

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 158»

Принято на Педагогическом совете

Протокол № 1 от 28.08.2024



Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 158»
И.В. Пятачкова
Приказ № 02-03/100 от 08.08. 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцующие звёздочки»
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года
Направленность: художественная**

Автор - составитель:
Пятачкова И.В.,
музыкальный руководитель
первой квалификационной категории

Ярославль, 2024 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3- 6
II. Учебный план и календарно-тематический график	7- 10
III. Содержание образовательной программы.....	10- 12
IV. Ожидаемые результаты освоения программы	12 - 13
V. Контрольно-измерительные материалы	13
Список литературы	14
Приложение.....	14- 17

I. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа для разработки программы:

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.»;
- Конвенция о правах ребёнка от 2.09.1990г;
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 09-3242 Закон РФ «Об образовании»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.22 г. №678-р «Об утверждении Концепции Развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 19-нп от 07.08.2018 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (п.62, п.65).
- Правилами персонифицированного финансирования ДОД, приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 года № 47-нп

Актуальность программы:

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве. Программа ориентирована, во-первых, на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности; во-вторых, обусловлена возможностью предоставления ребенку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития творческих способностей, т.к. предмет ритмика обладает большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия и оказывает мощное влияние на развитие личностных качеств детей, тех, которые могут быть сформированы в совместной музыкально-творческой деятельности. К ним

в первую очередь следует отнести способность к импровизации, спонтанность, гибкую и тонкую эмоциональность, навыки невербального общения, умение сотрудничать и взаимодействовать, решать задачи и проблемы творчески, а затем умение находить в музыке и движениях средства гармонизации своего внутреннего мира

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель:

Развитие музыкально – ритмических способностей ребенка.

Задачи:

- развивать музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память;
- развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству.
- развивать двигательные качества и умение координировать движения под музыку;
- развивать потребность самовыражения через танец.
- развивать творческое начало и эмоциональную сферу.
- приобщать к здоровому образу жизни, укреплять физические качества.

Новизна, отличительные особенности программы:

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы *для дошкольников*. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

Категория обучающихся:

дошкольники 5-7 лет образовательного учреждения МДОУ «Детский сад №158».

Количество обучающихся: от 15 до 30 человек.

Продолжительность обучения: 16 месяцев. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 8 месяцев (1 год). Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 64. Всего часов 64.

Место реализации образовательной программы: МДОУ «Детский сад № 158»

Условия реализации программы:

Организационные условия:

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, в группе по 10-15 человек. Обучение ритмике детей 5-7 лет осуществляется наглядным

показом, в игровой форме, и носят практический характер. На каждом году обучения предусмотрено входящее и итоговое тестирование для контроля освоенных обучающимися умений и навыков.

Основная форма организации учебного процесса – интегрированные занятия, включающие в себя игровые технологии и театральную деятельность, например: общеразвивающие упражнения, психогимнастика, сюжетно – образные этюды, миниатюры. Такая форма обеспечивает системность учебного процесса, возможность повторять и закреплять пройденный материал. Также в обучении используется просмотр музыкальных мультфильмов, просмотр выступления танцевальных коллективов, просмотр балетов.

Материально-технические условия реализации программы: ...

- музыкальный зал с зеркалами на стене;
- стулья по количеству детей;
- стеллажи для хранения дидактических пособий, учебных материалов, игрушки;
- технические средства обучения: ноутбук, проектор, колонки, музыкальный центр (MP-3 проигрыватель);
- фортепиано.

Материал:

- компакт-диски, съемные цифровые носители (флэш-карта) с аудиозаписями;
- декорации (для проведения сюжетных игр);
- костюмы;
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения);

Перечень используемых атрибутов на занятиях по ритмике

№	Название атрибута	Количество
1	Платочки	20
2	Цветы	20
3	Деревянные ложки	6
4	Бубны	4
5	Цветные ленточки	50
6	Флажки	30
7	Мячи	15
8	Скакалки	25
9	Погремушки	25
10	Маракасы	20
11	Колокольчики	20

Кадровые:

Программу «Танцующие звёздочки» реализует Пятачкова Ирина Васильевна, музыкальный руководитель, 1 квалификационной категории, образование: среднее – специальное.

Методическое обеспечение программы:

В образовательном процессе на занятиях ритмикой применяются такие педагогические технологии:

1) **Игровая технология** - объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.

2) **Технология личностно-ориентированного обучения** — организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

3) **Информационные технологии** – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле - средства обучения.

4) **Здоровьесберегающие технологии** - создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.

Методы обучения:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- словесное пояснение выполнения движения;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Формы обучения:

- *групповая* – одновременная работа со всеми обучающимися;
- *индивидуальная* – индивидуальное выполнение заданий.

Групповые занятия имеют следующую структуру:

Структура занятий по ритмике – общепринятая, состоящая из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Вводная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. Обязательно включается в нее ходьба, бег, прыжки. В этой части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в умеренном темпе.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний. Она наиболее динамичная, её составляют танцевальные движения, пластические этюды, танцевальные композиции, хороводы, задания на построения и перестроения. Постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог. В заключительной части постепенно нагрузка снижается. Здесь проводятся игры, различные творческие задания. В этой части дети самостоятельно создают музыкально - пластические образы в танцевальных композициях.

II. Учебный план

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 8 месяцев. Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 32. Всего часов 32.

Первый год обучения старшая группа -5-6 лет

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Что такое ритмика?	3	1	2
2.	Темп, характер в музыке.	2	1	1
3.	Танцевальная азбука.	15	5	10
4.	Музыкально-ритмические этюды.	2	1	1
5.	Музыкальные игры.	2	1	1
6.	Музыкальная импровизация.	2	1	1
7.	Подготовка к отчетному концерту.	4	-	4
8.	Отчётный концерт.	2	-	2
ИТОГО:		32	6	26

Календарно-тематический график

	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое ритмика? Движение.	1
2	Что такое ритмика? Музыка и ритм.	1
3	Что такое ритмика? Ритмичное движение под музыку.	1
4	Темп, характер в музыке. Быстрый и медленный темп.	1
5	Темп, характер в музыке. Что изображает музыка?	1
6	Танцевальная азбука. Понятие осанка; положение головы.	1

7	Танцевальная азбука. «Пружинка», «Мячик». Партерная гимнастика (без упражнений лежа на животе)	1
8	Танцевальная азбука. Понятие осанка; положение головы. Хлопки в ладоши. «Птичка»	1
9	Танцевальная азбука. Упражнения для рук и кистей, для плеч. «Птичка».	1
10	Танцевальная азбука. Шаги с носка, с высоким подъёмом колена, на полупальцах, на пятках. Партерная гимнастика.	1
11	Танцевальная азбука. Шаги в комбинации с хлопками, повороты вправо-влево. Партерная гимнастика.	1
12	Танцевальная азбука. Пространственные перестроения: круг. «Птичка».	1
13	Танцевальная азбука. Пространственные перестроения: линия. «Птичка».	1
14	Танцевальная азбука. Ходьба по ходу часовой стрелки против, по диагонали. «Птичка».	1
15	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. «Птичка».	1
16	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Партерная гимнастика.	1
17	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Пространственные перестроения: круг, линия.	1
18	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Ходьба по ходу часовой стрелки - против. Пространственные перестроения: круг, линия. Партерная гимнастика (без упражнений на животе)	1
19	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Ходьба по ходу часовой стрелки - против. Пространственные перестроения: круг, линия. Партерная гимнастика. «Птичка».	1
20	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Ходьба по ходу часовой стрелки - против. Пространственные перестроения: круг, линия. Партерная гимнастика. «Птичка»	1
21	Музыкально-ритмические этюды. Заяц, медведь, лиса, волк.	1
22	Музыкально-ритмические этюды. Кошка, мышка, петух, цыплёнок, собака, птичка (большая и маленькая).	1
23	Музыкальные игры. «Птички и кошка». «Кот и мыши». «Зайцы и лиса».	1
24	Музыкальные игры. «Дети и медведь». «Цыплята и собака».	1
25	Музыкальная импровизация. Листок, снежинка, ветер.	1
26	Музыкальная импровизация. Изобрази настроение.	1
27	Подготовка к отчетному концерту. Танцевальная азбука.	1
28	Подготовка к отчетному концерту. Танцевальная азбука.	1

29	Подготовка к отчетному концерту. Композиции «Осенние листья», «Цыплята».	1
30	Подготовка к отчетному концерту. «Весёлая полька»	1
31	Отчётный концерт.	1
32	Отчётный концерт.	1
	ИТОГО:	32

Второй год обучения

подготовительная группа 6-7 лет

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Танец - как искусство.	1	1	-
2	Танцевальная азбука.	18	4	14
3	Русская народная пляска (элементы).	3	1	2
4	Путешествие в мир балета.	2	2	-
5	Подготовка отчётного концерта.	5	-	5
6	Отчётный концерт.	3	-	3
7	ИТОГО:	32		

Календарно-тематический график

	Тема занятия	Кол-во часов
1	Танец - как искусство. Просмотр танцевальных фрагментов из выступлений ансамбля танца И. Моисеева.	1
2	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Ходьба по ходу часовой стрелки - против. Пространственные перестроения: круг, линия. Партерная гимнастика. «Птичка»	1
3	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Ходьба по ходу часовой стрелки - против. Пространственные перестроения: круг, линия. Партерная гимнастика. «Птичка»	1
4	Танцевальная азбука. Комбинации движений на месте. <i>I комбинация.</i>	1
5	Танцевальная азбука. Комбинации движений на месте. <i>II комбинация.</i>	1
6	Танцевальная азбука. Комбинации движений на месте. <i>III комбинация.</i>	1
7	Танцевальная азбука. Комбинации движений на месте. <i>IV комбинация.</i>	1
8	Танцевальная азбука. Комбинации движений на месте. <i>I, II, III и IV комбинация.</i>	1
9	Танцевальная азбука. Комбинации движений в продвижении по кругу. <i>I комбинация.</i>	1

10	Танцевальная азбука. Комбинации движений в продвижении по кругу. <i>II комбинация.</i>	1
11	Танцевальная азбука. Комбинации движений в продвижении по кругу. <i>III комбинация.</i>	1
12	Танцевальная азбука. Комбинации движений в продвижении по кругу. <i>I, II и III комбинация.</i>	1
13	Танцевальная азбука. Танец «Весенняя полька»	1
14	Танцевальная азбука. Танец «Весенняя полька»	1
15	Танцевальная азбука. Танец «Весенняя полька»	1
16	Танцевальная азбука. Танец «Фигурный вальс»	1
17	Танцевальная азбука. Танец «Фигурный вальс»	1
18	Танцевальная азбука. Танец «Фигурный вальс»	1
19	Танцевальная азбука. Танец «Фигурный вальс»	1
20	Русская народная пляска (элементы). «Ковырялочка». «Топотушки».	1
21	Русская народная пляска (элементы). «Верёвочка».	1
22	Русская народная пляска (элементы). «Припадание».	1
23	Путешествие в мир балета. Просмотр фрагментов балета «Лебединое озеро».	1
24	Путешествие в мир балета. Просмотр фрагментов балета «Щелкунчик».	1
25	Подготовка отчётного концерта. Танцевальная азбука.	1
26	Подготовка отчётного концерта. Танцевальная азбука.	1
27	Подготовка отчётного концерта. Композиция «Подари улыбку миру»	1
28	Подготовка отчётного концерта. «Полька». «Фигурный вальс».	1
29	Подготовка отчётного концерта. Композиция «Маленькие звёзды».	1
30	Отчётный концерт.	1
31	Отчётный концерт.	1
32	Отчётный концерт.	1
	ИТОГО:	32

III. Содержание образовательной программы **Первый год обучения**

Раздел 1 «Что такое ритмика?».

Теория: Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды.
Рассказ- беседа: когда зародилась ритмика? Что такое ритмичное движение под музыку. Знакомство с танцем Айседоры Дункан.

Практика: Просмотр фрагментов выступления М.Плисецкой в балете «Айседора». Слушание музыкальных отрывков «Полька» М. Глинки, «Шутка» И.-С. Баха, «Музыкальный момент» Ф. Шуберта. Предложить детям потанцевать под услышанную музыку. Музыкальная игра «Потанцуй со мной дружок».

Раздел 2 «Темп, характер в музыке».

Теория: Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. Динамические оттенки в музыке. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика: Прослушивание музыкальных пьес «Колыбельная» Гречанинова, «Смелый наездник» Р.Шумана, «Полька» И.Штрауса, «Аве Мария» Ф. Шуберта. Протанцевать вместе с педагогом в темпе и характере музыкальных отрывков (с ленточками, с листьями).

Игра «Двигайся в разных темпах».

Раздел 3 «Танцевальная азбука».

Теория: Беседа по поводу осанки и положение головы во время занятий. Беседа и объяснение видов музыкальных движений.

Практика: Показ и начало освоение музыкальных движений. Освоение положение

головы, освоение разных видов шагов, положение рук и т.д. (См. Приложение: Танцевальная азбука, пункты 1- 4, 6. Партерная гимнастика.). Музыкальное сопровождение: (См. Музыкальный материал).

Раздел 4 «Музыкально-ритмические этюды».

Теория: Заяц, медведь, лиса, волк, кошка, мышка, петух, цыплёнок, собака, птичка (большая и маленькая): повадки, образные движения. Беседа и показ педагога.

Практика: Двигаться под музыку соответственно образу: зайца, медведя, лисы, волка, кошки, мышки, петуха, цыплёнка, собаки, птички (большой и маленькой). Музыкальное сопровождение: (См. Музыкальный материал).

Раздел 5 «Музыкальные игры».

Теория: Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

Практика: Учить соблюдать правила игры. Изображать предложенных персонажей. Музыкальные игры: «Птички и кошка»; «Кот и мыши»; «Зайцы и лиса»; «Дети и медведь»; «Цыплята и собака». Музыкальное сопровождение: «Карнавал животных» К. Сен - Санс.

Раздел 6 «Музыкальная импровизация».

Теория: Беседа о творчестве в танце, о взаимосвязи музыки и танцевального образа. Объяснение понятий «танцевальный этюд», «танцевальный образ», «импровизация».

Практика: Показ педагога и импровизация детей под музыкальные отрывки. Музыкальное сопровождение: «Утро в лесу» Ц. Кюи, «Времена года. Зима» А. Вивальди, «Полёт шмеля» Н. Римский – Корсаков, «Колыбельная» В.-А. Моцарт, «Звуки природы».

Раздел 7 «Подготовка к отчетному концерту».

Теория: Объяснение понятий «композиция танца», «художественное исполнение танцевального образа». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика: танцевальная азбука (пункты 1- 4, 6), партерная гимнастика. Композиции: «Осенние листья», «Цыплята», «Весёлая полька».

Раздел 8 «Отчётный концерт».

Теория: -----

Практика: 1 часть: танцевальная азбука (пункты 1- 4, 6), партерная гимнастика. 2 часть: Композиции: «Осенние листья», «Цыплята», «Весёлая полька».

Второй год обучения

Раздел 1 «Танец – как искусство».

Теория: Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и ритмических движений. Просмотр танцевальных фрагментов из выступлений ансамбля танца И. Моисеева.

Практика: -----

Раздел 2 «Танцевальная азбука».

Теория: Беседа и объяснение видов музыкальных движений.

Объяснение понятия «бальный танец» (вальс, полька). Беседа об особенностях бального танца. Объяснение правильного выполнения танцевальных движений бального танца.

Практика: Танцевальная азбука, пункты 1- 4, 6 - 8. Партерная гимнастика. Музыкальное сопровождение: (См. Музыкальный материал).

Раздел 3 «Русская народная пляска (элементы)».

Теория: Беседа об особенностях русского народного танца, объяснение понятий «пляска», «хоровод». Объяснение характерных движений различных русских народных танцев.

Показ иллюстраций «Русский хоровод», «Масленица», «Девушки гуляют».

Практика: Танцевальная азбука, пункт 5.

Музыкальное сопровождение: (См. Музыкальный материал).

Раздел 4 «Путешествие в мир балета».

Теория: Беседа о виде искусства балет: когда зародился, как развивался, где учат и т.д. Просмотр фрагментов фильма «Восходящие звёзды», балета «Лебединое озеро», балета «Щелкунчик».

Практика: -----

Раздел 5 «Подготовка к отчетному концерту».

Теория: Объяснение понятий «композиция танца», «художественное исполнение танцевального образа». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика: танцевальная азбука (пункты 1- 8), партерная гимнастика

Композиции: «Подари улыбку миру», «Маленькие звёзды», «Фигурный вальс», «Полька».

Раздел 6 «Отчётный концерт».

Теория: -----

Практика: Композиции: «Подари улыбку миру», «Маленькие звёзды», «Фигурный вальс», «Полька».

IV. Ожидаемые результаты освоения программы

Первый год обучения (старшая группа).

После первого года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические танцы, этюды и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног.

Второй год обучения (подготовительная к школе группа).

По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях ритмическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и ритмических упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения. Знают о правилах личной гигиены при занятиях ритмическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально- подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения и согласовывать движения с музыкой.

V. Контрольно-измерительные материалы

Методы диагностики личностного развития учащихся:

- наблюдение;
- беседа;
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.

Виды и формы контроля освоения программы:

- текущий (после каждой темы);
- итоговый (в конце учебного года).

Диагностическая карта определения уровня танцевальных умений у детей.

№ Ф.И. ребёнка	Ритмичность	Музыкальность	Артистизм	Общий балл

Высокий уровень (В)

- Ребёнок заинтересован в усвоении знаний об искусстве танца, активно проявляет себя в танцевальной деятельности. Обладает высокими данными: ритмичен, музыкален, обладает артистизмом. Обладает высокой эмоциональной выразительностью, развита фантазия и воображение.

Средний уровень (С)

- В целом ребенок заинтересован в усвоении танцевального искусства. Стремится к приобщению к эстетическим ценностям. Однако не достаточно развита ритмичность, музыкальность, редко проявляются фантазия и воображение.

Низкий уровень (Н)

- Ребенок мало заинтересован в приобщении к искусству, не проявляет интерес к танцам. Обладает слабо развитыми физическими качествами: сила, быстрота движений, ловкость, гибкость. Отсутствует пластичность. Слабо развита эмоциональность, фантазия.

Критерии оценки обучения:

Высокий уровень - составляет от 4 до 5 баллов

Средний уровень - составляет от 2 до 3 баллов

Низкий уровень - составляет от 0 до 1 балла

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 122 с.
2. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-лет. – М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.

3. Каплунова И. М. Необыкновенные путешествия. Методическое пособие с аудиоприложением для музыкальных руководителей детских садов, учителей музыки, педагогов. НЕВСКАЯ НОТА.- СПб. 2012
4. Щербакова, Наталья А. Музыкальный сундучок: пособие для работников дош. образоват. учреждений/ Наталья Щербакова. – М.: Обруч, 2012. – 80с.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003–154с.
6. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-Фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб, «Детство-Пресс», 2007. – 352 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://www.instagram.com/kulturnaya> (дата входа 20.08.2019, 25.08.2019г.)
2. [https://www. Rosinka – dance. kiev. ua](https://www.Rosinka – dance. kiev. ua) (дата входа 27.08.2019, 30.08.2019г.)

Приложение.

Танцевальная азбука. (Азбука музыкального движения)

1.

- **Понятие осанка.** Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- **Хлопки в ладоши** – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- **Положения головы.** Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- **Музыкальные темпы:** вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

2.

- **«Пружинка»** - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- **«Мячик»** - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре, и более прыжков на один такт.
- **«Птичка»** - оттянутый носок вперед, в сторону, назад.

3.

- **Упражнения для рук и кистей.** Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, поднять вверх, затем развести в стороны и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые

движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

- **Упражнение для плеч.** Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

- **Упражнение «Улыбнемся себе и другу».** Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняются поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

- **Логика поворотов вправо и влево.** Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

4. Основные виды движения.

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.

- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.

- Шаги на полупальцах.

- Шаги на пятках.

- Шаги в комбинации с хлопками.

- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).

- Прямой галоп со сменой ног.

- Боковой галоп (лицом в круг, лицом из круга).

5. Элементы русского народного танца.

- «Ковырялочка».

- «Топотушки».

- «Верёвочка».

- «Припадание».

6. Рисунки танца. Пространственные перестроения.

Понятие пространственных перестроений.

- **Круг:**

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

- Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

- Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

- **Линия.** Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад, по диагонали.

- «Воротца».

- «Звёздочки».

- «Шахматный» порядок.

- Ходьба по ходу часовой стрелки, и против часовой стрелки.

- Ходьба по диагонали.

Простые элементы танца

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

7. Комбинации движений на месте.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед, левая нога на вытянутый носок.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу, согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках.

Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны.

8. Комбинации движений в продвижении по кругу.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

Три шага с левой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса. Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок», «тюльпан»).

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны.

Музыкальный размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полу пальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое плие, руки опустить вниз.

Партерная гимнастика: Гимнастика [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], (Партёр (фр. *parterre* — на земле).

- **Сидя на полу**, ноги вместе, руки за спиной опираются о пол: вытягивать носки вперёд и назад (90 градусов);

взявшись за носки тянуть их к себе.

- **Упражнение для стоп.** Сидя на полу поднимать и опускать поочередно стопы: на себя – от себя. Обе стопы вместе, одновременно: правую – вправо, левую – влево, затем соединить обе стопы. Круговое вращение стоп.

- **Лёжа на животе** - вырастаем на ручках, тянемся назад, головой достаём до согнутых ног.

- **Стоя на коленях**, опираемся руками об пол, махи назад правой и левой ногой поочередно.

- **Стоим на колене** на правой ноге, руки на поясе, левую ногу вперёд тянем носок, наклоняем голову вперёд, затем меняем ноги (считаем до 20).

- **«Бабочка»:** сидя на полу соединить согнутые ноги ступнями друг к другу (по-турецки), тянуть ступни ближе друг к другу(считаем до 8).

- ноги широко развести, наклоны вправо и влево с рукой.

-**«Лягушка»:** перевернуться на живот, опираться на локти, ноги согнуть и соединить ступни, ноги лежат на полу.

- **« Рыбка»:** лёжа на животе одновременно поднимаем руки - вперёд, ноги-назад.

- **«Кошка»:** стоя на коленях, опираемся руками об пол - выгибаем спину «верблюд», опускаем, прогибаем, голову поднимаем вверх.

- **«Планка»:** опираемся на согнутые руки, ноги вытянуты назад стоят на носочках, выдерживаем, считаем до 10.

- **«Мячики»:** сидим на корточках, спина прямая, руки на поясе, прыгаем на носочках, на одном месте.

- с корточек выпрыгиваем вверх, ноги вместе, носки тянем вниз, руки вверх, (на счёт 8).