнение комбинаций хореографических упражнений. Изучение и выполнение упражнений у опоры: выставление ноги в сторону и вперед на носок, стоя лицом к опоре; повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору; полуприседания, стоя лицом к опоре.

Растяжка с помощью рук вперед, назад «Росточек». Растяжка из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок «вопросик». Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов «Цыпочка». Наклоны туловища вперед, назад ив сторону в опоре на стопах и полупальцах (релеве) «Потягушки». Деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям «Часики». Равновесие пассе в опоре на стопе и полупальце.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-соревнование.

Приемы и методы:

- поисковый;
- показ;
- эмоционального стимулирования.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: Ф.Шопен «Мазурка», И.Брамс «Венгерский танец», Г.Венявский «Мазурка «Куявяк».

Формы подведения итогов:

- танцевальная программа «Танцуй веселей с нами скорей!»;
- итоговое занятие.

4.2. Танцевальные шаги.

Теория: Разновидность танцевальных шагов, прыжков, правила их выполнения, применение в танцах. Постановка корпуса при выполнении элементов.

Практическая работа: изучение и выполнение шагов: мягкий, четкий и ритмичный; высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги; шаг с притопом. Выполнение прыжков с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, тоже с другой ноги, шага польки по кругу, галопа по кругу. Раскладка элементов комбинаций из танцевальных шагов. Шаги с продвижением вперед на полупальцах и на пятках «Казачок». Шаги с наклоном туловища вперед «Цапля». Приставные шаги и наклоны туловища в стороны «Качалка». Бег спиной «Оленёнок назад».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковый;
- наглядные;

- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: П.Чайковский «Мазурка», «Гармошка» русская народная мелодия, Д. Верди «Дуэттино», А. Гурилев «Полька-мазурка».

Формы подведения итогов:

- блиц-опрос;
- игра «Шаг за шагом»;
- итоговое занятие.

4.3. Танцевальный калейдоскоп:

Теория: Виды танцев: эстрадный танец, бальный танец, народный танец. Манера исполнения. Техника исполнения. Эмоциональность в исполнении танцев.

Практическая работа: изучение эстрадных, бальных, народных танцев: «Чарли», «Большая прогулка», «Вару-Вару», «Полька - хлопушка», «Большая стирка», «Парная пляска», «Осенний вальс», «Посею лебеду», «Ку-ка-ре-ку», «Погуляем-попляшем», «Русский танец», «Рок-н-ролл», «Не скучаем»; « Танцуй со мной», «Заплетайся плетень».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-конкурс.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- показ;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение, ноты: музыка из сборника «Играем, танцуем», сборник «Музыка и движение», сборник «Вальсы Штрауса», В.Шаинский «Кузнечик», фонограммы «Ку-ка-ре-ку», «Вару-вару» и др.

Формы подведения итогов:

- концерт для родителей и сверстников «Разрешите пригласить», «Мы любим танцевать»;
- итоговое занятие.

4.4. Композиции и комплексы упражнений.

Теория: Использование различных образов в исполнении танцевальных композиций. Творческое воображение и фантазия. Синхронность исполнения движений.

Практическая работа: изучение комплексов упражнений: «Часики»; «У жирафа пятна», «На дворе», «На дискотеке», «Цветы», «Мотылек», «Я люблю танцевать», «Ах ты, береза», «Разноцветные кольца», «Цыпленок Пи», «А рыбы в море», «Веселое путешествие», «Сосулька»; упражнение с палочками.

Форма проведения занятий:

- игровая;

- групповая;
- творческие отчеты.

Приемы и методы:
- рассказ;
- наглядные;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Р.Бойко «Дедушкины часы», «Ах ты, береза» русская народная мелодия, А.Глазунов «Гавот», П.Чайковский «Вальс цветов»;
-раздаточный: кольца, искусственные цветы, палочки.

Формы подведения итогов:
- открытые занятия «Мы любим танцевать»;
- итоговое занятие.

5. Раздел «Творчество и импровизация»

5.1. Создание музыкально - двигательного образа

Теория: использование вариантов движений на отображение образов. Эмоциональность и музыкальность в исполнении. Творческое воображение и фантазия.

Практическая работа: раскладка и выполнение упражнений «Веселые музыканты», « Великаны и великаны», «У дядюшки Дональда», « Курочка по зернышку», «Мальвины - балерины», «Инопланетяне», «Найди предмет», «Автомобили», «Пляши, да не зевай!», «Веселые танцоры», «Зеркало», «Заводные игрушки».

Форма проведения занятий:
- игровая;
- групповая;
- занятие-соревнование.

Приемы и методы:
- поисковый;
- наглядные;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Ю.Чичков «Чарльстон», Л.Бетховен «Багатель» отрывок, А.Дворжак «Юмореска», Д.Шостаков «Вальс-шутка»;
- раздаточный: мягкие игрушки.

Формы подведения итогов:
- игра «Играем и учимся»;
- итоговое занятие.

5.2. Навыки выразительного движения в играх.

Теория: Беседа об использовании приемов импровизации, творческого воображения при исполнении заданий. Выразительность исполнения. Правила выполнения музыкально-творческих игр.

Практическая работа: выполнение заданий «Художественная галерея», «Выставка картин», «Звери и птицы», «Не потеряй пушинку». Импровизация под песню. Музыкально-творческие игры: «Ай да я», «Любопытная Варвара», «Мы играем», «Море волнуется», «Спать хочется», «Открываем магазин», «По канату», «Морячки».

Форма проведения занятий:
- беседа
- игровая;
- занятие-фантазия;
- занятие-конкурс.

Приемы и методы:
- проблемно-поисковые;
- наглядные;
- эмоционального стимулирования.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: С.Прокофьев «Шествие кузнечиков», А.Филиппенко «То снежинки, как пушинки», А.Александрова «К нам гости пришли», Д.Шостакович «Колыбельная», русская народная мелодия, белорусская народная мелодия, чешская народная мелодия.

Формы подведения итогов:
- игра «Калейдоскоп образов»;
- итоговое занятие.

6. Раздел «Здоровье и мы»

6.1. Соревнования и игры на свежем воздухе

Теория: Беседа о пользе закаливания и оздоровления, стремления к здоровому образу жизни.

Практическая работа: игры и соревнования на свежем воздухе в игровой зоне «Беговая дорожка», «Следочки», «Быстрее, выше, сильнее», «Спортландия», «В гости к Смешарикам».

Форма проведения занятий:
- игровая;
- групповая;
- занятие-путешествие.

Приемы и методы: игровая; практическая работа; поощрение.

Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение, ноты: Н.Любарский «Игра», фонограмма В. Шаинского, фонограммы мелодий из мультфильмов.

Формы подведения итогов:
- игра «Если хочешь быть здоров – закаляйся!;
- итоговое занятие.

7. Раздел Итоговое занятие

Практическая работа: подведение итогов за учебный год.
Презентация достижений воспитанников.

Форма проведения занятий: занятие-концерт для родителей

Приемы и методы: создание ситуации успеха; поощрение.
Дидактический материал:
- музыкальное сопровождение в соответствие с концертной программой;
- раздаточный.
Формы подведения итогов:
- концерт для родителей «Маленькие звездочки».

1.4. Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям:

По итогам освоения 1-го года обучения обучающиеся должны

знать:

- назначение танцевального/спортивного зала и правила поведения в нем;

уметь:

- уметь ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- владеют навыками ритмической ходьбы;
- хлопать и топать в такт музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

По итогам 2-гог года обучения обучающиеся должны

знать:

- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- основные танцевальные позиции.

уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

По итогам 3-го года обучения обучающиеся должны

знать:

- назначение танцевального зала и правила поведения в нём;
- понятие о круге, линии;
- правила постановки корпуса;
- названия основных движений и порядок их выполнения.

уметь:

- ориентироваться в зале, выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;

- различать и передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз;
- выполнять пружинящие движения, выставлять ногу поочередно на носок и пятку, делать шаг на всей стопе с продвижением вперед и в кружении;
- двигаться поскоками, бегом с высоким подъемом ног;
- передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;

в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры).

По итогам 4-го года обучения обучающиеся должны

знать:

- назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- музыкально-ритмические игры по пройденному материалу.

уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- выполнять простейшие двигательные задания;
- выполнять приставной шаг с полуприседанием, выставлением ноги на пятку, шаги разного характера;
- передавать хлопками и притопами более сложный ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движения после вступления;
- двигаться по одному и в парах по кругу, сохраняя расстояние
- в играх и танцах действовать самостоятельно и согласованно;
- свободно ориентироваться в пространстве.

В результате занятий по программе у детей будут сформированы и развиты следующие компетенции и личностные качества:

- Общекультурные компетенции: способность осознанно воспринимать, уважительно и бережно относиться к многообразным культурным традициям, умение сотрудничать, способность приспосабливаться к выполнению различных социальных ролей при работе в группе.

- Учебно-познавательные компетенции: чувство инициативы, любознательности, чувство соревновательности, чувство служения общему делу.

- Информационные компетенции: умение работать с информацией, рассуждать, обосновывать свой ответ, доступно доносить информацию.

- Коммуникативные компетенции: опыт коллективной творческой деятельности, навыки работы в группе, коллективе.

- **Социально-трудовые компетенции:** трудовая культура, усидчивость, терпение.
- **Компетенции личностного самосовершенствования**: потребность в творческой самореализации, интерес к содержательному досугу, социальная активность.

По итогам освоения программы обучающийся приобретёт следующие результаты:

Предметные результаты:

- знания об общефизической культуре;
- умение контролировать правильную осанку;
- познавательная активность;
- навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества при выполнении танцевальных движений;
- умение согласовывать движения с музыкой;
- интерес к занятиям хореографией, гимнастикой;
- навыки исполнения ритмических танцев и комплексов упражнений под музыку, двигательных заданий по креативной гимнастике;
- владение навыками ритмической ходьбы, умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- умение хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умение представить различные образы;
- умение передать характер музыкального произведения в движении.

Метапредметные результаты:

- координация движений, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений, выносливость, умение контролировать свои движения и управлять ими;
- мышление, воображение, находчивость;
- чувство ритма, музыкального слуха, внимания, музыкальной и двигательной памяти;
- мышечная сила, выносливость, скоростно-силовые способности.

Личностные результаты освоения программы:

- музыкальный вкус;
- умение работать в коллективе;
- чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- эстетическая и танцевальная культура;
- инициатива и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способность выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- способность к волевым усилиям, умение следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- знания правил безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- светлый, просторный, хорошо проветриваемый зал;
- зеркальная стенка;
- гимнастические коврики;
- станок;
- фортепиано;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся (спортивный купальник для девочек, трико для мальчиков, чешки, балетные тапочки);
- учебный реквизит (погремушки, бубны, обручи, султанчики, платочки, искусственные цветы, мячи, барабаны, дудочки, ленточки и т.д.).

Информационное обеспечение:

- Видеоисточники: видеокурс для детей «Танцуй с нами. Вальс, Танго, Ча-ча-ча», видеокурс «Школа танцев для детей 6-12 лет».
- Электронное периодическое издание. «Танцкейс. Танцы для праздника» №1, №3, 2011 г.
- Интернет источники: http://www.horeograf.com - Все для хореографов и танцоров, «Хореограф Онлайн» Клуб хореографов.

Методика классического танца (учебный фильм из собрания Госфильмофонда, 1946)

Основы классического танца (Центрнаучфильм, 1967)

«Энциклопедия балета»: цикл коротких видео о классическом балете и современной хореографии от телеканала «Культура» https://tvkultura.ru/video/show/brand_id/63322/episode_id/1956051/video_…

Уроки и упражнения для домашних занятий по классической хореографии от профессора Академии Русского балета имени А.Я.Вагановой Ильи Леонидовича Кузнецова https://www.youtube.com/channel/UCWpjKglD29XizsdYQCCEJRg/playlists

Авторский танцевальный тренинг StayBalance2020 Юрия Смекалова, выпускника и аспиранта Академии Русского балета имени А.Я.Вагановой, солиста и хореографа Мариинского театра, а также основателя независимого

творческого объединения MAD Company https://clck.ru/PLp2t
Видео-уроки English National Ballet — прямые трансляции домашних занятий, архив записей прошедших уроков https://www.youtube.com/playlist?list=PLvOYhHfLGWWNfJ-pk8TlYePHhPG9xhr54
Уроки преподавателей Детской театральной студии Малого театра (пластическое воспитание) и Высшего театрального училища имени имени М.С.Щепкина
http://www.maly.ru/pages/uroki

Кадровое обеспечение: реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета. В настоящее время над реализацией программы работают педагоги дополнительного образования МУ ДО «Вейделевский районный Дом детского творчества»:
- Крупина Валентина Ивановна, первой квалификационной категории, составитель данной программы;
- Шаповалова Светлана Владимировна, первой квалификационной категории.

2.2. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы предполагается использовать следующие **формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- педагогическое наблюдение,
- анализ выполнения обучающимися движений,
- журнал посещаемости,
- изучение активности детей на открытых занятиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Текущий контроль – проходит на каждом занятии. Педагог следит за правильностью выполнения движений (беседа, наблюдение).
- Комплексный контроль – проходит после изучения каждого раздела программы (выполнение заданных движений в игровой форме, открытые занятия, участие в праздничных мероприятиях). Этот контроль помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.
- Итоговый контроль – проводится в конце учебного года, для того, чтобы выявить уровень полученных знаний и умений, приобретенных в данном учебном году. (Итоговое занятие, участие в творческих конкурсах, концерт для родителей и сверстников).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- итоговое занятие по полугодиям;

- открытые занятия;
- конкурс на лучшее исполнение танцев и движений;
- фестиваль танцев;
- концерт для родителей;
- блиц-опрос;
- беседа.

2.3. Оценочные материалы

Материалы для проверки усвоения программы:

- тесты на узнавание: «Как двигаются звери», «На что похожи ручки?», «Дровосеки», «Столяры и плотники»;
- загадки: про зверей, про природу, про труд.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется **в очной форме**.

При реализации программы используются различные **методы обучения:**

- рассказ, беседа;
- показ;
- практическая работа, упражнения;
- игровые;
- проблемно-поисковый, эвристический;
- словесно-иллюстративный;
- алгоритмический;
- наглядный.

Используемые **методы воспитания**:

- поощрение;
- эмоционального стимулирования;
- создание ситуации успеха;
- пример;
- приучение;
- убеждение;
- создание воспитывающей ситуации;
- соревнование.

В основу программы заложены следующие основные педагогические принципы:

Принцип природосообразности:

- построение образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- знания зоны ближайшего развития, определяющей возможности воспитанника, опираться на эти знания при организации педагогического воспитательного процесса.

Принцип гуманизации:

• признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

• признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса

Принцип системности:

• программа должна представлять собой комплексную систему высокого уровня: все компоненты в ней должны быть взаимосвязаны.

Принцип дифференциации и индивидуализации:

• обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями;

• осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.

Принцип психологической комфортности (создание для ребенка ситуации успеха, снятие стрессообразующих факторов);

Принцип доступности и наглядности;

Принцип импровизации – занятия рассматриваются как творческая деятельность, что обусловливает особое взаимодействие взрослого и ребенка, детей между собой, основу которого составляет свободная атмосфера, поощрение детской инициативы, отсутствие образца для подражания, наличие своей точки зрения у ребенка.

Принцип вариативности – возможность самостоятельного выбора вариантов решения задачи.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Формы занятий:

- групповые занятия;
- творческие отчеты,
- соревнования;
- конкурсы;
- занятие-концерт;
- занятие-фантазия;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- занятие - прогулка.

Методологические подходы к формированию основной общеобразовательной программы:

1) Возрастной подход, (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

2) Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец).

В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Предполагает признание личностного начала в ребенке, ориентацию на его субъективные потребности и интересы, признание его прав и свобод, самоценности детства как основы психического развития, признание психологического комфорта и блага ребенка приоритетным критерием в оценке деятельности образовательного учреждения.

3) Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов). Позволяет определить доминанту взаимоотношений ребенка с окружающим миром, актуализировать реализацию потребностей в осознании себя субъектом деятельности. Развитие ребенка осуществляется в процессе значимых видов деятельности, особое место среди которых занимает общение и игра, как самоценная деятельность, позволяющая наиболее полно реализовать себя, достичь состояния эмоционального комфорта, стать причастным к обществу, ощутить свой успех. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

Инновационные педагогические технологии:

- групповые технологии (интегрированные занятия);
- технология дифференцированного обучения;
- технология адаптивной системы обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится разогрев и разминка. Это составляет 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, воспитание творческой активности, изучение и совершенствование движений композиций, отработка элементов. На данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

Заключительная часть. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки, краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Для успешной реализации программы разработаны и применяются следующие **дидактические материалы**:

- иллюстративный;
- демонстрационный;
- музыкальное сопровождение, фонограммы;
- ноты;
- раздаточный: бубны, ленточки, погремушки, мячи и т.п.;

2.5. Список литературы

Литература для педагога

1. Бондаренко А.К., Матусик А.И. Воспитание детей в игре. М.: Просвещение, 1983. – [Электронный ресурс] - https://vk.com/album-92228634_217914779
2. Бырченко Т.В., Франио Г.С. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. М.: Композитор, 1993. – [Электронный ресурс] - https://vk.com/doc567580963_545283804?hash=aa31da4f3eeebc97a1&dl=4e6eeffff019190b0a
3. Бурлакова, И.А. Интегративные качества ребенка-дошкольника / И.А. Бурлакова, Н.И. Гуткина, Е.К. Ягловская. – М.: МГППУ,2012. – 51с. – [Электронный ресурс] - http://psychlib.ru/mgppu/BIk-2012/BIk-051.htm#$p1
4. Ветлугина Н.Н. Методика музыкального воспитания в детском саду / под ред. Н. А. Ветлугиной. - М.: Просвещение, 1982. – [Электронный ресурс] - https://vk.com/doc3260116_580635230?hash=35433b51984ce4939b&dl=4ffdbb7d5d3757988b
5. Винер - Усманова И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа курса «Основы физического воспитания в дошкольном детстве», Москва, 2013 г.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. М.: издательство ГНОМиД, 2003. – [Электронный ресурс] - http://psychlib.ru/mgppu/gojm/gojm-001.htm#$p1
7. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения, 1 и 2 части, Владивосток.: гуманитарный издательский центр, 2004.
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения, Ярославль.: издательство Академия и К, 1998. – [Электронный ресурс] - https://drive.google.com/file/d/1azZEhoW1WIEz3kadVaD1-fOMfCUXudih/view
9. Немов Р.С. Психология / Р. С. Немов. – М.: Владос, 2003. – [Электронный ресурс] -

https://vk.com/doc164938858_119827831?hash=bef807e56197257c09&dl=c7f5810590d98e2fe2

10. Руднева С. и Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.

11. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. М.: творческий центр «Сфера», 2003. – [Электронный ресурс] - https://studfile.net/preview/1790551/

12. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. М.: Педагогическое общество России, 2002. – [Электронный ресурс] - https://www.gpa.cfuv.ru/courses/os-ped-mast/Doc/Книги%20в%20формате%20(pdf)/Щуркова%20Н.Е.%20Педагогическая%20технология.PDF

13. Щетинин М. Методика дыхания Стрельниковой. - М.: Издательство АСТ, 2016. – [Электронный ресурс] - https://www.bookvoed.ru/files/3515/16/35/77.pdf

14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000. – [Электронный ресурс] - http://dou56spb.ru/wp-content/uploads/2019/09/Танцевально-игровая-гимнастика-«Са-Фи-Дансе».pdf

Рекомендуемая литература для детей и родителей

1. Вашкевич Н.Н.: История хореография всех веков и народов. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2009. – [Электронный ресурс] - http://library.lgaki.info:404/85.32%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20Танец/Вашкевич.pdf

2. Коренева Т.Ф.: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Владос, 2001.

3. Авт.-сост. Г.П. Федорова: Танцы для детей. - СПб: Детство-пресс, 2000. – [Электронный ресурс] - https://helpmusic.ru/index.php/библиотечка/детский-сад/260-федорова-г-п-танцы-для-детей-методическое-пособие-для-музыкальных-руководителей-2000-год

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Приложение № 1 - Загадки про зверей, про природу, про труд.
2. Приложение №2 – Музыкальные танцевальные игры.
3. Приложение №3 – Музыкально-двигательные упражнения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2020-2021 учебный год
4 год обучения
Объединение «Ладушки»

Место проведения - МДОУ д/с «№1» , МДОУ д/с Непоседа» п. Вейделевка Белгородской области

Время проведения занятий: МДОУ д/с «№1»: Вторник: 11. 00ч. -11.30.ч. (1груп.)
11.40ч.-12.10 ч. (2 груп.)
Среда: 11.00ч. –11.30.ч. (1груп.)
11.40ч.- 12.10ч (2 груп)
МДОУ д/с «Непоседа»: Вторник: 9.30 -10.00ч. (1груп.)
10.10ч.-10.40 ч. (2груп.)
Среда: 09.40ч. –10.10.ч. (1груп.)
10.20ч.- 10.50ч. (2 груп)

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	09	1	групповая	1	**Введение 2ч.** Правила по технике безопасности на занятиях.	Беседа. Игра «Расскажи и покажи».
2	09	2	групповая	1	Повторение изученного материала	
3	09	8	групповая	1	**Музыка и движение 12ч. Упражнения для согласования движений с музыкой** Выразительное исполнение упражнений.	Игра «Отгадай, изобрази». Игра «Птицы машут крыльями».
4	09	9	групповая	1	Хлопки и удары ногой на сильные доли такта	
5	09	15	групповая	1	Движения руками в различном темпе: «ножницы», «крылышки», «неваляшка».	
6	09	16	групповая	1	Выполнение упражнений под счет и музыку.	
7	09	22	групповая	1	**Музыкальные навыки.** Хлопки и притопы на сильную долю.	Игра «Вместе с музыкой»
8	09	23	групповая	1	Выполнение ходьбы, бега с хлопками в различном темпе.	
9	09	29	групповая	1	Связь музыки и движения	

10	09	30	группов ая	1	Самостоятельное выполнение движений с началом и окончанием музыки.	
11	10.	6	группов ая	1	**Музыкально-ритмические игры и упражнения** Понятие о трех жанрах музыки: марш, танец, песня.	Игра «Вместе с музыкой»
12	10.	7	группов ая	1	Упражнения: «Хороводный шаг», «Пружинящий шаг», «Давайте поскачем»	
13	10.	13	группов ая	1	Знакомство с понятием «вступление».	
14	10.	14	группов ая	1	Самостоятельное начало движений и окончание движений с началом и окончанием музыки.	
15	10.	20	группов ая	1	**«Гимнастика и пластика»17ч. Строевые упражнения**. Построение из круга в колонны.	Блиц-опрос. Игры «Найди игрушку», «Бравые солдаты».
16	10.	21	игровая	1	Упражнения «Внимание! Музыка», «Веселый бубен»	
17	10.	27	группов ая	1	**Упражнения без предметов.** Упражнение «Эхо»	Конкурс на лучшее исполнение движений
18	10.	28	группов ая	1	Упражнения «Кулачки и ладошки», «Хлопни-топни»	
19	11	3	группов ая	1	**Упражнения с предметами** Упражнение с мячами	Конкурс на лучшее исполнение комбинаций «Разноцветн ая мозаика»
20	11	10	группов ая	1	Повороты вокруг себя, передвижения вперед и назад, вынос предметов вверх, в сторону	
21	11	11	группов ая	1	**Партерная гимнастика**: Правила безопасности. Упражнение для развития мышц спины «Коробочка»	Конкурс на лучшее исполнение комбинаций
22	11	17	группов ая	1	Соблюдение расстояний между друг другом. Упражнения «Рыбка». «Лодочка».	
23	11	18	группов	1	Упражнения для	

			ая		растяжки	
24	11	24	групповая	1	**Акробатические упражнения** Основные движения головой, плечами, кистями рук, коленями, стопой.	Игра «Цирковые акробаты»
25	11	25	групповая	1	Координация движений в стойке «березка»	
26	12	1	групповая	1	Повороты вокруг себя, передвижения вперед и назад.	
27	12	2	групповая	1	**Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц** «Сильные, слабые мышцы»	Игра «Сильные, ловкие»
28	12	8	групповая	1	Упражнения для растяжки	
29	12	9	групповая	1	**Игры превращения.** Варианты использования упражнений в танцевальных комбинациях.	Игра «Вот я, вот я превращаюсь в… муравья, в воробья»
30	12	15	групповая	1	Игры «Сажаем картошку», «Плывём на лодке»	
31	12	16	групповая	1	Равновесие на носках. «Проснулись, потянулись», «Собираем камешки»	
32	12	22	групповая	1	**«Основы хореографии» 17ч. Хореографические упражнения** Повороты в паре	Танцевальный конкурс «Танцуй веселей с нами скорей!»
33	12	23	групповая	1	Правила выполнения упражнений в положении стоя, сидя.	
34	12	29	групповая	1	Варианты использования упражнений в танцевальных комбинациях.	
35	12	30	групповая	1	«Галоп»- по кругу в парах	
36	1	12	групповая	1	Беседа по технике безопасности. Повороты вокруг себя по одному	
37	1	13	групповая	1	**Танцевальные шаги** Постановка корпуса при выполнении элементов.	Блиц-опрос. Игра «Шаг за шагом»
38	1	19	групповая	1	Легкие подскоки в сторону, притопы	

39	1	20	групповая	1	Шаги на носках, на полупальцах, сценический.	
40	1	26	групповая	1	Приставной, скрестный в сторону, русский хороводный шаг	
41	1	27	групповая	1	**Танцевальный калейдоскоп** порядок изучения и выполнения движений к танцам	Концерт для родителей и сверстников «Мы любим танцевать»
42	2	2	групповая	1	Танец «Красные шапочки»	
43	2	3	групповая	1	Парный танец	
44	2	9	практическая	1	«Полька»	
45	2	10	групповая	1	**Композиции и комплексы упражнений** Приставные шаги и наклоны туловища в стороны «Качалка»	Конкурс на лучшее исполнение
46	2	16	групповая	1	Синхронность исполнения движений.	
47	2	17	групповая	1	Народный танец - манера исполнения.	
48	2	24	групповая	1	Положение рук в хороводе	
49	3	2	групповая	1	**«Творчество и импровизация»17ч. Создание музыкально-двигательного образа** Эмоциональность и музыкальность в исполнении	Игра «Играем и учимся»
50	3	3	групповая	1	Синхронность исполнения движений.	
51	3	9	групповая	1	Игры «У жирафа пятна», «Во дворе»	
52	3	10	групповая	1	Игра «Веселое путешествие»	
53	3	16	групповая	1	Игра «На дискотеке»	
54	3	17	групповая	1	Упражнения «Пляши, да не зевай!»	
55	3	23	групповая	1	Сочетание изученных элементов в игровых упражнениях.	
56	3	24	групповая	1	Упражнения «Веселые танцоры»	

57	3	30	игровая	1	**Навыки выразительного движения в играх.** Игры «Птичий двор», «Погладь кошечку»	Игра «Калейдоскоп образов»
58	3	31	игровая	1	Игры «Жучки», «Бабочки».	
59	4	6	игровая	1	Игры «Прогулка», «Воробышки»	
60	4	7	групповая	1	Игра «Осьминожки»	
61	4	13	игровая	1	Упражнение «Космонавты»	
62	4	14	групповая	1	Творческие задания: «Не потеряй пушинку»	
63	4	20	групповая	1	Творческие задания «Кто я?», «Создай образ»	
64	4	21	групповая	1	Творческие задания «Донеси ведерко», «Заводные игрушки».	
65	4	27	групповая	1	Развитие выдумки и творческой инициативы с помощью игровых приемов.	
66	4	28	игровая	1	**Здоровье и мы** 6ч. Игры на свежем воздухе. Беседа о пользе закаливания:	Игра «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»
67	5	4	игровая	1	Стремление ребенка к здоровому образу жизни	
68	5	5	игровая	1	Формирование у детей навыка собственного оздоровления	
69	5	11	игровая	1	Проведение спортивных соревнований «Будь здоров!»	
70	5	12	игровая	1	Игра «Кто шагает дружно»	
71	5	18	игровая	1	Игры «Мы здоровые ребята» и др.	
72	5	19	показ	1	Итоговое занятие	Итоговый концерт «Маленькие звёздочки»

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Загадки про зверей, про природу, про труд

Загадки про животных

Летом ходит без дороги
Возле сосен и берез,
А зимой он спит в берлоге,
От мороза прячет нос.
(Медведь)

Зимой спит,
Летом - ульи ворошит.
(Медведь)

Хозяин лесной
Просыпается весной,
А зимой, под вьюжный вой,
Спит в избушке снеговой.
(Медведь)

Кто, позабыв тревоги,
Спит в своей берлоге?
(Медведь)

Он в берлоге спит зимой
Под большущею сосной,
А когда придет весна,
Просыпается от сна.
(Медведь)

Хвост пушистый,
Мех золотистый,
В лесу живет,
В деревне кур крадет.
(Лиса)

За деревьями, кустами
Промелькнуло будто пламя.
Промелькнуло, пробежало...
Нет ни дыма, ни пожара.
(Лиса)

Хитрая плутовка,
Рыжая головка,
Хвост пушистый - краса!
А зовут ее ... (лиса)

Какой зверь опасный
Ходит в шубе красной,
Снег разгребает,
Мышек хватает?
(Лиса)

Кто осенью холодной
Ходит хмурый и голодный?
(Волк)

Серовато, зубовато,
По полю рыщет,
Телят, ягнят ищет.
(Волк)

Кто зимой холодной
Ходит злой, голодный?
(Волк)

Кто на себе свой дом носит?
(Черепаха)

Отгадайте, это кто
Ходит в костяном пальто?
(Черепаха)

Снизу камень.
Сверху камень,
Четыре ноги
Да одна голова.
(Черепаха)

Что за чудо! Вот так чудо!
Сверху блюдо, снизу блюдо!
Ходит чудо по дороге,
Голова торчит да ноги.
(Черепаха)

Кто на свете ходит
В каменной рубахе?
В каменной рубахе
Ходят ... (черепахи)

Живет спокойно, не спешит,
На всякий случай носит щит.
Под ним, не зная страха,
Гуляет ... (черепаха)

И в море не купаются,
И нет у них щетинки,
И все же называются
Они - морские ... (свинки)

Когда он в клетке, то приятен,
На шкуре много черных пятен.
Он хищный зверь, хотя немножко,
Как лев и тигр, похож на кошку.
(Леопард)

Что за коняшки -
На всех тельняшки.
(Зебры)

Уж очень вид у них чудной:
У папы - локоны волной,
А мама ходит стриженой.
За что она обижена?
Недаром часто злится
На всех мамаша ... (львица)

Кто на своей голове лес носит?
(Олень)

Трав копытами касаясь,
Ходит по лесу красавец,
Ходит смело и легко,
Рога раскинув широко.
(Лось)

Водяные мастера
Строят дом без топора,
Дом из хвороста и тины
И плотину.
(Бобры)

Сделал дыру,
Вырыл нору,
Солнце сияет,
А он и не знает.
(Крот)

Он ходит, голову задрав,
Не потому, что важный граф,
Не потому, что гордый нрав,
А потому, что он ... (жираф)

По реке плывет бревно.
Ох и злющее оно!
Тем, кто в речку угодил,
Нос откусит ... (крокодил)

Зверь я горбатый,
А нравлюсь ребятам.
(Верблюд)

Сер, да не волк,
Длинноух, да не заяц,
С копытами, да не лошадь.
(Осел)

Голодна - мычит,
Сыта - жует,
Малым ребяткам
Молочка дает.
(Корова)

Сама пестрая,
Ест зеленое,

Дает белое.
(Корова)

Посреди двора
Стоит копна:
Спереди - вилы,
Сзади - метла.
(Корова)

Заплелись густые травы,
Закудрявились луга,
Да и сам я весь кудрявый,
Даже завитком рога.
(Баран)

Кто ни в жару, ни в стужу
Не снимает шубу.
(Овца, баран)

Кто не прядет, не ткет,
А людей одевает.
(Баран)

По горам, по долам
Ходит шуба да кафтан.
(Баран)

Заворчал живой замок,
Лег у двери поперек.
Две медали на груди.
Лучше в дом не заходи!
(Собака)

Гладишь - ласкается,
Дразнишь - кусается.
(Собака)

С хозяином дружит,
Дом сторожит,
Живет под крылечком,
Хвост колечком.
(Собака)

Не говорит и не поет,
А кто к хозяину идет,
Она знать дает.
(Собака)

Я умею чисто мыться
Не водой, а язычком.
Мяу! Как мне часто снится
Блюдце с теплым молочком!
(Кошка)

Мордочка усатая,
Шубка полосатая,
Часто умывается,
С водой не знается.
(Кошка)

У порога плачет,
Коготки прячет,
Тихо в комнату войдет,
Замурлычет, запоет.
(Кошка)

Глазищи, усищи, хвостище,
А моется всех чище.
(Кошка)

Острые ушки,
На лапах подушки,
Усы, как щетинка,
Дугою спинка.
Днем спит,
На солнышке лежит.
Ночью бродит,
На охоту ходит.
(Кот)

Мохнатенькая, усатенькая,
Молоко пьет,
Песенки поет.
(Кошка)

Мягкие лапки,
А в лапках - цап-царапки.
(Кошка)

Загадки про природу

Листья осенью летят,
Наступает... (листопад)

Если Луна Солнца свет закрывает,
То на Земле темнота наступает.
И это вот явление
Зовем мы все... (затмение)

Друг за другом ходят гномы:
На одном — кафтан зеленый,
В белый плащ другой одет,
Третий листья взял в букет,
А четвертый с солнцем дружит,
Ходит с зонтиком по лужам.
Водят за собой погоду,
Каждый гном тот — ... (время года)

Вырос мягкий стебелек,
Он и ростом невысок,
Достает до ног едва,
Называется... (трава)

Высоченный великан
Будто угодил в капкан,
Никуда он не идет,
На одной ноге растет.
Как огромными руками,
По ветру шуршит ветвями. (Дерево)

Он деревьев младший брат,
Только ростом маловат,
А еще стволов полно
У молодчика того. (Кустарник)

Я думал, это леденец,
Ее я полизал,
Потом с температурой
Неделю пролежал.
Ледышки эти по весне
На крышах вырастают.
Скорее отвечайте мне,
Как все их называют? (Сосульки)

Красные, черные глазки видны,
Значит, уже подоспели они.
Спрятались в травке, притихли и ждут,
Когда на варенье их всех соберут. (Ягоды)

Двенадцать парней
Друг друга меняют,
По тридцать дней
Землей управляют. (Месяцы)

Пришла весна, мы ждем грачей,
А вдоль двора потек... (ручей)

Снежный тулуп на нем, валенки, иней,
Он ледяной, ну а сам он не стынет.
С него начинается год, календарь.
Скажите, какой это месяц? (Январь)

Несется вьюга вдоль дорог,
Ветра любого сдуют с ног.
Метель помчалась с вьюгой вдаль,
Уж ветреный пришел... (февраль)

Снег не тает, но чернеет,
Стало чуточку теплее.
Дан весенний славный старт.
Что за месяц это? (Март)

Бегут ручьи, сосульки тают,
Весна в свои права вступает.
А птиц заливистая трель

Нас извещает: вот... (апрель)

Солнце с неба не уходит,
Этот месяц к нам приходит.
Куртки поскорей снимай,
Наступает месяц... (май)

Ну, вот и лето прилетело.
Зазеленело все, запело.
На одуванчик белый дунь...
Сейчас цветет он. Ведь... (июнь)

На термометре жара,
Всюду зелена трава.
Загораем на песке,
Видно катер вдалеке.
Небо — словно синий тюль.
Ну а месяц тот — ... (июль)

Лето близится к концу,
Уж грибов полно в лесу,
Под ногами веток хруст.
Что за месяц? Это... (август)

Спеют ягоды в лесах,
Зреют яблоки в садах.
Лето где-то позади,
Ты тепла уже не жди.
Небо сыплется дождем,
Месяц кличем... (сентябрем)

Пасмурно, серо, тоскливо,
Низкое небо уныло,
Птицы на юг улетают,
С дерева лист облетает,
Лужи у нас во дворе...
В месяце всё в... (октябре)

Последний месяц пред зимой,
Он очень нам знаком с тобой.
И первый снег, и холода,
На лужах корочка из льда.
Я месяц все равно люблю.
За снег спасибо... (ноябрю)

Этот месяц к нам идет,
С ним шагает Новый год,
И каникулы шагают.
Кто же месяц угадает?
Последний он в календаре.
Я говорю о... (декабре)

Ватные хлопья по небу плывут,
Это вот башня, а то вон верблюд.
Прыгнуть бы в вату, она высока.
Над нами по небу плывут... (облака)

С неба льет поток воды,
Мокнут люди и сады,
Мокнут все дома и двор,
Мокнет пес цепной Дозор.
Что такое? Что случилось?
Небо, может, прогневилось?
Вывод делать подожди,
Просто третий день... (дожди)

Это облако темного цвета,
Зимой может быть и летом.
Когда оно в небе явится,
Что-нибудь да случается.
Может снег вдруг пойти, град.
Отчего? Кто же в том виноват?
Погода без облака лучше,
Ведь темное облако — ... (туча)

Грохочет в небе голубом
Раскатистый июньский... (гром)

Снег идет, идет, идет...
А весною дождик льет...
Град нашли мы на траве
В наступившем сентябре.
А потом в свою тетрадку
Пишем: «Снова шли... (осадки»)

Им мы дышим, газы в нем.
Как его мы назовем? (Воздух)

На улице метет листву
И в воздух мусор поднимает.
Опять по нашему двору
Никто сегодня не гуляет.
Все говорят, что непогода,
Что вновь бушует мать-природа.
Сдует с ног, ты не пройдешь и метра.
Что за силища такая? Сила... (ветра)

Каждый цвет друг перед другом встал
И ее одну разрисовали.
Только-только дождик перестал,
В небе мы красавицу узнали.
Разноцветная она дуга.
Называется дуга та... (радуга)

Белая крупа усыпала весь двор.
Может быть, ее всю собрать ведром?
Нет, того не выйдет — лишь ее возьмешь,
Сразу исчезает так, что не найдешь.
Той крупе волшебной я был очень рад.
Рассказал ребятам, что такое... (град)

Кораблик из бумаги плывет, на месте кружит.
Его я сделал сам и запускаю в... (лужу)

Дождь все утро моросил,
Только стих, я поспешил
На прогулку поскорей,
Чтоб увидеть всех друзей.
Ничего, что по дороге
Сразу промочил я ноги.
Во дворе с друзьями дружно
Вместе мерили мы... (лужи)

Была жара,
И дождь был нужен.
Вот он прошел,
Остались... (лужи)

Дождь моросил,
Ночь настала, и вот —
Лужи замерзли,
Везде... (гололед)

Рукавичкой их ловлю
И смотрю на них, смотрю...
Как узорчатые льдинки,
С неба падают... (снежинки)

Сами гнезда они вьют
И заливисто поют.
Могут быстро в небо взвиться.
Кто же это? Это... (птицы)

Предметы природы, которые дышат,
Растут, размножаются, бегают, слышат,
Могут ходить и вертеть головой, —
Это предметы природы... (живой)

Падает со склонов гор река,
Слышен шум воды издалека.
Спросим мы давайте у ребят,
Как зовется это? (водопад)

Бежит по равнине река,
Красива она, глубока.
Откуда бежит этот шумный поток?

Начало реки называют... (исток)

Там, где реку море впустит,
Называют, дети,... (устье)

Летом долго шли дожди,
Льды и снег в горах сошли,
Вышла речка с берегов,
Огородов и садов.
Не найти — кругом вода.
Людям горе да беда.
Все в воде и, без сомненья,
Наступило... (наводненье)

Перед тобой фонтан чудной,
Ведь он с горячею водой.
Бьет кипяток из-под земли.
Фонтаны эти назови. (Гейзеры)

Раскаленный шар из газа,
В небе он заметен сразу,
Дарит нам тепло и свет,
Без него и жизни нет. (Солнце)

Я расскажу наверняка,
Какие знаю облака.
Если с кружевами схожи
Да на перышки похожи,
В небе высоко плывут,
Как, ребята, их зовут? (Перистые облака)

А эти облака, как горы снега,
В них поваляться и попрыгать мне бы.
Облака такие
Зовутся... (кучевые)

Если небо хмурое, у нас над головою
Облака понурые повисли над землею.
Серые и низкие, Облака... (слоистые)

Что такое, не пойму?
То во сне иль наяву?
Дом не виден, дуб в реке,
Все как будто в молоке.
Сказка это? Сон? Обман?
Это утренний... (туман)

От воды он шире станет
И расти не перестанет.
Яма выросла большая,
Будто постарался маг.
Он полям, садам мешает,
А зовут его... (овраг)

Мне подружка рассказала,
Что равнин везде немало.
Больше нету ничего,
Лишь трава, кустов полно.
Разговоры эти — вздор,
Есть в ландшафтах много... (гор)

Горы идут подряд,
Получается горный ряд.
Знаешь, наверное, ты,
Что эти ряды — ... (хребты)

Есть опасная гора,
Может вдруг ожить она.
Дымом, пламенем дышать,
Магму может извергать.
Люди в мире разных стран
Знают, что она — ... (вулкан)

Запомните, дети:
Терпенье и труд
Помогут создать
Искусственный... (пруд)

Здесь кикимора живет,
Кто наступит — пропадет.
Нет тут суши, только тина,
Ноги вязнут по трясине.

В книжках — дом для бегемота.
Догадались? То... (болото)

Весна пришла, не топят уж печей,
И вдоль полей бежит, журча,... (ручей)

Босиком хожу все лето,
Под дождем гуляю, ветром.
И всегда пешком хожу,
Я к врачам не попаду.
Спортом много занимаюсь.
Я, ребята,... (закаляюсь)

Самый верхний слой земельный.
В ней растут трава, деревья,
Плодородием обладает,
Как ее все называют? (Почва)

Осенью идут дожди,
Осенью тепла не жди.
Летом жуткая жара,
Душ спасет тебя едва.
В декабре снега идут,
А весною ливни льют.
У любого время года
Характерная... (погода)

Он пушистый, белый-белый.
То не зверь, не человек.
Он зимою то и дело
Сыплется на землю. (Снег)

Ноги промочил с утра —
Мокрая была трава.
Дождь не шел, а сыро всюду.
Что такое? И откуда?
Эта в капельках вода
Называется... (роса)

Вода испаряется из водоема,
Потом выпадает на землю дождем.
Она попадает в моря и озера
И вновь испаряется солнечным днем.
Это явленье — движение вод —
В природе зовется... (круговорот)

Пять царств, в которых организмов много,
Мы называем матушкой-... (природой)

Птицы спят в нем и живут,
Яйца здесь свои несут.
Из веток сделано жилье
И называется... (гнездо)

Водная большая гладь,
Берегов не отыскать.
То не речка и не море,
В нем в сотни раз воды поболе. (Океан)

Загадки про труд

У меня всего одно ухо,
бегаю по полотну я тихо.
Нитка длинная из меня торчит,
она мной руководит. (Иголка для шитья.)

Сам худой и небольшой,
а голова его тяжёлая.
Он выходит на охоту,
слышат все его работу. (Молоток.)

У нашего огородника
нос изогнутый и длинный.
Помощник он солидный.
Голову наклонить захочет
- вода сразу потечёт. (Лейка.)

У них большие и длинные зубы.
Они никогда не ноют и не болят,
а на огороде помогают. (Грабли.)

Она копает, снег разгребает,
не устаёт и горя не знает. (Лопата.)

Не ходит он на водопой,
есть не просит, так и знай.
Пашет с самого утра
- не боится ни ветра, ни дождя.
Это сельский администратор,
называют его... (трактор).

Большой и красивый великан
ходит-бродит по полям.
Как по полю он пройдёт,
так урожай и соберёт. (Комбайн.)

Он вкусно приготовит любое блюдо,
какое это чудо.
Борщ, салат, сок и компот.
У него на работе очень много хлопот. (Повар.)

Они пришли на свою работу,
с огнём бороться - их забота.
Эти смелые работники не боятся ничего.
Они над огнём начальники –
вмиг потушат его. (Пожарные.)

Эта профессия очень полезна.
Кто лечит людей от разных болезней? (Доктор.)

С кирпичами ладит он
и по окраске окон - чемпион.
Уже построил детский сад
и большую школу для ребят.
Всю жизнь он строит всё подряд –
кирпичи кладет в ряд. (Строитель.)

Загадки о профессиях

Очень рано они встают,
не ленятся, а на работу идут.
Ведь это их забота –
развозить людей по работам.
(Водитель.)

Приложение №2

Музыкальные танцевальные игры

Песня – игра «Здравствуйте, ладошки!»

Здравствуйте, ладошки, хлоп, хлоп, хлоп.
Здравствуйте, ножки, топ, топ, топ.
Здравствуйте, щёчки, плюх, плюх, плюх,
Пухленькие щёчки, плюх, плюх, плюх,
Здравствуйте, зубки, щёлк, щёлк, щёлк.
Здравствуйте, губки, чмок, чмок, чмок,
Здравствуй, мой носик, бип, бип, бип.
Здравствуйте, гости, привет!

«Пляска с погремушками» Е. Котышевой.

Ах, как весело сегодня *Дети размахивают погремушкой*
Веселятся малыши! *Вправо, влево*.
Деткам дали погремушки,
Погремушки хороши!
Где же, где же, где же погремушки? *Прячут погремушку за спину*.
Спрятали их малыши.
Покажите погремушки
Погремушки хороши!
Сели на пол, постучали, *Приседают, стучат погремушкой*
Погремушкой малыши. об пол.
Постучали, поиграли
Погремушки хороши! *Бегают, звеня погремушкой*.

«Вот дружок и вот дружок» танцевальная игра.

Мы идём, мы идём. *Гуляют парами.*
Громко песенку поём.
Прыгнем раз, прыгнем два, *Прыгают на двух ногах*.

Прыгать рады мы всегда.

«Ноги и ножки» двигательное упражнение В. Агафонникова.
Большие ноги шли по дороге. *Дети шагают высоко поднимая*
Топ, топ….. ноги.
Маленькие ножки бежали по дорожке *Дети бегут врассыпную*.
Топ, топ….

«Веселая зарядка» Т. Сауко
Мы пока что малыши, (ритмическая ходьба друг за другом)
Но хотели б подрасти.
Чтобы вырасти большими
На зарядку мы пришли.
Друг за другом, друг за другом
Мы идём, идём по кругу.
А теперь нам шагать
Надо всем на пятках. (ходьба на пятках)
Ох, как трудно так идти,
Трудно, но приятно.
И совсем – совсем немножко (ходьба на носочках)
Мы походим, словно кошки.
На носочках, топ-топ-топ,
Еле слышно, оп-оп-оп.
Вперевалочку идут (ходьба вперевалочку)
На прогулку гуси.

«Да-да-да» Е. Тиличеевой
Ручками мы хлопнем – да, да…
Ножками мы топнем – да, да…
Ручками помашем – да, да…
Ножками попляшем – да, да…

Приложение №3

Музыкально-двигательные упражнения

«Веселый каблучок»

Притопы – одно из основных движений танцев. Они соответствуют веселой, плясовой музыке и передают ее ритмический рисунок. При энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее (как бы отталкиваясь от пола). Колено опорной ноги может слегка пружинить.

«Я настойчивая»

Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. В веселой пляске они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети поменяли ногу и чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперед. Руки при выполнении этого движения следует ставить кулачками на пояс. Это помогает сохранить хорошую осанку.

«Я веселая»

Переменные притопы выполняются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз» – топнуть чуть впереди себя; на «два» – приставлять ногу к опорной ноге; потом тоже с другой ноги. Чем старше ребенок, тем более подвижно могут исполняться притопы. Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперед, необходимо ставить ее рядом с опорной. Корпус во время движения следует держать прямо.

«Топотушки-рассыпушки»

Притопы двумя ногами поочередно – быстрые топочущие шажки на месте. При их выполнении колени должны быть слегка согнуты, корпус прямой. Движение всегда соответствует задорной, шутливой музыке.

«Я кокетливая»

Выставление ноги вперед на пятку или носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх задорно и весело; корпус остается прямым. На носок нога выставляется косо вперед, подъем выпрямляется.

Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок (будто любуясь своим красивым башмачком). Во всех случаях ногу следует выставлять не далеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.

«Я озорная»

Прыжки с выбрасыванием ноги вперед – одно из популярных и любимых плясовых движений детей. Во время движения необходимо сохранять хорошую осанку, держать ноги близко одна к другой. Чем старше ребенок, тем легче ему выносить ногу вперед, не сгибая колено и почти касаясь носком ноги пола. Носок при этом следует слегка повернуть наружу. Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень активными, нужно соизмерять их с возможностями детей. При движении корпус остается спокойным, чуть откинутым назад, руки положены на пояс кулачками или скрещены на груди.

«Я стремительная»

Боковой галоп – элемент бальных и многих народных танцев. При галопе вправо ребенок выполняет движение правым плечом вперед; корпус в сторону движения не разворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо, при движении влево наоборот. Носки обеих ног слегка разведены в стороны. Характер движения – полетный. Если музыка стала более энергичной, правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше. Чтобы быстрее научиться этому движению, исполнять его лучше сначала в прямом смысле направлении, а лишь затем – по кругу.

«Я легкая»

Шаг польки представляет собой сочетание легкого пружинящего бега и подскоков: на «раз и два» – три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой; на «и» – подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. Затем три шажка – левой, правой, левой – и подскок на левой ноге. Полька – танец чешский. Название его произошло от слова *пулка,* что означает *половинка*. Характер исполнения танца соответствует названию: вместо четвертого шага выполняется его половинка – подскок. Танцуя польку, девочки обычно красиво придерживают юбочку, а мальчики кладут руки на пояс кулачками.

«Пружинка»

«Пружинка» – это движение, которое исполняется без остановок, включая покачивание вниз и вверх на слегка согнутых коленях. Исполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром. Но и незамедленном, без

напряжения мышц. Педагог обращает внимание на то, чтобы колени во время движения не выпрямлялись.

«Я порхаю как мотылек»

Поскоки с ноги на ногу обычно выполняется под музыку веселой польки и передают ее беспечный, непринужденный, легкий характер. Движение выполняется без напряжения, шаг небольшой. Ребенок должен стараться хорошо оттолкнуться от пола, устремляясь корпусом вверх. Качество движения зависит от степени от степени развития стопы ребенка. Для ее укрепления (а значит, и для совершенствования поскока) следует выполнять тренировочные упражнения: в умеренном ритме и темпе активно подниматься на носки, хорошо обхватив талию руками, или, активно отталкиваясь от пола, прыгать как можно выше. Выполняя для лучшего отскока одновременно хлопок над головой.

«Прыгаю как мячик»

Подпрыгивание – элементарный вид движения, доступного детям любого возраста. Большой или меньший отскок от пола может быть использован в зависимости от характера музыкально – двигательного образа. В любом случае приземляться следует бесшумно, мягко сгибая колени. Подпрыгивания могут иметь варианты: на двух ногах, на одной, попеременно, в чередовании прыжков на двух ногах с прыжками на одной.

«Шагаю как лошадка»

Шаг с высоким подъемом ноги в колене часто используются в играх. Согнутая в колене нога поднимается вперед так, что бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Носочек при этом «смотрит» в пол (как копытце у лошадки). При выполнении этого движения корпус должен быть прямым, голова поднята. Ненапряженные руки можно согнуть в локтях перед собой («держим вожжи»).

«**Скачу как лошадка»**

Галоп прямой – движение, которое нравиться детям любого возраста. Как правило, оно используется в играх для передачи образ лихих наездников, отважных всадников или скачущих лошадок.

Дети трех лет при выполнении этого движения делают шаг вперед одной ногой, а другую подтягивают к ней сзади, затем снова шаг той же ногой и т.д. Прыжка почти не делают.

Дети 4-5 лет могут выполнять движение с легким прыжком; для этого ступающая нога поднимается выше и опускается на пол с притопом. Дети 6-7-летние при галопе ногу поднимают еще выше, ударяют об пол носком ноги, акцент и прыжок усиливаются. Хороший активный отскок, доступный детям этого возраста, придает движению яркую выразительность.

Использованная литература:

1. Движения и музыка /Игры, пляски, хороводы для детского сада.//Сост. Л. Генералова. М.: Музыка, 1966.
2. *Риевская Е., Руднева С.* и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1969.