

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград» муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда детский сад № 23

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8 от "23" мая 2023 г.



Утверждаю
заведующий МАДОУ ДС №23
Кривонос В.В.
23 мая 2023г.
Приказ №85-д от 23.05.23г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
художественной направленности
«Гармония»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель: Дубленникова Татьяна Павловна
педагог дополнительного образования

г.Калининград, 2023 г

Пояснительная записка

Описание предмета.

Предметом программы является совершенствование координации движений, формирование красивой походки, культуры движений. Программа отвечает потребностям и запросам воспитанников и их родителей в осуществлении комплексной подготовки детей дошкольного возраста. И связано это, прежде всего с высокой выразительностью и эмоциональностью данной формы занятий, их положительным влиянием на психическое самочувствие. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Ведущие идеи, на которых базируется программа.

Данная программа совмещает в себе два направления: художественное (танец) и спортивное -стретчинг (растяжка). Посредством игрового стретчинга, не утомляя детей, происходит развитие чувства ритма, темпа, умения (где-то по-детски) передать всё вложенное в музыку настроение. Детский игровой стретчинг создаёт основной фундамент для познания пластической природы танца, своеобразной и сложной техники танцевального искусства.

Ключевые понятия:

Ритмика- особый вид музыкальных занятий, на которых дети учатся передавать содержание музыки, настроение, образы с помощью движений.

Танец- ритмичные, выразительные движения тела, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением.

Пластика- общая гармония, согласованность движений и жестов.

Стретчинг- комплекс специальных упражнений и методов, направленных на совершенствование гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет художественную направленность.

Уровень освоения:

Уровень освоения программы -базовый.

Актуальность образовательной программы:

Игровой стретчинг, как первоначальный этап в приобщении детей к танцевальному искусству, и сам танец, направлены на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной

культуры. А так же, занятия улучшают душевное состояние обучающегося, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками в другие сферы деятельности

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость обусловлена тем, что занятия в танцевальном коллективе предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в социальной среде, обеспечивают условия для дальнейшего обучения танцам, формируют социальную активность.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- Наглядность. Показ движений, образный рассказ.
- Доступность. Обучение движениям от простого к сложному, учитывая индивидуальные особенности ребенка.
- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, движений, умение выполнять их самостоятельно.
- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, танец, музыка, пластика, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игрового стретчинга и танцевального искусства.

Задачи:

- обучать различным видам движений игрового стрейчинга;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, самостоятельного выражения движений под музыку, умения эмоционального выражения, раскрепощённости в движениях;
- развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 5-7 лет

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп до 15 человек.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25-30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы

Объем программы - 72 часа

Срок освоения программы – 9 месяцев

Основные методы обучения.

Используются следующие формы и методы обучения:

- словесно-образное объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный качественный показ;
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- практический (творчески-самостоятельное создание воспитанниками музыкально- двигательных образов, разучивание композиций)

Планируемые результаты

В результате освоения программы дети:

в обучении: научились двигаться плавнее, шире и более пространственно, стали более сильными и гибкими, координированными, научились взаимосвязи исполнения движения с дыханием, научились свободному импровизационному движению, избавились от скованности и зажатости;

в развитии: научились концентрироваться на процессе, на практическом применении информации, воспитанники овладели импровизационной свободой и способностью принимать творческие решения;

в воспитании: приобрели навыки самовыражения через движение, воспитанники получают удовольствие от танца, фитнеса и растяжки, видна увлеченность процессом импровизации, понимают и умеют различать разные стили и направления в современном танце, в современной музыкальной культуре.

Механизм оценивания образовательных результатов

Наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па".

Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно - это высокий уровень. Если выполняет с некоторыми

подсказками, то средний. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания - слабый.

Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается как удовлетворительно.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма - это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. отмечаем, как высокий уровень. Запоздывание, задержка и медлительность отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость. Эти показатели отнесем к среднему уровню, если отклонения минимальны, и к низкому, если слабая двигательная реакция на происходящее.

Координация, ловкость движений - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, и в других общеразвивающих видах движений.

Гибкость, пластичность - мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные гимнастические упражнения.

Формы подведения итогов реализации программы

Проведение открытых уроков для родителей; организация танцевальных выступлений; участие в праздничных программах, концертах; проведение итогового занятия в конце учебного года.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение

- музыкальный зал;
- музыкальный центр;
- видеозаписи разнообразных танцевальных движений;
- мультимедийная система;
- индивидуальные коврики;
- атрибуты;
- костюмы;
- аудио-, видеоматериалы.

Кадровое обеспечение

Минимально допустимая квалификация педагога: нет требований

Профессиональная категория: нет требований

Уровень образования педагога: педагогическое

Уровень соответствия квалификации: Образование педагога соответствует профилю программы

Дидактическое обеспечение реализации программы

Аудио- и видео- пособия:

«Ритмическая мозаика» А.В. Буренина;

«Мелодии для релаксации»;

«Сборник классическофй музыки»;

Методическое обеспечение программы

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: словесные, наглядные, практические, устное изложение, показ видеоматериалов, иллюстраций, беседа, объяснение, показ педагогом приёмов исполнения, тренировочные упражнения и др. Словесные объяснения должны быть кратки, образны и конкретны. Показ танцев в целом или отдельных движений необходим во всем процессе работы над ним. Рекомендуется иногда показывать фигуры или исполнение танца всей группе в исполнении пары или нескольких пар успевающих детей. Учащиеся легче схватывают и понимают движение, его связь с музыкой, когда его выполняет ровесник. Такой прием учит видеть и оценивать хорошее исполнение. В начале первых занятий педагог должен танцевать вместе с детьми, чтобы вовлечь их в движение и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку. Показывая и исполняя, педагог должен двигаться с полной эмоциональной выразительностью в гармонии с музыкой, правильно и точно исполняя движения.

Методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся: объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию); репродуктивные методы обучения (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности); частично-поисковые методы обучения (участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом); исследовательские методы обучения (овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

В связи с особенностями детского дошкольного возраста основным видом контроля успеваемости является систематичность и учет индивидуальных особенностей без выставления оценок. Текущий контроль знаний, умений и навыков происходит на каждом занятии в условиях непосредственного общения с воспитанниками и оценивание осуществляется в устной форме как поощрение в виде похвалы либо мотивацией к улучшению работы. В конце освоения программы проводятся открытые уроки.

Содержание программы

Занятия состоят из трех частей. В первой (вводной) части ставится задача подготовить детей к выполнению сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят разминочные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений. Во второй (основной) части занятия дети проходят упражнения стретчинга. На одном занятии дети делают 8-9 упражнений на различные группы мышц. В третьей (заключительной) части занятия проводятся упражнения на ритмику и разучиваются танцы.

Тема «Основы музыкального движения» (1)

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.). Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, можно не только хлопать, но и использовать стопы, наклоны головой, выявление акцента в музыкальной фразе, контрастирование темпа.

По завершении темы предусмотрено подведение итогов через устный опрос

Тема «Развитие пластики тела» (6)

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков эстетики движений.

Упражнения на осанку.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны и повороты головы, комплекс динамичных упражнений на плечи. Пальчиковая гимнастика, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед-назад, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на растяжку.

Тренаж в партере, элементы гимнастики на полу, игровой стрейчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления основных групп мышц. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставов, вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы, понятие натянутой, сокращенной и выворотной стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на пластику.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для пластики рук. Упражнения для ног. Пластические этюды. Игры на развитие

пластической выразительности.

По завершении темы предусмотрено подведение итогов через наблюдение за качеством выполнения движений

Тема «Танцевально-ритмическая гимнастика» (6)

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

По завершении темы предусмотрено подведение итогов через наблюдение за качеством выполнения движений

Тема «Разучивание движений» (15)

ТЕОРИЯ: Беседа об основных понятиях и их разъяснение.

ПРАКТИКА: Танцевальные движения По завершении темы предусмотрено подведение итогов через наблюдение за качеством выполнения движений

Тема «Рисунок танца» (10)

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: современная музыка, музыкальный размер, «рисунок танца», «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот» и т.д.

ПРАКТИКА: Изучение ритмически простых линейных или по заданному рисунку танцевальных композиций . Координация, музыкальность, ориентация в зале, техника выполнения схематических упражнений, визуальное ведение.

По завершении темы предусмотрено подведение итогов через наблюдение за качеством выполнения движений

Тема «Коллективные танцы» (34)

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: современная музыка, музыкальный размер, «рисунок танца»,. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям». Ритмический рисунок. История танца .

ПРАКТИКА. Изучение ритмически простых линейных или по заданному рисунку танцевальных композиций . Координация, музыкальность, ориентация в зале, техника выполнения схематических упражнений, визуальное ведение.

По завершении темы предусмотрено подведение итогов через организацию отчетного концерта для родителей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|------------------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | Всего | Теория | Практика | |
| Основы музыкального движения | 1 | 1 | - | устный опрос |
| Развитие пластики тела | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| Танцевально-ритмическая гимнастика | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| Разучивание движений | 15 | 1 | 14 | наблюдение |
| Рисунок танца | 10 | 1 | 9 | наблюдение |
| Коллективные танцы | 34 | 3 | 31 | концерт для родителей |
| Итого: | 72 | 9 | 63 | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| | |
|------------------------------------|---|
| Режим деятельности | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармония» |
| Начало учебного года | 1 сентября |
| Продолжительность учебного периода | 36 учебных недель |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней |
| Переодичность учебных занятий | 2 раза в неделю |
| Количество часов | 72 часа |
| Окончание учебного года | 31 мая |
| Период реализации программы | 01.09.2023-31.05.2024 |

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям
Организации воспитания и социализации обучающихся:

1. Гражданско-патриотическое;
2. Нравственное и духовное воспитание;
3. Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. Интеллектуальное воспитание;
5. Правовое воспитание и культура безопасности;
6. Здоровьесберегающее воспитание;
7. Воспитание семейных ценностей;
8. Формирование коммуникативной культуры;
9. Экологическое воспитание;

Цель - формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьёзным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационных-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы; викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы; беседа, мини-викторина. Моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций;

Сформированность настойчивости в достижении цели, стремление получать качественный законченный результат; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия | Направление воспитательной деятельности | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|---|--|------------------|------------------|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при работе с атрибутами и оборудованием, правила поведения на занятиях | Безопасность и здоровый образ жизни | В рамках занятия | Сентябрь |
| 2. | Игры на знакомство и командообразование | Нравственное воспитание | В рамках занятия | Сентябрь - май |
| 3. | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь - май |
| 4. | Защита проектов внутри группы | Нравственное воспитание, трудовое воспитание | В рамках занятий | Октябрь - май |
| 6. | Беседа о празднике «День защитника Отечества» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Февраль |
| 7. | Беседа о празднике «8 Марта» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Март |

| | | | | |
|----|--------------------------------|--|------------------|-------------|
| 8. | Открытые занятия для родителей | Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий | Декабрь-май |
|----|--------------------------------|--|------------------|-------------|

Список литературы

Нормативные правовые акты

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Используемая литература для педагога

Используемая литература для педагога

1. Бекина С.И. «Музыка и движения» (упражнения, игры, пляски, для детей 6-7 лет), «Просвещение», 1984 г.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца». С-Пб, 1997 г
3. Константинова А.И.. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. С- Пб, 1993 г.
4. Михайлова М.А. , Воронина Н.В. «Танцы, танцы, упражнения для красивого движения», 2000 г.
5. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» «Методика работы с детьми

дошкольного и младшего школьного возраста» СПб 2014 г. ✓ «А.И. Буренина. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». СПб 1997 год.

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.

7. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. Москва «Музыка», 1996г.

Интернет-ресурсы:

<https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/obrazovatelnaiaprogrammapokhorieoghrafiiatantsuiu>

<https://infourok.ru/horeografiya-v-detskom-sadu-3673999.html>

<https://ped-kopilka.ru/blogs/blog59867/dopolnitelnaja-obscheobrazovatel'naja-obscherazvivayuschaja-programma-hudozhestvenno-yesteticheskogo-napravlenija-horeografija-kabluchok.html>

<https://infourok.ru/programma-po-horeografii-dlya-detskogo-sada-2569339.html>

https://урок.рф/library/programma_horeografiya_162416.html

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/02/19/rabochaya-programma-po-dopolnitelnomu-obrazovaniyu-horeografiya-v-dou>

<https://www.youtube.com/watch?v=9i-i8Kk2rac>

<https://www.youtube.com/watch?v=p9N3FLfN430>

<http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/pedagogicheskiy-opyit/news6556.html>

Тематический план

| № п/п | Содержание образовательной деятельности |
|----------|---|
| 1-2 | Диагностика |
| 3-10 | <p>Ритмическая разминка.</p> <p>Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга.</p> <p>Ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу - учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично.</p> <p>Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений.</p> <p>Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.</p> <p>Упражнения на развитие пластики.. Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. «Морской конек»- сев на пятках, руки за голову. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».</p> <p>Обучение движениям танца.</p> |
| 11-18 | <p>Ритмическая разминка.</p> <p>Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.</p> <p>Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки.</p> <p>Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног. Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их. Прыжки - учить в прыжке выставлять поочередно то правую, то левую ногу.</p> <p>Упражнения на развитие пластики: «Дерево», «Ученик», «Зернышко», «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кузнечик», «Кораблик».</p> <p>Разучивание движений «Снежинки», «Фонарики».</p> <p>Пружинки с покачиванием рук вправо, лево.</p> <p>Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз.</p> <p>Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.</p> <p>Ходьба по кругу, оттягивая ноги.</p> <p>Разучивание танца.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p> |

| | |
|-------|---|
| 19-26 | <p>Ритмическая разминка.</p> <p>Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни становить параллельно друг другу. Ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.</p> <p>Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.</p> <p>Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навык пружинящего движения.</p> <p>Круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.</p> <p>Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>Упражнения на развитие пластики: «Качели», «Кошка», «Собачка», «Колечко», «Рыбка», «Мостик», «Скорпион», «Книжка».</p> <p>Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p>Обучение танцам.</p> <p>Креативная гимнастика «Творческая импровизация».</p> <p>Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.</p> |
| 27-34 | <p>Ритмическая разминка.</p> <p>Приставной шаг, повернувшись лицом (<i>спиной</i>) к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.</p> <p>Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.</p> <p>Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону, выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.</p> <p><u>Прыжки</u>: боковой галоп, повернувшись лицом (<i>спиной</i>) к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.</p> <p>Упражнения на развитие пластики: «Волчонок», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Носорог», «Веточка», «Горка», «Ежик».</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (<i>счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4</i>) ударом ноги или хлопком.</p> <p>Разучивание танца.</p> |
| 35-42 | <p>Ритмическая разминка.</p> <p>Приставной шаг, повернувшись лицом (<i>спиной</i>) к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.</p> <p>Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.</p> <p>Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону, выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.</p> <p><u>Прыжки</u>: боковой галоп, повернувшись лицом (<i>спиной</i>) к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным</p> |

| | |
|-------|---|
| | <p>положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.</p> <p>Упражнения на развитие пластики: «Слон», «Черепашка», «Улитка», «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Муравей».</p> <p>Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (<i>счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4</i>) ударом ноги или хлопком.</p> <p>Разучивание танца.</p> |
| 43-50 | <p>Ритмическая разминка.</p> <p><u>Ходьба обыкновенная</u>: учить сохранять правильное положение корпуса, ступни становить параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. Учить держать лопатки сближенными, грудь приподнятой, не поднимать плечи.</p> <p><u>Боковой галоп</u>: повернувшись лицом к центру круга, уметь останавливаться прыжком на двух ногах. Не поворачивать корпус в сторону движения.</p> <p>Ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь, легко переносить вес тела с одной ноги на другую. Координировать движение плеч с движением корпуса.</p> <p>Полуприседания с наклоном головы (влево, вправо, вперед, назад, учить расслаблять мышцы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника.</p> <p>Наклоны в стороны, учить детей начинать движение сразу после вступления.</p> <p>Махи согнутой ногой, учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие.</p> <p>Прыжки (высокие, продолжать учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>Упражнения на развитие пластики: «Стрекоза», «Баббочка», «Рак», «Паучок», «Лягушка», «Бег», «Велосипед», «Паровоз».</p> <p>Игропластика.</p> <p>Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание разгибание ног - «<i>велосипед</i>»).</p> <p>Разучивание танца</p> |
| 51-58 | <p>Ритмическая разминка.</p> <p>Ходьба обыкновенная по кругу в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.</p> <p>Боковой галоп в чередовании с подскоками, двигаться ритмично, грациозно.</p> <p>Добиваться предельной выразительности при исполнении этих движений.</p> <p>Ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому, развивать гибкость шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного положения в другое.</p> <p>Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево, следить за координацией движения рук, ног, бедер, ступней, коленей. Развивать эластичность мышц при покачивании.</p> |

| | |
|-------|--|
| | <p>Наклоны туловища вправо и влево, выполнять движения активно, динамично. Махи согнутой ногой вперед, делать махи, сохраняя равновесие и правильное положение корпуса.</p> <p>Прыжки (2-3 видов, продолжать развивать, умение легко отрываться от пола. Игропластика.</p> <p>Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.</p> <p>Чтоб красиво нам ходить, Надо мышцы укрепить, Живот и спинку подкачаем, Осанку гордую поставим.</p> <p>«Укрепи животик» - из положения лежа на спине поднимание согнутых ног. «Укрепи спинку» - лежа на животе, руки вверх, прогнуться. «Отдых» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивание танцевальных движений.</p> <p>Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.</p> |
| 59-66 | <p>Ритмическая разминка.</p> <p>Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.</p> <p>Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки.</p> <p>Ходьба на месте перенося вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени.</p> <p>Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков, выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.</p> <p>Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие.</p> <p>Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой.</p> <p>Упражнения на развитие пластики: «Жучок», «Таракан», «Волна», «Ходьба», «Лошадка», «Замочек», «Пловцы» .</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.</p> <p>Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.</p> <p>Обучение танцам.</p> |
| 67-70 | <p>Ритмическая разминка.</p> <p>Пружинящий шаг в чередовании с подскоками, совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному.</p> <p>Круговые движения руками (<i>поочередно правой, левой</i>) - учить отмечать сильные доли в тактах. Добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук.</p> <p>Покачивание руками и туловищем (руки в стороны, продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей).</p> <p>Наклоны туловища вперед, учить прогибать и выпрямлять спину.</p> <p>Круговые движения бедрами, совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами.</p> <p>Прыжки, закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.</p> <p>Упражнения на развитие пластики: «Пчелка», «Самолет», «Аист», «Жучок», «Таракан», «Волна».</p> <p>Обучение танцам.</p> <p>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> |

| | |
|-------|---|
| | Один, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать, Отдыхать умеем тоже - Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко - легко подышим. |
| 71-72 | Заключительное открытое занятие для родителей, отчетный концерт . Концерты для воспитанников групп детского сада. |