

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 4 «КОЛОКОЛЬЧИК»
(МБДОУ «ДС № 4 «КОЛОКОЛЬЧИК»)

✉ 663330 Красноярский край, г. Норильск, район Талнах, ул. Горняков, 13 / факс (3919) 37 – 13 - 42 E-mail: mdou4@norcom.ru
ОГРН 1022401630921, ОКПО 58802069, ИНН/КПП 2457051921/245701001

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
от «28» 08 2025г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«ДС № 4 «Колокольчик»
/Е.М. Хатнюк/
«28» 08 2025 г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО КУРСУ «РИТМИКА И ТАНЕЦ»
для детей 6-7 лет на срок обучения с 01.10.2025г. по 30.04.2026г
(художественная направленность)

Руководитель курса:
воспитатель Гуляева Т.А.

Норильск, 2025г

Норильск, 2025г

Содержание

1. Пояснительная записка _____	1
2. Направленность дополнительной образовательной программы _____	1
3. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы _____	1
4. Цель и задачи дополнительной образовательной программы _____	1
5. Разделы программы _____	2- 4
6. Используемые технологии _____	4
7. Методы и формы образовательной деятельности _____	5
8. Основные формы организации образовательного процесса _____	5
9. Практическая значимость занятий _____	5
10. Формы контроля: _____	5
11. Прогнозируемые знания и умения _____	6
12. Структура занятий _____	6
13. Тематическое планирование _____	7-15
14. Приложение (пальчиковые гимнастики, подвижные игры, музыкальные игры, игровой самомассаж и т.д.) _____	16-31
15. Мониторинг танцевально- ритмической деятельности _____	32
16. Список литературы _____	33

**Возможно, самое лучшее,
самое совершенное и радостное,
что есть в жизни –
это свободное движение под музыку.
И научиться этому можно у ребенка
и вместе с ним.
А. И. Буренина**

Программа дополнительного образования «Ритмика и танец» направлена на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребенка 5-7 лет средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений. Приобретая опыт исполнения танца, ребенок овладевает не только двигательными навыками и умениями, но также творческого осмысления музыки, ее эмоционально – телесного выражения. Ребенок создает индивидуальный образ, а не индивидуальный танец. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно адаптироваться не только в других видах художественно – творческой деятельности, но и научит соблюдать «рамки правил» в любых видах деятельности (игровой, учебной).

Направленность услуги не предусматривает наличие спец. образования.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, 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 – значительная часть практических занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Систематические занятия детей дошкольного возраста по программе «Ритмика и танец» очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

Цель занятий ритмикой в детском саду состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Основные задачи:

1. Развитие музыкальности;
2. Развитие двигательных качеств и умений;
3. Развитие творческих способностей;
4. Развитие и тренировка психических процессов;
5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

- игроритмика;

- танцевально-ритмическая гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры.

«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.

«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.

«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.

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

Основные принципы методики сводятся к тому, чтобы используя музыкальные навыки детей и запас танцевальных движений, научить их не бояться танцевать под любую музыку и, используя танцевальные игры, разучивать с детьми простые танцы.

Характеристика особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Возраст 5-7 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий по ритмике, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия.

К 5-6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

На разминке нужно переходить от простого к сложному, от спокойных к быстрым движениям, а также использовать прием контраста для развития быстрого переключения.

В этом возрасте развиваются коллективистские черты личности. Дети обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

Танцы, входящие в данную программу, доставляют детям радость и удовольствие. Но они доступны как по содержанию, так и по характеру движений. В программу ритмики включены и детские парные танцы.

Содержание программы

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

В методике дошкольного музыкального воспитания определены два вида игр: игры под инструментальную музыку и игры под пение.

Пляски, танцы, хороводы.

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;
- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;
- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии.
- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;
- детский «бальный танец», включающий разнообразные польки, галопы, вальсообразные движения.

Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог, облекая задание в интересную форму, помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Срок реализации образовательной программы

Дополнительная образовательная программа «Ритмика и танец» рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия 30 мин.

Используемые технологии в программе по ритмике.

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 дифференцируемого обучения* - ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.
3. *Технология личностно-ориентированного обучения* — организация познавательной деятельности 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.
4. *Информационные технологии* – все технологии использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле – средства обучения.

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

6. *Технология проблемного обучения* - ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности детей. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач поставив перед воспитанниками задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

Методы и формы образовательной деятельности

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям 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» 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.

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 удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения.

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.

Практическая значимость занятий:

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Формы контроля: открытое занятие в конце года, выступления на утренниках, участие в развлечениях.

Знания и умения детей:

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей:

Вводная часть:

построение и приветствие детей
разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
танцевальная разминка

Основная часть занятия:

разучивание новых танцевальных движений и композиций
разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

музыкальная игра
построение, поклон

Тематическое планирование

Сентябрь

День дошкольного работника

«Давайте познакомимся»

Познакомить детей друг с другом сплотить группу.

Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Развивать музыкальных слух, чувство ритма и музыкальную память у детей.

Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.

Подвижная игра «Нитка — иголка».

Музыкальная игра «Узнай по голосу».

Релаксация «Звуки природы».

Пальчиковая игра «Вышел дождик на прогулку».

Релаксация «Звуки природы».

«Ко дню дошкольного работника»

Коммуникативная игра – приветствие «Добрый день».

Массаж спины «Дождик»

Релаксация «Звуки природы».

Пальчиковая игра «Вышел дождик на прогулку».

Строевые упражнения.

Построения в рассыпную.

Игроритмика: «Ворота», «Качели».

Постановка.

Отработка элементов связок, перестроений.

Работа над музыкальностью и пластичностью движений.

Танец «Детский рок-н-ролл»

Танец «Кадриль»

Октябрь

Осень в гости к нам пришла

Улучшать ритмовосприятие, ритмопластику, музыкальное внимание, координацию движений, выносливость.
Развивать артистичность и внутреннюю свободу, уверенность в себе.
Формировать двигательные умения и навыки.
Развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание; развивать музыкальную память, внимания; развивать координацию движений, пластичность, мягкость.
Коммуникативная игра – приветствие «Добрый день».
Игра-упражнение «Ритмическое эхо».
Игропластика «Змея», «Ежик».
Подвижная игра «Зайцы и волк».
Массаж спины «Дождик».
Пальчиковая гимнастика «Осень».
Танец «Листья желтые...»
Танец «По воде шагаю я» (с зонтиками)
Разминка «Дружные ребята» (в парах)
Пальчиковая игра «На рояле мы играем»
Музыкальная игра «Оркестр»
Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю»

Ноябрь
День матери
Развивать координацию движений, чувство ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу; Развивать творческое воображение, внимание и память, быстроту реакции. В коммуникативных играх и танцах развивать динамическую сторону общения; формирование навыков исполнения приставного шага вправо и влево, бокового галопа. Продолжать учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве. Совершенствовать музыкальное умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу. Коммуникативная игра-приветствие «Добрый день» Коммуникативный танец «Светит месяц» (русск. нар. мел) Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик» Упражнение «Рисуем солнышко головой» Музыкальная игра «Узнай по голосу» Релаксация «Звуки природы» Подвижная игра «Нитка — иголка» Танец джентельменов (с тросточками) Парный танец «Мамочка» (Великан) Танец с платочками «Милая мама» Построение. Поклон.

Декабрь

Зимнее приключение

Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развитие музыкальности умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.

Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. Разучить основные движения выбранного танца.

Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.

Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.

Продолжать учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.

Поддерживать увлечение занятиями пластикой и музыкой. Продолжать учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве.

Коммуникативная игра-приветствие «Добрый день».

Разминка: «Долго шли мы по дорожке».

Креативная гимнастика «Зимние игры»

Пальчиковая гимнастика «Елка»

Коммуникативный танец «Смени пару»

Гимнастика для глаз «Ёлка»:

Дыхательное упражнение «Вьюга».

Массаж спины «На саночках».

Танец «Потолок ледяной»

Танец парный «Снег и елки»

Построение. Поклон.

Январь

День освобождения города Воронежа

Продолжать учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.

Поддерживать увлечение занятиями пластикой и музыкой. Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу.

Развивать умение воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение, характер и понимать ее содержание. Продолжать учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве.

Работать над качеством движений пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики.

Закреплять у детей умение реагировать на начало и конец музыки, учить переходить от движения к движению, ориентируясь на динамику музыкальной фразы, воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку подвижного характера, вырабатывать устойчивое слуховое внимание.

Коммуникативная игра – приветствие «Добрый день»

Игровой самомассаж.

«Кто тише передаст музыкальные инструменты»

Ритмическая игра «Повторяй»

Креативная гимнастика «Зимние игры»

Подвижная игра «Магазин игрушек».

Танец «А закаты алые...»

Танец «Журавли» (белые накидки)

Танец «Смуглянка»

Танец «Синий платочек» (синие платки)

Построение. Поклон.

Февраль

День Защитника Отечества

Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развивать музыкальность, умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.

Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. Разучить основные движения выбранного танца.

Учить правильно и точно исполнять парные движения.

Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.

Учить четко видеть рисунок танца.

Продолжать развивать плавные, легкие движения рук.

Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу.

Продолжать учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.

Поддерживать увлечение занятиями пластикой и музыкой.

Коммуникативный танец «Здравствуй» М. Картушина.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Пальчиковая гимнастика «Весна».

Самомассаж «Дождик»

Релаксация «Солнечные зайчики».

Коммуникативная игра «Веселые пары»

Подвижные игры по желанию

Танец «Русский парень»

Танец «Яблочко»

Построение. Поклон.

Март
Международный женский день
Разучить основные движения выбранного танца. Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой. Учить хорошо ориентироваться в пространстве. Дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальным ритмам. Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой. Продолжать развивать умения ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом плавно, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов. Воспитывать у детей любовь к танцу, удовлетворение физиологической потребности к движению, общению со сверстниками. Коммуникативная игра – приветствие «Добрый день» Пальчиковая гимнастика «Весна». Самомассаж «Дождик» Релаксация «Солнечные зайчики». Коммуникативная игра «Веселые пары» Подвижные игры по желанию Дыхательное упражнение «Подуем на плечо». Подвижная игра «Нитка — иголка». Танец «Кукарелла» или «Цыганочка» Танец «Мамочка моя» Построение. Поклон.

Апрель
Выпускной бал
Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление. Упражнять в равновесии. Закреплять основные виды движений в быстром темпе. Формировать навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки. Учить менять движения в соответствии с двухчастной и трёхчастной формой музыки. Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой. Развивать творческий потенциал ребенка и самовыражения через танец. Закреплять развитие двигательных качеств и умений координировать движения. Продолжать развивать гибкость, ловкость, точность и пластичность. Воспитывать выносливость, силу. Формировать осанку, красивую походку. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений. Коммуникативная игра – приветствие «Добрый день» Подвижная игра «Нитка — иголка». Музыкальная игра «Узнай по голосу». Релаксация. Фонограмма «Звуки природы» Подвижная игра «Быстро по местам!» Разминка «Долго шли мы по дорожке» Игра «Сороконожка» Танец «Стиляги» Танец «Я люблю Буги-Вуги» Построение. Поклон.

Май

День Победы

Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развивать музыкальность и умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.

Разучить основные движения выбранного танца.

Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.

Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.

Совершенствовать музыкальное умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу. Продолжать учить четко видеть рисунок танца.

Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу.

Поддерживать увлечение занятиями пластикой и музыкой.

Развивать скорость реакции, четкость ритмичность, синхронность в движении.

Коммуникативная игра – приветствие «Добрый день»

Подвижная игра «Нитка — иголка».

Музыкальная игра «Узнай по голосу».

Подвижная игра «Магазин игрушек».

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Пальчиковая гимнастика «Весна».

Релаксация. Фонограмма «Звуки природы»

Танец «А закаты алые...»

Танец «Журавли» (белые накидки)

Танец «Смуглянка»

Танец «Синий платочек» (синие платки)

Построение. Поклон.

Пальчиковая гимнастика «Ветер, ветер, ветерок» муз. Железновой

Ветер по лесу гулял, Ребенок выполняет ладошками плавные волнообразные движения.

Ветер листики считал:

Вот – дубовый, ребенок загибает по одному пальчику, начиная с большого.

Вот – кленовый,

Вот – рябиновый, резной,

Вот – с березки, золотой.

Вот – последний лист с осинки Ребенок поднимает руки вверх, а затем

плавно опускает ладошки на колени.

Ветер бросил на тропинку.

Подвижная игра «Нитка — иголка».

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну.

Педагог-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка».

Куда иголка идет — туда и нитка тянется.

Педагог ведет детей по группе, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д.

Водящего можно менять.

Игра выполняется под музыку и без нее.

Музыкальная игра «Узнай по голосу»

Ребята становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза.

Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,

А теперь в кружок мы встали.

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя – узнай!

Педагог молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!»

Водящий должен назвать его имя.

Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется.

Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.

Коммуникативная игра – приветствие «Добрый день»

В этот чудесный день

пружинка 2 раза, руки на поясе

Добрый день

2 хлопка, шлепок по коленям

Дружно здороваться

пружинка 2 раза, руки на поясе

Нам не лень!

перетоп

руки вытягивай, поочередное вытягивание рук вперед

Не зевай!

берутся за руки, 3 взмаха

Пару новую

кружатся, взявшись за руки

Выбирай!

На проигрыш дети внешнего круга переходят к новой паре.

Игра повторяется 2 раза.

Пальчиковая гимнастика

«Мелкий дождик моросит»

Мелкий дождик моросит

Кап – кап, кап – кап – кап.

В листьях сада шелестит

Кап – кап, кап – кап – кап.

Мокнет мяч у ворот

Кап – кап, кап – кап – кап.

Мокнет поле, огород

Кап – кап, кап – кап – кап.

(На слова «Кап – кап, кап – кап – кап» дети щелкают пальцами то одной, то другой руки.)

Пальчиковая игра

«Вышел дождик на прогулку»

Вышел дождик на прогулку,

шагать пальцами по ногам

Он бежит по переулку,
бегут пальчиками
Барабанит по окошку,
стучат пальчиками
Напугал большую кошку,
Пугают
Вымыл зонтики прохожих,
моют из стороны в сторону
Крыши дождик вымыл тоже,
сделать крышу
Сразу город мокрым стал.
встряхивают ладони
Дождик кончился.
Устал.
положить ладони на колени

Массаж спины

«Дождик»

Е. Поплянова

Дети встают в круг

Дождик бегает по крыше – бом, бом, бом.
хлопать ладонями

По веселой, звонкой крыше – бом, бом, бом.

постукивать пальчиками

- Дома, дома, посидите, - бом, бом, бом.

поколачивать кулачками

Никуда не выходите – бом, бом, бом.

растирать ребрами ладоней

Почитайте, поиграйте – бом, бом, бом.

на плечи, круговые движения

большими пальцами

А уйду – тогда гуляйте – бом, бом, бом...

поглаживание ладонями

Релаксация

Фонограмма «Звуки природы»

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело.... (2 раза)

Будто мы лежим на травке...

**На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко...
Ровно...
Глубоко...
Глазки закрываются...
Все чудесно расслабляется... (2 раза)
Нам понятно, что такое состояние покоя....
Хорошо мы отдыхаем ...
Всем открыть глаза и встать!**

**Пальчиковая игра
«Осень»**

Разбросала осень листья,
Волнообразные движения кистями.
Разукрасила их кистью.
Плавные взмахи ладонями вверх-вниз.
Мы в осенний лес пойдем,
«Шагают»
В букеты листья соберем.
Перекрестить кисти рук, пальцы раскрыты.
Лист кленовый, лист с осинки,
Соединять пальцы обеих рук, начиная с мизинцев.
Лист дубовый, лист рябинки.
Рыжий тополиный лист
На дорожку прыгнул вниз.
Хлопнуть в ладоши.

**Игра
«Зайцы и волк»**

Зайцы скачут на лужайке.

Вдруг в лесу мелькнула тень — присели на месте

Зайцы спрятались за пень.

На носочки поднялись.

Ну-ка, зайка, оглянись:

Не сидит ли за кустом

Страшный волк с большим хвостом?

Вдруг волчище выбегает,

Серых зайчиков хватает.

— Выбегает «волк» — водящий — и ловит зайцев.

Быстро, зайчики, домой!

Злющий волк бежит горой.

**— Все зайцы бегут в «дом» — за линию,
а волк возвращается в свое логово с теми, кого поймал.**

Игровой самомассаж

**Поглаживающие движения отдельных частей тела в
определённом порядке в образно-игровой форме для рук и ног**

Я в ладоши хлопаю

(хлопают в ладоши)

И ногами топаю

(топают ногами)

Ручки разотру, тепло сохранию

(растирают ладоши)

И ногами топаю

(топают ногами)

Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки

(растирают ладони).

Вы погладили ручки

(поглаживания предплечья и плеча)

Вы погладьте ножки,

(поглаживаем голени и бёдра ладонями обеих рук)

Чтобы бегали по дорожке.

Подвижная игра «Быстро по местам!»

Дети стоят в шеренге (колонне, круге).

По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку.

По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге).

Занявшие свои места последними, проигрывают.

Педагог может менять направление, например, повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

Упражнение на расслабление (релаксация)

Дети ложатся на спину на ковер,
закрывают глаза и отдыхают под звучание «звуков природы».

Педагог.

Все мы весело играли
И немножечко устали.
Посмотрели на часы —
В группу нам пора идти.

Упражнение «Рисуем солнышко головой»

И. п.: стоя в свободной I п. н., руки на поясе.

1 – 8: Круговое движение головой(2р)

9 – 16: Рисуют лучики (8шт) для солнышка.

Повторить 4р.

Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»

И. п. : стоя в свободной I п. н., руки подняты к плечам.

1 – 4: Круговые движения локтями вперёд.

5 – 8: Круговые движения локтями назад.

Повторить 4р.

Упражнение «Рисуем домик коленом»

И. п. : стоя, правая нога согнута в колене, руки в стороны.

1 – 6: Рисуют домик (квадрат) и крышу (треугольник) коленом правой ноги.

7 – 8: И. п.

Так же с левой ноги. Повторить по 2р.

Упражнение «Рисуем колёса туловищем»

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – 4: Круговые движения туловищем в левую сторону.

5 – 8: Круговые движения туловищем в правую сторону.

Повторить по 4р.

Упражнение «Размешиваем краску»

И. п. : стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе.

1 – 6: Вращательные движения стопой правой ноги.

7 – 8: И. п.

Так же с левой ноги. Повторить по 2р.

Коммуникативный танец

«Светит месяц»

(Русск. нар. мел)

И. п.

Дети стоят в кругу парами, лицом друг к другу и держатся за руки в положении «лодочка».

1-2 такты — 4 приставных шага вправо с притопом в конце фразы.

3-4 такты — то же влево.

5-7 такты — обмен хлопками с партнером на сильные доли мелодии.

8 такт — дети внешнего круга машут партнеру рукой и переходят к другому партнеру по линии танца.

Разминка

«Долго шли мы по дорожке»

Раз, два, три, по дорожке мы пошли (шаг марша).

Петлять тропинка начала среди высоких елок,

По ней шагаем мы легко, хотя наш путь и долог (ходьба змейкой).

Снежные тропинки, голые кусты (потирают ладони –Ш-ш- ш)

Падают снежинки тихо с высоты (постепенно опуская руки вниз П-п- п)

В белые метели утром до зари в рощу прилетели стайкой снегири (прижать руки к груди и, произнося «Фр-р- р», резко разводят их в стороны)

Мы сугробы увидали, через них мы прыгать стали (прыжки с продвижением вперед).

Впереди замерз ручей, проходите поскорей (ходьба на носках, руки в стороны)

Руки в стороны расставим, переходить его мы станем,

Вдали снежинки увидали быстро к ним все побежали (бег по кругу).

Тихо-тихо мы ступаем, - шагаем «крадущимися» шагами

Всё в округе замечаем. – ладонь приставляем ко лбу, глаза прищуриваем и делаем вид, что высматриваем все вокруг.

Долго шли мы по дороге

И у нас устали ноги!

Дети шагают по кругу, ноги высоко поднимают.

Креативная гимнастика

«Зимние игры»

Стали дети кататься

(держат ладони горизонтально перед грудью и делают движения вперед –назад –катаемся на лыжах)

В снегу кувыраться

(делать синхронные круговые движения руками перед грудью: правой рукой -по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки)

Захотели в снежки играть

(«переложите «снежок» из одной ладони в другую)

Стали лепить их и друг в друга кидать

(«слепить снежок», «бросать» его)

Начали комья снежные катать

(«катаем» комок)

Бабу снежную лепить

(снизу вверх двумя руками изобразить три стоящих друг на друге снежные комки)

Весело зимой!

(согнуть-разогнуть ладони)

Не хочется домой!

(хлопки в ладоши)

Гимнастика для глаз

«Ёлка»

Вот стоит большая ёлка,

Вот такой высоты.

(Выполняют движения глазами снизу вверх)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

(Выполняются движения глазами слева направо)

Наверху большие шишки,

(Глаза вверх)

А внизу - берлога мишки.

(Глаза вниз)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

(Прикрывают глаза)

Вот мы и пришли к домику, давайте зайдём внутрь. Пока шли, мы с вами очень замерзли, давайте погреемся немного!

Массаж спины

«На саночках»

(1) Подмели метлищей, стал двор чище

(2) Поскребли лопаткой, стал двор гладкий.

(3) Снег собрали в кучу, сделали кручу,

(4) И на кручу санки покатали сами.

(5) Побежали дети скоро, скоро

(6) Притащили саночки на гору.

(7) Съехали с кручи, въехали в кучу,

(8) А на горку сани потащили сами.

1 - сверху вниз по спинке «метём» ладонью и пальцами

2 - «поскрести» ребром ладони

**3 - одним движением по спине снизу вверх «отодвигаем снег»
и на слова «сделали кручу» - 2 хлопка по спинке под музыку**

4 – провести рёбрами ладоней по спинке вверх

**5 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по
спинке снизу вверх**

6 - провести рёбрами ладоней по спинке снизу вверх

7 - провести рёбрами ладоней по спинке сверху вниз

**8 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по
спинке снизу вверх.**

Коммуникативный танец

«Здравствуй»

М. Картушина

Дети двигаются в двух концентрических кругах.

1. Весело шагают

Ножки по дорожке,

Приведут к дружочку

Маленькие ножки.

Припев:

Здравствуй, здравствуй,

Друг хороший мой

На носочках покружимся с тобой.

Крепко-крепко обнимемся сейчас.

И в дорогу отправимся тот час.

2. Мы галопом скачем

Прямо по дорожке.

Приведут к дружочку

Маленькие ножки.

Припев: тот же.

3. Побежали быстро

Ножки по дорожке,

Приведут к дружочку

Маленькие ножки.

Припев: тот же

Маршируют в противоположные стороны

Игровой самомассаж

Дети садятся на пол.

Да-да-да-да

потереть руки друг о друга.

Наступили холода.

Да-да-да-да

мягко гладят ладошками по шее сверху вниз.

Превратилась в лед вода.

Ду-ду-ду-ду

массируют крылья носа.

Поскользнулась я на льду.

Ду-ду-ду-ду

растирают ладонями уши.

Я на лыжах иду.

Ды-ды-ды-ды

приставить ладонь ко лбу «козырьком» и двигать

На снегу есть следы

Ды-ды-ды-ды

глядят по часовой стрелке живот

Где найти в лесу еды

Ди-ди-ди-ди

глядят ноги

Ты по снегу иди.

«Кто тише передаст музыкальные инструменты»

Дети строятся в две колонны,

у каждой команды - набор шумовых инструментов:

бубен, маракас, бубенцы, трещотка, колокольчик.

Нужно передавать инструменты друг другу, последний складывает их в линию.

Чья команда быстрее и тише передаст, играет под музыку своим оркестром.

Игра «Сороконожка»

Дети строятся в две колонны и выполняют движения по тексту.

Мчится утром по дорожке

Быстрая сороконожка.

Стоя, двигают кистями рук.

Громко ножками стучит

По делам она спешит.

Топают правой ногой.

Зацепилась за пенек,

Встряхивают кистями рук

И подняла сорок ног.

Поднимают руки вверх.

Хи-хи-хи да ха-ха-ха,

3 хлопка справа и слева.

Вот такая чепуха.

Кладут руки на плечи впереди стоящему.

Подвижная игра «Магазин игрушек»

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Продавец спрашивает покупателя, что он хочет купить.

Покупатель отвечает

куклу.

Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!»

В это время все дети изображают кукол.

Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась.

Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

Дыхательная гимнастика

«Воздушный шарик»

Вот так шарик надуваем

И до облака взлетаем.

Шарик лопнул- выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко...ровно...глубоко...

Дети выполняют упражнение на восстановление дыхания.

Пальчиковая гимнастика

«Весна»

(Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими).

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь.

(Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

(Движения повторяются).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок,

(Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повернуты вниз).

А из под старой травки

(Ладони сомкнуты "ковшом").

Уже глядит цветок...

(Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)).

А из под старой травки

Уже глядит цветок

(Движения повторяются).

Раскрылся колокольчик

(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак).

В тени там, где сосна,

(Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика)).

Динь-динь, звенит тихонько,

(Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь").

Динь-динь, пришла весна.

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна.

Игровой самомассаж

(Поглаживающие движения отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме для рук и ног)

Я в ладоши хлопаю

(хлопают в ладоши)

И ногами топаю

(топают ногами)

Ручки разотру, тепло сохраню

(растирают ладоши)

И ногами топаю

(топают ногами)

Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки

(растирают ладони)

Вы погладили ручки

(поглаживания предплечья и плеча)

Вы погладьте ножки,

(поглаживаем голени и бёдра ладонями обеих рук)

Чтобы бегали по дорожке.

Релаксация «Солнечные зайчики»

Солнце по небу ходило.

Солнце лучик уронило.

Лучик, он грустить не стал,

Словно зайчик, поскакал

Из окошечка в окошко.

От прыжков устал немножко,
Лёг на травку отдохнуть,
Потянуться и зевнуть.
Хорошо в траве понежиться,
Но лучу вставать не терпится.
Раз – он сел.
Два – он встал.
Ой, смотрите – убежал!
Под речевое и музыкальное сопровождение.
Лёжа на ковре,
полное расслабление мышц и конечностей.
Дети медленно встают.
«Смотрят» вслед воображаемому солнечному зайчику.

Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности.

[illegible]

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.- 224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.- 120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.