муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 42 «Берёзка» г. Белгорода

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ д/с №42
_____ Н. В. Сергеева
Приказ от 31.08.2023 № 51

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа

по обучению детей танцевально-ритмической гимнастике «Танцевальная капель» на 2023 - 2024 учебный год

Белгород
2023

Содержание:

1. Пояснительная записка 3
2. Цели и задачи программы 4
3. Содержание программы 5
4. Структура и построение учебного процесса 7
5. Учебно-тематический план.....9
6. Цели и задачи первого года обучения 10
7. Содержание занятий первого года обучения 11
8. Цели и задачи второго года обучения 12
9. Содержание занятий второго года обучения 12
10. Методические рекомендации..... 14
11. Формы и методы работы с детьми..... 16
12. Диагностика танцевально-ритмических навыков и умений 18
13. Методика проведения диагностики 21
14. Техническое оснащение занятий 22
15. Список литературы..... 23

Пояснительная записка

Программа «Танцевальная капель» по танцевально–ритмической гимнастике разработана на основе программы «Са – Фи – Дансе» Фирилёвой Ж. И., Сайкиной Е. Г. и направлена на развитие творческих и созидательных способностей детей, развитие мышления, воображения, находчивости, познавательной активности, расширение кругозора.

Актуальность. В связи с возрастающей учебной нагрузкой в детском саду возникла необходимость внедрения программы дополнительного образования «Танцевальная капель», направленной на сохранение и укрепление здоровья детей. Анализ показателей здоровья и физического развития детей дошкольного возраста свидетельствует о тревожных тенденциях, продолжающих усугубляться в настоящее время. В связи с этим актуальным является поиск наиболее эффективных средств и методов, путей духовного оздоровления дошкольников, развития двигательной сферы ребёнка, повышения интереса к занятиям ритмическими упражнениями. В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает внедрение в практику работы с дошкольниками новых оздоровительных технологий, направленных на оздоровление и обогащение двигательного запаса ребёнка.

Проблемность раннего обучения заключается в следующем: дошкольный возраст является сензитивным периодом организации процесса обучения танцевально - игровой гимнастики, так как именно в этом возрасте необходимо воспитание в детях «мышечного чувства», развитие двигательных способностей, формирование двигательных умений и навыков.

Работа с воспитанниками в кружке по игроритмике "Танцевальная капель» способствует совершенствованию психомоторных способностей дошкольников, развитию мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивая ручную умелость и мелкую моторику.

Новизна предлагаемой программы состоит в ее разностороннем воздействии на организм ребенка посредством игровой методики при комбинировании нетрадиционных видов упражнений.

Работа по программе способствует укреплению здоровья детей, развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Программа дополнительного образования ориентирована на использование учебно-методического комплекса: Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребёнка.- М.,1993; Кольцова М. М., Рузина М. С. Тюрин Аверкий. Самомассаж.- СПб.; Москва; Минск; Харьков,1997.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний.

Численный состав групп **от 10 до 20 человек**. Режим проведения занятий - **2 раза в неделю по 20, 25, 30 минут.** Таким образом, образовательная программа по танцевально-ритмической гимнастике рассчитана **на 64 занятия** в **год** для детей первого года обучения и **65 занятий** в год для детей второго года обучения.

Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника, приобщение к искусству танца, эмоциональное раскрепощение через освоение своего тела как выразительного инструмента.

Освоение основных разделов программы помогает естественному развитию организма ребёнка, его отдельных органов и систем. Обучение создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень непосредственно образовательной деятельности. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных **задач:**

Образовательные:

- ✓ Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- ✓ Развивать выразительность, пластику, грациозность и изящество танцевальных движений и танцев;
- ✓ Формировать у детей специфические знания, умения и навыки: мышечное чувство, умение координационно правильно двигаться под музыку;
- ✓ Обучать культуре движения, основам классического, народного и детского бального танца.

Воспитательные:

- ✓ Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- ✓ Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;

- ✓ Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- ✓ Создавать атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- ✓ Формировать творческую активность и интерес к танцевальному искусству;
- ✓ Активизировать необходимые двигательные навыки, повышать функциональные возможности внутренних органов и систем;
- ✓ Развивать мышечную силу, гибкость, проприоцептивную чувствительность, психомоторные способности детей;
- ✓ Совершенствовать чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;

Оздоровительные:

- ✓ Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанке.
- ✓ Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Содержание программы

Содержание программы определяют следующие разделы:

- ✓ игроритмика;
- ✓ танцевально-ритмическая гимнастика;
- ✓ игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);
- ✓ пальчиковая гимнастика;
- ✓ строевые упражнения;
- ✓ игровой самомассаж;
- ✓ музыкально-подвижные игры;
- ✓ креативная гимнастика;
- ✓ образно-игровые движения (упражнения с превращениями);
- ✓ основы хореографии (простейшие элементы и комбинации современной хореографии в детском саду).

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам

музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«Танцевально-ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме). Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобранны с учетом их корригирующего значения.

«Сретчинг» - это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

«Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

«Строевые упражнения» являются средством организации, занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют

формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования - все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

«Основы хореографии (простейшие элементы и комбинации современной хореографии в детском саду)». Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические элементы являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений, развивают пластику, танцевальность, артистизм дошкольника.

Структура и построение учебного процесса

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году занятий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в следующем году. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения - использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию у детей.

Целесообразность подачи материала определяется педагогом индивидуально, в зависимости от подготовленности воспитанников, их способностей. С детьми 4-5 лет должны преобладать элементы музыкально-ритмического воспитания (особенно в первом полугодии).

При составлении плана занятия педагог должен учитывать полезность и возможность сочетания одних движений с другими, обратить внимание на распределение нагрузки на группы мышц тела. Если один из разделов программы не удается проработать сразу полноценно, то при повторе данного

цикла есть возможность доработать упущенное, не утомляя детей одними и теми же упражнениями. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы как наиболее ответственные и главные, ибо освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определить баланс в сочетании этих двух методов. Излишние и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания у детей, вызовет скуку на занятии. В то же время, нельзя ограничиваться только практическим показом. В этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно. Классический экзерсис - это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Поэтому классический экзерсис вводят постепенно. Для обозначения движения экзерсиса пользоваться общепринятой терминологией на французском языке. Движения разучиваются и закрепляются, повернувшись лицом к зеркалу. После этого движения исполняются на середине зала.

Занятия проводятся в зале при наличии зеркал на одной из стен. На занятиях дети должны быть легко одеты (желательна специальная форма). Девочки: футболка и короткая юбочка. Мальчики: футболка и шорты. Обувь должна быть на мягкой подошве. В начале и конце каждого года обучения проводится диагностика знаний и умений детей в плане их индивидуальных способностей и определения динамики развития. В диагностику входят следующие разделы: «гибкость, пластичность», «музыкальный ритм», «танцевально-двигательные навыки», «артистизм».

Структура построения занятия

Первая часть (подготовительная) (7-10 мин.)

- вход детей в зал.
- построение детей в несколько линий (девочки впереди, мальчики сзади)
- поклон
- разминка (основные ритмические движения)

Вторая часть (основная) (12-15 мин.)

- изучение музыкально-ритмического материала, изучение тренировочных упражнений партерного станка, элементов классического экзерсиса
- разучивание танцевальных движений народно-сценического танца,
- работа над этюдами

Третья часть (заключительная) (5 мин.)

- музыкально-ритмическая игра на закрепление материала
- поклон
- выход из танцевального зала

В работе с дошкольниками учитываются следующие **принципы** обучения музыкально-ритмическим движениям:

- **Принцип дидактики** («построение» учебного процесса от простого к сложному).

- **Принцип актуальности** (предлагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям деятельности детского объединения).

- **Принцип системности** (подразумевает систематическое проведение компонентов непосредственно образовательной деятельности).

- **Принцип творчества и успеха** - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения танцевально – игровой гимнастикой, овладения детьми элементарными двигательными навыками и умениями.

Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Отличительные особенности программы от других:

- выявление индивидуальных возможностей воспитанника;
- создание ситуации успеха в ходе образовательной деятельности;
- использование нетрадиционных видов упражнений (игропластика, игровой самомассаж, креативная гимнастика, игры – путешествия).

Учебно-тематический план

№	Разделы программы	1 год обучения			2 год обучения
		1 подгруппа (4-5 лет)	2 подгруппа (5-6 лет)	3 подгруппа (5-6 лет)	(6-7 лет)
1.	Игроритмика	В течение года			
2.	Игрогимнастика	12	11	11	12
3.	Игротанцы	В течение года			
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	45	45	45	45
5.	Игропластика	По плану занятий			
6.	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий			

7.	Игровой самомассаж	По плану занятий			
8.	Музыкально — подвижные игры	По плану занятий			
9.	Игры-путешествия	8	7	7	8
10.	Креативная гимнастика	По плану занятий			
	Всего часов в год	65	63	63	65

Цели и задачи первого года обучения

Цель: формировать культуру эмоций, обогащать музыкально-ритмическую деятельность детей в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности. Закладывать основы выразительного исполнения, развивать объём внимания и фантазии.

Задачи:

1. Развивать уровень двигательной деятельности.
2. Вырабатывать ритмичность и выразительность движений.
3. Развивать ориентацию в пространстве.
4. Формировать навыки самостоятельного выбора движений для образно-игровой ситуации, согласованность исполнения упражнений и танцевально - игровых элементов друг с другом в паре и при коллективном танце.
5. Прививать дошкольникам танцевальную культуру России, желание изучать и различать танцевальные манеры различных стран.

К концу года дети должны:

- владеть навыками по различным видам передвижения по залу и приобретать определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;

- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);

- владеть основными хореографическими упражнениями по возрасту без подсказки педагога менять движение на начало такта, находить свое место в зале.

Содержание занятий первого года обучения

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. Игрогимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Построение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движение туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4 Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без неё. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. **Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2.Танцевальные шаги. Шаг с носка , на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3.Ритмические танцы. «Хоровод» «Мы пойдём сначала вправо», «Танец сидя» «Галоп шестёрками» (на приставном шаге) , «Если весело живётся», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. «Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики воробышки», «Мы-весёлые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия. «На лесной опушке», «Путешествие по станциям» «Путешествие в морское царство-подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

10. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Цели и задачи второго года обучения

Цель: закреплять умение детей управлять своим телом под музыку.

Способствовать развитию творческих способностей.

Задачи:

1. Воспитывать у детей интерес к занятиям хореографией.
2. Развивать координацию движений, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений.
3. Воспитание умений работать в коллективе.
4. Дать основы классического и народно-сценического танца.

К концу учебного года дети должны знать:

- Важность и необходимость партерного станка. - Правильную постановку рук, ног у станка.
- Позицию ног (I, II, III), позицию рук (А, I, II, III), вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног.

Должны уметь:

- Выполнять движения партерного станка.
- Исполнять 1-е и 2-е пор-де-бра на середине зала.
- Уметь выполнять перестроения из круга в линию, ходить змейкой, из круга в два круга, диагональ, «ручеёк».
- Выполнять русские движения: «ковырялочка», русский поклон, дробный шаг, хлопки. Для мальчиков: присядка с выносом ноги в

сторону на каблук, «хлопушки».

- Выполнять движения польки: шаг польки, шаг польки с подскоками.
- Движения белорусского танца: основной ход с началом «на затакт».
- Выполнять движения северного танца.

Содержание занятий второго года обучения

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счёт и через счёт. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4 . Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Игрогимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами, в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по - турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов. Свободно раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивания ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в приседе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью, (0-1-2-3). Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперёд и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носки поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную комбинацию у опоры.

3.2.Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг припадание (стилизованный). Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Современник» «Макарена», «Полька», «В ритме польке», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Давай танцуй» и «Модные дети».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с лентами), «Приходи сказка», «Бег по кругу», «Чёрный кот».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях из заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Игровой самомассаж. Поглаживания и растирания отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия. «Искатели клада», «Путешествия на северный полюс», «Приходит сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб весёлых человечков», «Маугли».

10. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

Методические рекомендации

Основная установка в работе с детьми - не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу.

Основными принципами планирования, организации и проведения занятий являются: систематичность, последовательность, перспективность, повторяемость, заинтересованность, доступность.

Основными методами в работе с дошкольниками являются:

- ✓ метод показа
- ✓ словесный метод
- ✓ музыкальное сопровождение как методический прием
- ✓ импровизационный
- ✓ метод иллюстрированной наглядности
- ✓ игровой
- ✓ концентрический

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- ✓ отчетный концерт;
- ✓ выступления на утренниках;
- ✓ участие в развлечениях;
- ✓ участия в мероприятиях городского уровня;
- ✓ оформление фотостенда.

Методы и формы образовательной деятельности.

Целостный процесс обучения танцевально-ритмической гимнастики, можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- этап углубленного разучивания упражнения.
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении. Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей -

«вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся, срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда,

когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Диагностика танцевально-ритмических навыков и умений детей

Сроки проведения - октябрь, январь, апрель

№	ФИ ребенка	Гибкость, пластичность	Музыкальный ритм	Танцевально-двигательные навыки	Артистизм

Критерии оценки умений у детей

Первый год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Гибкость, пластичность	Физическое развитие в норме, мышцы ребенка поддаются дальнейшему развитию	Физическое развитие в норме, мышцы ребенка поддаются дальнейшему развитию	Выраженный кифоз (сутулость) или лордоз (прогиб в пояснице), мышцы ребенка напряжены, трудно поддаются растяжке
Музыкальный ритм	Чётко повторяет хлопками ритм музыкального сопровождения, выделяет сильную долю в музыке	Выделяет сильную долю в музыке с помощью педагога	Хлопает не в такт музыке
Танцевально-двигательные навыки	Активно откликается на музыку, двигается легко, непринуждённо. Корпус держит прямо, правильное положение рук на поясе. При движении держит строй	Откликается на музыку, пританцовывает в такт. Корпус держит прямо, старается двигаться в строю	Корпус зажат Двигается под музыку только при счёте педагога.

Артистизм	Выполняет движения выразительно, активно. Улыбка открытая, яркая.	Двигается без особых стараний, улыбается по напоминанию педагога	Двигается без сознательно, не выразительно. Стесняется показать улыбку

Второй год обучения

	Высокий уровень	**Средний уровень**	**Низкий уровень**
Гибкость, пластичность	Ярко выраженные природные данные: подъём стопы, мышцы тела мягкие, эластичные.	Природные данные соответствуют развитию данного возраста.	Мышцы тала ребёнка скованны, напряжены. Отсутствует какая-либо растяжка.
Музыкальный ритм	Точно передает хлопками, ударами музыкальный ритм, повторяет любой ритмический рисунок, заданный педагогом	Выделяет только сильную долю в музыке	Повторяет ритмический рисунок только с помощью педагога
Танцевально-двигательные навыки	Держит строй. Корпус прямой, подтянутый. Движения легкие, ритмичные.	Старается держать строй. Исполняет движения старательно, с желанием.	Не всегда держит строй при движении. Исполняет движения без желания, не аккуратно
Артистизм	Во время исполнения танца всегда улыбается. Выполняет движения выразительно, акуратно	Улыбается по напоминанию педагога, старается выполнять движения с большой амплитудой	Не улыбается. Двигается посредственно, невыразительно

Методика проведения диагностики

- **Гибкость и пластичность:**

Выявляется педагогом визуально при выполнении ребенком упражнений, учитывая физическое развитие, природные данные каждого ребенка.

- **Музыкально-ритмические данные:**

Первый год обучения - прохлопать ритм музыкального сопровождения.

Второй год обучения - простучать в ложки или прохлопать в ладоши ритмический рисунок по заданию педагога: 2 медленных - 3 быстрых; по 2 удара с правой и левой стороны;

равномерных 8 ударов; выделять в музыке сильную долю.

Танцевально-двигательные навыки:

Первый год обучения - правильно исполнять различные виды шагов (переменный русский, топающий, шаг с точкой).

Второй год обучения - предлагаются карточки с костюмами разных народов. Ребёнок должен правильно назвать народность.

Артистизм:

На 1-ом, 2-ом году обучения выявляется педагогом визуально. Учитывается выразительность, амплитуда исполнения движения, активность. Широкая, открытая улыбка, настроение ребёнка во время исполнения танцев.

Техническое оснащение занятий

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- ✓ Флажки 3 - 4-х цветов по числу детей в группе.
- ✓ Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- ✓ Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- ✓ Цветы небольшие нежных оттенков.
- ✓ Обручи легкие пластмассовые.
- ✓ Шнур яркий длиной 3-4 метра.
- ✓ Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- ✓ Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- ✓ Гимнастические палки большие и маленькие.
- ✓ Скакалки.
- ✓ Фитболы.

Таким образом, предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме. Движение и игра - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть - это ведущий мотив их существования.

Список литературы:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребёнка.- М.,1993;
2. Кольцова М. М., Рузина М. С. Тюрин Аверкий. Самомассаж.- СПб.; Москва; Минск; Харьков,1997.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. - СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
5. Черенкова Е. «Оригинальные пальчиковые игры. » - М.,2007.