Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 62»

СОГЛАСОВАНО:
Советом педагогов
Протокол №3
от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ №62
Чечулина Я.О.
31.08.2021

«Танцуйте с нами»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 36 часов

Разработчик программы:
Сармаева Ирина Николаевна,
музыкальный руководитель

г. Ленинск-Кузнецкий, 2021

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
Пояснительная записка

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Хореография – это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры-упражнения, одновременно влияя на ребенка, формирую его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Танцевальное творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут одарённому ребенку развить свои творческие способности, заложенные природой.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне.

Актуальность программы предполагает целенаправленною работу по обеспечению воспитанников дополнительной возможностью удовлетворения творческих потребностей для духовного, интеллектуального развития, посредством приобщения их к миру танца, музыки.

Настоящая программа разработана для развития танцевального творчества детей дошкольного возраста 5-7 лет на основе обязательного минимума содержания по музыкально-ритмическому развитию для ДОУ с учетом обновления содержания по программе «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Уровень программы – стартовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуйте с нами» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

— Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

— Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

— Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

— Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 № 28);

— Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ №62.

Цель программы: воспитание пластической культуры, развитие артистичности, эмоциональной отзывчивости и творческого воображения, посредством хореографии у дошкольников.

Задачи:

— учить детей владеть своим телом, культуре движения, согласовывать свои движения с музыкой;

— формировать хореографические навыки детей через разучивание новых движений, танцев, игр;

— развивать чувств ритма, музыкальную и двигательную память, воображение, умение самостоятельно находить свои оригинальные движения через выполнение творческих игр, хореографических этюдов; побуждать детей к импровизации;

— создавать атмосферу радости детского творчества в коллективе;

— воспитывать у детей трудолюбие, терпение;

— способствовать повышению самооценки у детей.

Новизна программы основана на использовании нетрадиционных видов упражнений: игропластики, упражнений на снятие напряжения и усталости дыхательных упражнений, игрового самомассажа, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Все упражнения даются в игровой форме. Программа направлена на развитие координации движений, артистичности, слуховой, зрительной, мышечной памяти, на формирование эмоциональной сферы. Программа совершенствует самые разнообразные танцевальные навыки и умения.

Срок реализации программы: 36 часов в 1 год обучения, 36 часов во 2 год, занятия проводятся 1 раз в неделю в период с 01.09.21 по 31.05.22.

Наполняемость группы: в соответствии с СанПин. Состав группы – постоянный.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 30 минут, в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению.

Возраст учащихся: 5-7 лет.

Основные принципы программы:

— Принцип доступности изучаемого материала. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим – определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.

— Принцип «от простого – к сложному». Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок с музыкально-ритмическими играми.

— Принцип систематичности. Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

— Принцип повторяемости материала. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.

— Принцип сотворчества педагога и воспитанника: взаимодействие педагога и родителей, родителей и детей-воспитанников дошкольного учреждения.

Форма обучения: очная, групповая

Предполагаемый результат.

В результате образовательной деятельности учащиеся будут

К концу первого года обучения:

знать:

- правила постановки корпуса;
- основы дыхания.

уметь:

- исполнять основные движения различных видов танцев;
- чувствовать характер музыки, передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы;
- держать правильную осанку в течение всего занятия.

К концу второго года обучения:

знать:

- основные положения рук и позиции ног;
- основные танцевальные движения и спортивные упражнения;

уметь:

- эмоционально и технично исполнять этюды и танцевальные композиции;
- свободно ориентироваться в пространстве музыкального зала;
- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении соответствующий образ.

В ходе занятий обучающиеся научатся основным танцевальным элементам, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами.

Формой подведения итогов реализации программы являются выступления на различного рода концертах и мероприятиях.

Воспитанники должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться творчески сотрудничать в коллективе во время исполнения разминок, подвижных игр и хореографических композиций.

Качество приобретенных знаний проверяется по окончании каждого года программы, для этой цели дважды в год проводится мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Музыка и движение»	1	0,5	0,5	Диагностика музыкально-ритмических способностей.
2	Мы любим танцевать	3	0,5	2,5	Практическое задание. Наблюдение
3	Осень в гости к нам пришла	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
4	Первые снежинки	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
5	Как на нашем дворе	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
6	Наши бабушки плясали	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
7	В деревне у бабушки	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
8	Весна идет	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
9	Путешественники	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
10	На морском дне	3	1	2	Практическое задание. Наблюдение
11	Итоговое занятие «Мы любим выступать»	1	-	1	Исполнение танцевального номера
ИТОГО		36	9	27	

СОДЕРЖАНИЕ программы первого года обучения

1. Вводное занятие «Музыка и движение» (1 час).

Теория. Беседа «Музыка вокруг нас».

Практика. Игра на знакомство, снятие напряжения. Игровые диагностические упражнения. Передача в движении характера знакомого музыкального произведения. Соответствие ритма движений ритму музыки Воспроизведение ритма песни шагами. Определение уровня сформированности у детей умений и навыков ориентировки в пространстве зала.

Контроль. Диагностика музыкально-ритмических способностей.

2. Мы любим танцевать (3 часа).

Теория. Роль танца в жизни человека.

Практика. Танцевальная разминка. Упражнения с флажками «Сигнальщики», ходьба разных видов, со сменой направления движения. Ознакомление с основными позициями ног, рук. Ознакомление с видами ходьбы: «топотушки» (шаг на всей ступне), прогулка (спокойная ходьба), хороводный шаг. Шаги и кружение с припаданием.

Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление позвоночника методом поворотов и наклонов в стороны – «маятник», «месяц», «муравей», «стрекоза», «лисичка», «орешек». Вытягивание носочков, кручение.

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Поклон. Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки хоровод со сменой направления движения.

Сюжетно-образный танец «Пусть танцуют наши ножки»

Музыкальные игры. «Вперед 4 шага» развитие чувства ритма, синхронности «Музыкальное зеркало» умение повторять движения в зеркальном отображениии, синхронно

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

3. Осень в гости к нам пришла (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности на занятиях хореографии.

Практика: Танцевальная разминка. Упражнения для стоп; упражнения для развития

гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко».

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом, потом за ведущим ребенком. Хлопки и притопы на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт

Сюжетно-образный танец «Злая тучка» Д. Тухманов

Музыкальные игры. «Капельки», «Раскрываем зонтики»

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

4. Первые снежинки (4 часа)

Теория: Слагаемые хорошего настроения.

Практика: Танцевальная разминка. Упражнения для стоп; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко»

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Упражнения со снежинками: мелкий бег, поочередное поднимание рук, покачивание, кружение семенящим бегом. «Ручеёк» муз. Протасова - медленная ходьба с носочка врассыпную, мягкие плавные движения рук, импровизации танцевальных движений.

Партерная гимнастика . Упражнения на развитие силы мышц спины, пресса «Уголок», «Кошечка», «Кошечка злая и добрая»

Сюжетно-образные танцы. «Летят снежинки», «Как на тоненький ледок» р.н.п.

Музыкальные игры. «Мы как снежинки по небу летим»

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

5. Как на нашем дворе (4 часа)

Теория: Правила поведения в коллективе

Практика: Танцевальная разминка. Упражнения с платочками. Простой шаг в разном темпе и характере; различные хлопки; хороводы (повторение); танцевальные движения с бубнами,
Партерная гимнастика «Горка», «Паровоз», упражнение на равновесие «Ласточка»
Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Построение в шеренгу и в колонну, перестроение «плетень» и «расческа»
Сюжетно-образный танец «Лебедушка»

Музыкальные игры. «Плетень», «На горе-то калина» р.н.игры.

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

6. В деревне у бабушки (4 часа)

Теория: Как изобразить животное?

Практика: Танцевальная разминка «На деревне у бабушки»

Партерная гимнастика. «Мостик», «Лягушка», асаны йоги на равновесие с постепенным усложнением

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Передвижение в сцеплении за руки, задом-наперед, руки пропущены под коленом и т.д. Выполнение упражнений (ходьба, бег, танцевальные шаги) в различном темпе, включая одновременные движения рук и ног, с хлопками.

Сюжетно-образный танец «Петухи запели» исп. Шоу-группа «Улыбка»

Музыкальные игры «Дядюшка Трифон», «Любопытная Варвара»

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

7. В деревне у бабушки (4 часа)

Теория: Настроение и характер в танце.

Практика: Танцевальная разминка «На деревне у бабушки»

Партерная гимнастика. «Мостик», «Лягушка», асаны йоги на равновесие с постепенным усложнением (смена позы, вынесение ноги, наклоны).

Танцевальные движения, перестроения, ориентация в пространстве. Передвижение в сцеплении за руки, задом-наперед, руки пропущены под коленом и т.д.Выполнение упражнений (ходьба, бег, танцевальные шаги) в различном темпе, включая одновременные движения рук и ног, с хлопками.

Сюжетно-образный танец «Петухи запели» исп. Шоу-группа «Улыбка»

Музыкальные игры «Дядюшка Трифон», «Любопытная Варвара».

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

8. Весна-красна идет (4 часа)

Теория: Что такое импровизация.

Практика: Танцевальная разминка. Упражнения с цветами. Высокий шаг. Приставной хороводный шаг без и со сменой опорной ноги

Партерная гимнастика. «Велосипед», «Березка», «Бабочка»

Танцевальные движения, перестроения, ориентация в пространстве. Передвижение по схемам (круг, змейка). Выполнение упражнений на различие разнообразных динамических оттенков музыки (тихо, громко) с различной силой, амплитудой. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы»,

Сюжетно-образный танец «Весна-красна идет» Т. Морозова

Музыкальные игры. «Рыбачок» Старокадомский

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

8. Путешественники (4 часа)

Теория: Правила поведения во время танца, выступления.

Практика: Танцевальная разминка «Путешествие в сказочный лес»

Партерная гимнастика. «Яблочко», упражнения для правильной осанки «руки за спиной», «корзиночка», «бабочка», «лягушка», «поплавок», «качалочка».

Танцевальные движения, перестроения, ориентация в пространстве. Построение в две шеренги, две колонны. «Бубен», «Ловим комариков», «Шаг с притопом»

Сюжетно-образный танец «Мы едем-едем» М. Пляцковский, В. Шаинский

Музыкальные игры. Игра-этюд (для развития творческого воображения): «Цветок распускается».

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

9. На морском дне. (4 часа)

Теория: Как двигаются морские животные и рыбы.

Практика: Танцевальная разминка «На морском дне». Упражнения с лентами

Партерная гимнастика. «Волна» руками и телом, «Каракатица», «Звезда», «Медуза»

Танцевальные движения, перестроения, ориентация в пространстве. Повороты и смена направления движения, «точки», прыжки разных видов: часики, заборчик, солнышко. Шаги и кружение с припаданием

Сюжетно-образный танец «Хорошо живется рыбкам» В. Райграсс

Музыкальные игры. «Море волнуется раз», «Аквариум»

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

11. Итоговое занятие «Мы любим выступать» (1 час).

Практика. Творческий отчет «Мы любим выступать». Демонстрация комплекса партерной гимнастики, изученных танцевальных комбинаций, разученных танцев.

Контроль. Исполнение танцевального номера.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Музыка и движение»	1	0,5	0,5	Диагностика музыкально-ритмических способностей.
2	Музыка и движение	3	0,5	0,5	Практическое задание. Наблюдение
3	Любимые игрушки	4	1	1	Практическое задание. Наблюдение
4	Ребята и зверята	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
5	Новогодние истории	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
6	Красный сарафан	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
7	Дружбой нужно дорожить	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
8	Солнечные лучики	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
9	В царстве Морского царя	4	1	3	Практическое задание. Наблюдение
10	Путешествуем по миру	3	1	2	Практическое задание. Наблюдение
11	Итоговое занятие «Танец в подарок»	1	-	1	Исполнение танцевального номера
ИТОГО		36	9	27	

СОДЕРЖАНИЕ программы второго года обучения

1. Вводное занятие «Музыка и движение» (1 час).

Теория. Беседа «Музыка и движение».

Практика. Игра на знакомство, снятие напряжения. Игровые диагностические упражнения. Передача в движении характера знакомого музыкального произведения. Соответствие ритма движений ритму музыки Воспроизведение ритма песни шагами. Определение уровня сформированности у детей умений и навыков ориентировки в пространстве зала.

Контроль. Диагностика музыкально-ритмических способностей.

2. Музыка и движение (3 часа)

Теория: Правила техники безопасности на занятиях хореографии.

Практика: Танцевальная разминка. Упражнения с лентами, колечками.

Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы,

Партерная гимнастика. Рисование ногой; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка».

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Шаг с притопом на месте, «Пила» в парах. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, ковырялочка на подскоке.

Сюжетно-образный танец «Дружочек мой, станцуй со мной».

Музыкальные игры «Подними ладошки», «Лунатики»

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

3. Любимые игрушки (4 часа)

Теория: Движения в образах.

Практика: Танцевальная разминка «Заводные игрушки»

Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление позвоночника через повороты и наклоны в стороны – «маятник», «месяц», «муравей», «орешек».

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Боковое припадание, «Распашонка», «Елочка». «Побегунчики» муз. Протасова - выполнение поскока.

Сюжетно-образный танец «Кубики» исп гр. «Ассорти»

Музыкальные игры. Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Шалтай-болтай» анг. нар. песенка

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

4. Ребята и зверята (4 часа)

Теория: Правила поведения в коллективе

Практика: Танцевальная разминка «В гости Винни-пуху»

Партерная гимнастика. «Бабочка», «Кошечка», «Кошечка злая и добрая». Попеременное расслабление - напряжение мышц тела в упражнении «Буратино».

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. «Гармошка», «Ручеёк» муз. Протасова - медленная ходьба с носочка врассыпную, мягкие плавные движения рук, импровизации танцевальных движений.

Сюжетно-образный танец «Веселая мышка» исп. М.Леванова.

Музыкальные игры «У тетушки Натальи» р.н.п.

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

5. Новогодние истории (4 часа)

Теория: Как выразить настроение через движение.

Практика: Танцевальная разминка «Новогодний карнавал»

Партерная гимнастика. Скручивания в разные стороны, поза ребенка на расслабление.

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Шаг «Качалочка», «Елочка», «Бубен». Упражнение на движение рук – пластика кистей, «волна» руками.

Сюжетно-образный танец «Марш елочных игрушек» М. Дунаевский

Музыкальные игры. «Метелица», «Замороженные фигуры»

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

6. Красный сарафан (4 часа)

Теория: Народные и авторские танцы.

Практика: Танцевальная разминка. Упражнения с платочками. Простой шаг в разном темпе и характере; хороводы; танцевальные движения с бубнами, флажками

Партерная гимнастика. «Горка», «Паровоз», упражнение на равновесие «Ласточка». «Елочка», «стрелочка», «лодочка».

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Двойной поясок в парах, боковое припадание. Закрепление разных видов шагов: «топотушки», хороводный шаг, боковой хороводный шаг, высокий шаг, переменный шаг, перекрестный шаг.

Сюжетно-образный танец «Лебедушка»

Музыкальные игры «Плетень», «На горе-то калина» р.н.и

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

7. Дружбой нужно дорожить (4 часа)

Теория: Правильная осанка – залог здоровья.

Практика: Танцевальная разминка «Упражнения для плеч».

Партерная гимнастика. «Мостик», «Лягушка», асаны йоги на равновесие

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Семенящий шаг (плавающий), «Звездочка» (в тройках), «Крестик» (в парах).

Сюжетно-образный танец «Есть друзья» исп. Гр. «Барбарики».

Музыкальные игры «Лепим снеговика» (этюд), «Здравствуй, друг».

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

8. Солнечные лучики (4 часа)

Теория: Танец это маленькая жизнь.

Практика: Танцевальная разминка. Упражнения с цветами.

Партерная гимнастика. «Велосипед», «Березка», «Бабочка», растяжки на поперечные шпагаты.

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Высокий шаг. Приставной хороводный шаг без и со сменой опорной ноги. Скрестный шаг вперед-назад, синхронные хлопки в парах, выкручивания в парах.

Сюжетно-образный танец «Солнечная песенка» А. Ермолов.

Музыкальные игры «Лучики и дождик», «Садовник».

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

9. Подводное царство (4 часа)

Теория: Сценический рисунок.

Практика: Танцевальная разминка «Разноцветные рыбки».

Партерная гимнастика. «Медуза», «Русалочка», «Ныряльщики за жемчугом», «Плавание брассом». Повторение всех изученных элементов.

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. Перестроения из группы в шеренгу, из колонны в два круга, «Расчесочка» разных видов.

Сюжетно-образный танец «Стайка рыбок» К. Сен-Санс.

Музыкальные игры «На волнах», «Ручеек».

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

10. Путешествуем по миру (4 часа)

Теория: Лучший друг танец.

Практика: Танцевальная разминка «Веселое путешествие». Упражнение «Рюкзак».

Партерная гимнастика. «Колечко», «Голубь», «Крокодил». Повторение всех изученных элементов.

Танцевальные движения перестроения, ориентация в пространстве. «Петушок» (с пяткой), «Ковырялочка», притопы с продвижением в бок. Весёлый тренинг на равновесие «Цапля».

Сюжетно-образный танец «Мы в поезде» исп. Шоу-группа «Улыбка»

Музыкальные игры «Лепка», «Зеркало»

Контроль. Практическое задание. Наблюдение.

11. Итоговое занятие «Танец в подарок» (1 час).

Практика. Творческий отчет «Танец в подарок». Демонстрация комплекса партерной гимнастики, изученных танцевальных комбинаций, разученных танцев.

Контроль. Исполнение танцевального номера.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцуйте с нами», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Материально-технические условия

Материально-техническое оснащение, оборудование:

– атрибуты для танцев
– спортивный инвентарь
– спортивная форма.

Основное оборудование:

– ноутбук;
– телевизор
– музыкальный центр;
– аудио и видеозаписи;
– наглядные пособия (альбомы, иллюстрации, фотографии);
- светлый просторный зал;
- технические средства: телевизор, музыкальный центр;
- музыкально-дидактические пособия: CD диски, видеоролики;
- реквизит для танцев: ленты, музыкальные инструменты и др;
- тренировочная одежда: чешки, футболка, шорты.

Методические материалы

Методы и приемы обучения

- словесный метод (беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение правил выполнения движения, оценивание);

- наглядный метод (выразительный показ образца выполнения движения под счет, с музыкой, знакомство с новыми танцевальными движениями на основе видеоматериала, демонстрация);

- практический метод (разучивание и проработка элементов танцевальной комбинации, закрепление путем многократного повторения, тренировка мышечной памяти);

- творческие задания (выразительное исполнение движения под музыку, импровизационные пластические упражнения, задания на создание художественного образа, музыкально-танцевальные упражнения и этюды, фантазирование);

- игра (игры-превращения, музыкально-подвижные игры, игры с предметами – лентами, шарами, платками, игрушками и др.)

Особое место отводится здоровьесберегающей деятельности, формированию навыков сохранения и укрепления здоровья, соблюдению техники безопасности. Упражнения, предусмотренные в данной программе, способствуют формированию правильной осанки, дыхания, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, воспитанию привычки повседневной двигательной активности.

Структура занятия

1. Построение. Поклон.

2. Разминка – комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе.

3. Основная часть Задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. Повторение ранее изученных движений и танцевальных комбинаций, музыкальные игры, творческие задания.

4. Комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.

5. Построение. Подведение итогов занятия. Поклон

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». Редактор М.Е. Гурьянова, художник Ю.Д.Федичкин. «Айрис-пресс». Москва, 2001.— 272 с.

2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО**,** 2000. Москва, 2006. – 256 с.
3. Затямина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика (Учебно-методическое пособие). Серия «Уроки мастерства». Москва. Изд. «Глобус», 2009. – 82 с.
4. Михайлова М.А, Воронина Н.В. «Танцы, игры-упражнения, упражнения для красивого движения». Редактор Чупина Т.В., художник Турилова. «Академия развития» Ярославль 2004. – 110 с.
5. Редактор В.Чернина, художник М.Душин. «Наши танцы хороши»». «Линка-пресс» Москва 2006. – 112 с.

Приложение 1

Методика и критерии диагностического обследования
по программе «Танцуйте с нами»
Диагностика музыкально-ритмических способностей

Методика выявления уровня музыкально-ритмического развития (разработана на основе методик А.Н. Зиминой и А.И. Бурениной).

Цель: определение уровня музыкально-ритмических способностей ребенка (начального уровня и динамики развития).

Метод: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара).

1. Движение:

- передача в движении характера знакомого музыкального произведения

Критерии:

высокий уровень – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

средний уровень – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

низкий уровень – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

- передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания

Критерии:

высокий уровень – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний уровень - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

низкий уровень – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

- соответствие ритма движений ритму музыки:

Критерии:

высокий уровень – чёткое выполнение движений;

средний уровень – выполнение движений с ошибками;

низкий уровень – движение выполняется не ритмично.

- координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):

Критерии:

высокий уровень – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

средний уровень – допускает 1-2 ошибки;

низкий уровень – не справляется с заданием.

2. Воспроизведение ритма:

- воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение

Критерии:

высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок знакомой песни;

средний уровень – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

низки**й** уровень – неверно воспроизводит ритм песни.

- воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте

Критерии:

высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок мелодии;

средний уровень – воспроизводит ритм песни с ошибками;

низкий уровень – неверно воспроизводит ритм песни.

- воспроизведение ритма песни шагами

Критерии:

высокий уровень – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;

средний уровень – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;

низкий уровень – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

- воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»)

Критерии:

высокий уровень – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний уровень – допускает 2-3 ошибки;

низкий уровень – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

3. Творчество.

- сочинение ритмических рисунков

Критерии:

высокий уровень – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

средний уровень – использует стандартные ритмические рисунки;

низкий уровень – не справляется с заданием.

- танцевальное

Критерии:

высокий уровень – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

средний уровень – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

низкий уровень – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

Группа_____

Общее кол-во в группе_____н.г._____к.г.

(НО - начало обучения, КО - конец обучения)

но Высокий _____(%) средний _____(%) низкий _____ (%)

ко Высокий _____(%) средний _____(%) низкий _____ (%)

Условные обозначения: если педагог считает, что по данному показателю ребенок освоил материал в полном объеме ставит в карте **в** (высокий уровень развития). Если показатель проявляется не в полной мере – **с** (средний уровень развития). Если, несмотря на специально принятые меры (индивидуальная работа и т.п.), результат оказывается ниже возрастных возможностей - ставится **н** (низкий уровень развития)**.**

Показатели:

Постановка корпуса при выполнении танцевальных движений: ребенок чувствует свой корпус, следит за осанкой, спина прямая, плечи максимально разведены.

Ориентирование в пространстве зала: ребенок легко и быстро определяет свое местоположение, заранее определяет направление последующего действия.

Координация движений: ребенок четко знает последовательность выполнения движения, не нуждается в выполнении по показу и двигательных подсказках товарищей и руководителя.

Качество выполнения дыхательных упражнений: выполняет дыхательные упражнения осознанно, полностью контролирует дыхание, следит за положением плеч.

Эмоциональное исполнение музыкально-игровых упражнений и этюдов: эмоциональное состояние, мимика, жесты, характер движений полностью соответствуют характеру упражнения. Видно внутренне сопереживание, эмоциональный отклик.

Фамилия, имя обучающегося	Постановка корпуса при выполнении танцевальных движений		Ориентиро-вание в пространстве зала		Координация движений		Качество выполнения дыхательных упражнений		Эмоциональное исполнение музыкально-игровых упражнений	
	НО	КО	НО	КО	НО	КО	НО	КО	НО	КО

Приложение 2

Стихотворные разминки

«Путешествие в сказочный лес»

Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо
Посмотреть на елочки, на стройные иголочки
Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть
И лягушку, и квакушку стороной не обходить.
Всем приветы передать, в гости их к себе позвать
Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

(Дети встают в пары)

Вместе дружно мы идем
Вместе песенку поем
Вместе весело живем
Вместе в лес гулять пойдем.

(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)

На полянку мы пришли
Вы ребятки, молодцы!!
Выберем себе пенечки
Соберем здесь все грибочки.

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

Сели, встали
Сели, встали
Потянулись, позевали
Другу ручкой помахали
Улыбнулись, побежали!
Мы бежали, мы бежали
Ножки лихо поднимали
Ручки за спину сложив,
И соседа удивив.

(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)

Долго с вами мы бежали
Медвежонка увидали!

(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)

Мишка, Мишка
Спи, малышка
Мы тихонечко бежим
Сон твой сладкий сторожим.

(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах)

Спать медведя положа, продолжаем мы гулять
В чащу леса забрели и комариков нашли!

(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)

Комарики, комарики, летаете весь день

Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!
(Дети взялись за руки. Игра «Надуем шар»)
Надувайся, шар, надувайся большой
Оставайся такой и не лопайся!
(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)
В шар садимся мы с друзьями
Пролетаем над горами
Над лесами и полями.
(Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)
Что за птицы в небе синем, высоко-высоко
Это мчатся самолеты, далеко-далеко
Звезды ясные сияют, под крылом-под крылом
Наши славные пилоты, за рулем-за рулем.
Самолет летит, самолет гудит
Уууууууууууууу, я лечу в Москву
Командир-пилот, самолет ревет
Уууууууууууууу, я лечу в тайгу.
-Полетали? (дети: да!)
-Приземлились? (дети: да!)
А теперь нам всем пора
Лягушата в гости ждут
На большом лесном болоте
Песнь с квакушкою поют
(Педагог в центре, дети вокруг)
К маме все вы повернулись
Квакнули - ква, переглянулись
К маме прыгаем сейчас-
Веселая семья у нас!
К маме спинкой повернулись
Квакнули - ква, переглянулись
На прогулку все сейчас-
Дружная семья у нас!!!!!
(Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра. Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку». Ориентация в пространстве, двигательные навыки)
-Интересно Вам в лесу?
-Да!!!!
-Наверное, еще погуляем по нему?
-Да!!!!
-Кто еще же здесь живет?
Лисичка, зайчик, волк, енот
Много бабочек, кукушек
Львят, мышат и саранчи!
А сейчас устроим танцы
Все зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

-Ползаем, как мышки
-Рычим, как львята
-Летаем, как бабочки
-Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали
Песни пели и рычали
Притомились мы немного
Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются
Потемнело уж в лесу, дождик начинается!
- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг
И садимся в поезд: чух-чух-чух
Проверим мы колесики: тук-тук-тук
Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

«На деревне у бабушки»

Педагог: Соберем мы всех ребят
Ведь они уже не спят
Поиграем мы чуть-чуть
Соберемся вместе в путь.

Чтоб никто не заблудился
Крепко за руки взялись
В путь дорожку собрались.

(Встаем в круг и беремся за руки, двигаемся по кругу, вытягивая стопы, и держим спинки, макушкой тянемся наверх)

-самолет построим сами
Пролетим над городами
Пронесемся над полями
Над макушками деревьев
Над опушками лесов
И в любимую деревню
Прямо к бабушке за стол

(Летим по залу, как самолеты, музыка внезапно останавливается, и дети смотрят по сторонам, педагог подзывает детей к себе и все вместе очень тихо передвигаются по залу, разглядывая, куда они приехали)

Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом
Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.

Взялись дружно мы за дело
Посадили репку смело
Лук, огурчики, картошку
И зеленого горошка!

(Дети встают на свои места)

Куры-куры: ко-ко-ко
Мы снесли яички
Ку-ку-кушайте, ко-ко,
Детки-невелички.

(Смена мест)

Помидор на грядке, делает зарядку
Как здоровье помидор? - Хорошо, в порядке
Весь вспотел, но не устал, от зарядки красным стал.

(Смена мест)

В огороде шум-шум-шум
Зайка, зайка: хрум-хрум-хрум
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням
Съел морковку-нам, ням, ням

(плие, хлопают по коленкам, плие, плечики, прыжки, два приседания, хлопочки голова направо, налево)

Раз малинка, два малинка - прямо у окошка
Раз малинка, два малинка - целое лукошко
Только надо рано встать, чтоб лукошко то собрать.

(3 притопа - 2раза, вокруг себя - 2раза)

Высоко кричит синичка, ой, как выросла клубничка
Нужно быстренько срывать, полетела деток звать!

(Полу-пальцы, наклоны вперед)

Что за грохот - бум-бум-бум - яблочко упало!
В травке яблочко найдем, чтобы не пропало.

(Притопы, руки к полу)

Мы черничку соберем в папин день рождения
Сварим папе поскорей вкусное варенье
Скажет папа: «Молодцы!», всем подарки-леденцы!

(Собираем пальчиками ягодки, мешаем поварешкой в кастрюле, прыгаем и хлопаем в ладоши)

Мы висели под дождем, капал дождик ночью, днем
Чтоб краснели мы и спели, чтоб скорей нас детки съели
Всех помыл нас дождь сейчас, мы чернички - ешьте нас!

(Тянемся ручками наверх, затем показываем, какие мы красивые, и как нас съели)

Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!
Чесночок наш, чесночок, ест теленок Борька
Нам скажи-ка почему? Чтобы сильным быть му-му!!!

(Упражнение на мимику все по тексту)

Ходит по полю бычок, вкусно пахнет, как лучок!
В носике щекочется, скушаю, раз хочется!

(Ходим вокруг себя на месте, как бычки, за вторым разом расходимся по залу)

-К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем
Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко
В печке нужно подержать и немножко подождать!

(дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)

Кто живет под потолком?- Гном
У него есть борода? – Да
А манишка и жилет? – нет
С кем он утром кофе пьет? – Кот
С кем он бегает по крыше? – Мыши
И давно он там живет? – Год
Он капризничает, да? – Никогда
Но, а как его зовут? – Спрут.

(Повторяем несколько раз)
«Кисти»: Есть у нас капуста,
Большая капуста
Мы капусту режем, режем
Мы капусту солим, солим
Мы капусту трем, трем
Мы капусту мнем, мнем

Полежали, погуляли
В огороде побывали
Всех цыпляток покормили
И бабуле угодили!!!

«Зоопарк»

Построение в рисунок (шахматный порядок). При включении музыки дети мягким бегом движутся по залу, когда музыка затихает, прибегают на свои места.

Педагог: Здравствуйте, ребята!
Дети: Здравствуйте.
(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

Нам пора, друзья мои!
Впереди каникулы.
В зоопарк шагаем дружно,
Нам зверят увидеть нужно!

(ходьба по кругу с вытягиванием стоп, с высоким подниманием колена, на полупальцах, на пятках, мелкий бег на полу-пальцах, бег взахлест, прыжки)

Мы бежали, мы бежали,
Наши ноженьки устали,
Мы немножко посидим,
На зверяток поглядим.

(загадки)

Полоска белая, полоска черная
Я вся умелая, я вся проворная,
Скачу во весь опор, быстрее ветра –

Лошадка в Африке, я ваша – (зебра).

Эй, не стой слишком близко,
Не шучу я, я не киска.
Не устраивай здесь игр,
Я в полоску, хищный – (тигр).

Я запасливый всегда,
На спине ведь два горба,
Когда мне еду дают,
Я в них складываю, я – (верблюд).
В болоте славно я живу,
И жвачку жвачную жую,
Большой живот, огромный рот,
Я настоящий (бегемот).

Я длинная, холодная,
Хоть сыта, хоть голодная.
Когда сержусь, могу ужалить Я,
Ох, я опасная – (змея).

Я большой, хоть старый, хоть молодой,
Обливаюся водой,
Я из носа как из лейки.
Ты воды мне не жалей-ка.
Это явь, совсем не сон,
А зовусь я, братцы, - (слон).

Очень стройный и красивый,
С челкой и пушистой гривой.
Плавать может и скакать,
Ест овес, умеет ржать,
Прыгнет в воду и огонь,
Верный человеку – (конь).

Черный фрак, белая манишка.
Не страшны ему злые холода.
В Антарктиде бродит торопыжка.
Не летает, но это не беда.
Крылья – весла,
Чтоб догнать любую рыбу.
В лапах яйца, чтобы вывелся птенец.
Так не смог бы жить ни я, ни ты бы.
Вот как птица?
(Пингвин)
Ты молодец!

«Осенний лес»

Вот полянка, а вокруг (широким жестом руки в стороны)
Липы выстроились в круг (округленные руки сцепить над головой)
Липы кронами шумят (руки вверху, качаем из стороны в сторону)
Ветры в их листве гудят (наклон вперед)
Вниз верхушки прогибают (наклон вперед, покачать туловищем)
И качают их, качают.
После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)
Липы льют потоки слез (плавно опустить руки, перебирая пальцами)
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потрясти кистями)
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап (хлопать в ладоши)
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб (уронить руки).
Он умоется дождем (погладить сначала одну руку, затем другую),
Будет крепнуть с каждым днем (сжать кулачки)

Собираемся друзья,
Медлить нам совсем нельзя!
В путешествие пойдем
И друзей себе найдем.
Дружно за руки берись, друг за другом становись!
Тихо шагом мы идем, руки поднимаем.
Дружно песенку поем, вместе приседаем.
Разогрев (детские песни, трек №1)

В пары встанут малыши,
Наши ручки хороши!
Стенка, стенка,
Потолок,
Два окна, один звонок!
Пиииии (нажимаем на носик, как на звоночек)
(дети в парах друг с другом)

А теперь, мои друзья,
Мы найдем свои места

Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети встают на свои места.

«Для рук»:

Три сороки
Тараторки
Тараторили на горке
Тараторили на горке
Три сороки

Тараторки
(плюс про апельсин)

Беленькое облако (округлые руки перед собой, пальцы в замок)
Поднялось над крышей (не расцепляя рук, поднять их над головой)
Устремилось облако (выпрямить руки)
Выше, выше, выше (руки вверх).
Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой)
Зацепил за кручу (сцепить руки кончиками пальцев над головой)
Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)
В дождевую тучу! (присесть)

Маленькие тучки
По небу плывут,
Хлопают в ладоши,
Радостно живут

(Дети бегают по залу, как маленькие тучки и хлопают в ладоши)

Две веселые овечки
Разрезвились возле речки,
Прыг-скок, прыг-скок (весело прыгаем)
Скачут белые овечки
Рано утром возле речки
Прыг-скок, прыг-скок.
Вверх до неба, вниз до травки,
Вверх до неба, вниз до травки. (встаем на ножки, тянемся вверх, приседаем, руки вниз).
А потом кружились (кружимся)
И в речку свалились (падаем). (Упражнение выполняем по тексту).

Просидели вечер мы,
Побежим на свет луны,
Будем прыгать, веселиться,
И на мельнице крутиться
(ритм постепенно ускоряется)
Мельница, мельница мелет муку (крутим руками «мельницу»).
Дует-дует ветер сильный (плавно машем руками над головой из стороны в сторону)
Быстрее мельница мелет муку,
Дует-дует ветер сильней,
Намололи мы муки (стучим кулаком об кулак)
Огромные мешки (изображаем большие мешки)
Из муки, из муки (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки),
Напекли мы пирожки,
Ладушки-ладушки (хлопаем)

Наши оладушки
(по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе)

«Веселое путешествие»

(Дети строятся в паровоз, кладут руки на плечи впереди стоящему и «едут»)

Паровоз, паровоз
Новенький блестящий,
Он вагоны повез
Будто настоящий.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,
Зайцы пушистые,
Кошки да мартышки.
Вот какой паровоз
К празднику купили,
Вот какой паровоз
Детям подарили.
Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога,
Вдоль нашей комнаты
Прямо до порога.
Чух-чух-чух-чух.

Встанем, деточки, в кружок,
И получится лужок.
По нему пойдем гулять,
Разны травки собирать.
(музыка)

Сели-встали, сели-встали
Ножками потопали,
Каблучками постучали,
А потом потопали.
Ручки-ручки танцевали
Покружились
Покружились,
И головкой поклонились

По диагонали:

Большие ноги шли по дороге, (большой, широкий шаг)
Маленькие ножки бежали по дорожке, (короткий шаг)
По ровненькой дорожке, (шаги « утюжки»)
По ровненькой дорожке, (шаги « утюжки»)
Шагают наши ножки (шаги « марш»)
Раз-два, раз-два (шаги «марш»)
По камешкам, по камешкам, (на полу-пальцах)

По камешкам, по камешкам. (на полу-пальцах)
Раз-два.

Упражнение для плеч.

Тита-тита-тита-та
Вышла кошка за кота,
За Кота Котовича,
За Петра Петровича.
За котом не худо жить,
Ему портков не надо шить,
Для Кота Котовича,
Для Петра Петровича.

Все захлопали в ладошки
Дружно, веселее.
Застучали наши ножки
Громче и быстрее
По коленочкам ударили
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились,
Покружились, покружились,
И остановились.
(Дети выполняют все движения согласно тексту)

Самолеты загудели (руки в стороны, наклоны влево и вправо)
Самолеты полетели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям)
Да и снова полетели (летим по кругу вокруг себя)
У-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у
(Летим по залу, трек № 054 «кто же такие птички»)

Раз, два, три
Место ты свое займи.

Закружились, завертелись (покружиться на месте)
Белые снежинки,
Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)
Мягкие пушинки (покружиться на носках).
Чуть затихла злая вьюга (опустить руки, встать прямо)
Улеглись повсюду (присесть, руки к полу)
Заблистали, словно жемчуг (встать, руки вперед).
Все дивятся чуду (развести руки в стороны)

Заискрились, засверкали (руками «ножницы»)
Белые подружки,
Заспешили на прогулку (шаги на месте)
Дети и старушки.
(сначала со стихотворением, а затем движение под музыку)

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которые является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Бабочка

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должны быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

Змея

Это упражнение направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине. Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

Лягушка

Две руки вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом наклоняемся вперед, стараемся живот прижать к полу и коленками коснуться пола.

Складочка

Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции, и головой касаемся ног.

Книжечка

Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками.

Кузнечик

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу. Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

Кобра

Лежа на животе, поднимаем корпус, опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.

Колечко

Лежа на коврике, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.

Корзиночка

Сгибая голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараясь при этом максимально вытянуть колени.

Коробочка

Стоя на коленях, делаем прогиб назад, беремся руками за пятки и опускаемся головой как можно ниже, при этом работая над гибкостью.

Кошка – собачка

Для того чтобы отдохнула спина от упражнения на гибкость. Стоя на коленях, две руки вверх, делаем наклоны назад, касаясь руками пола, и возвращаемся в исходное положение.

Мостик

Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.

Неваляшка

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

Фасолинки

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

Лодочка

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долки.

Дождик

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

Большие и маленькие дома

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Ныряльщики за жемчугом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

2-3 - держать.

4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.
4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.
1-2 - сесть, руки вверх.
3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").
7-8 - принять исходное положение.

Упражнение на стопы

1.

Стопы наши не копытца,
Нужно им пошевелиться.
Раз, два, три, четыре, пять
(Сократи) Натяни стопу опять

(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)

2. Наши ножки - два птенца
Вылупились из яйца
Вместе весело живут
Дружно песенки поют.

3. Наши ножки хороши,
Поросячьи хвостики,
Веселятся по утрам,
Дарят радость вам и нам.

Упражнение на сгиб и разгиб коленей:

Колени мы сгибаем дружно,
Нам ужа увидеть нужно

Упражнение «складочка»:

В складку ляжем как пантеры,
Руки вытянем и шеи.
Спинка длинная, прямая,
И к коленям прижимая,
Потянись и позевай
И животик прижимай.

«Сундучок (складочка)»:

Сундучок, сундучок
Охраняет паучок
В складочку ложился,
Сундучок закрылся
Раз, два, три
Раз, два, три
Дружно хвостик подними,

И ладошками своими
Путь себе ты проложи.

Упражнение «на кисти»:

Киска когти выпускает,
Мяу-мяу говорит,
Тихо хвостиком виляет
И ушами шевелит.

Упражнение «на руки»:

Крокодил плывет, плывет,
Лапками гребет, гребет,
Растопырил свои лапки,
Потянулся очень сладко,
Позевал, открыл свой рот,
Может рыбка заплывет.

Упражнение «бабочка»:

Бабочка летит по небу,
Крылышками хлопая,
Пять, четыре, три, два, раз,
Прижимай коленочки и таз.

«Бабочка»:

Бабочка красавица
В небо полетела
Крылышки расправила
На капусту села

Упражнение «поднятие ног на 90^0, лежа на спине»:

Вот упала черепаха,
И не может она встать,
Мы ребята ей поможем,
Будем ножки поднимать

Упражнение «велосипед»:

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:

Вот жирафы-великаны
Шеи вытянули ввысь,
И держа себя за спину,
К облакам ты потянись.

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:

Семь лунатиков сидели на луне,
Семь лунатиков свалились во сне.
Как? Вот так!
Один, два, …, семь!

Упражнение «саранча»:

Спинку выше поднимаем,
Саранча она такая,
Вправо, влево поглядит.
Ляжет мягко – тихо спит.

Упражнение «полу-мостик»:

Вдоль реки от берега
Мост висит из дерева.
Гнет его качает ветер,
По мосту шагают дети!

Упражнение «коробочка»:

Коробочка волшебная
Полна она чудес,
В ней камни драгоценные,
Улыбки, счастье, смех.

***«Коробочка»*:**

Мы в коробку забрались,
Ручки к ножкам потянись,
Спину сильно выгибай,
И головку поднимай.

Упражнение «лодочка» *(плюс с удержанием):*

По реке, качаясь, лодочка плывет.
Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

***«Лодочка»*:**

Лодочка плыла по речке
В ней сидели человечки,
Лодку на волнах качало,
Человечков забавляло.

***«Зернышко»*:**

В поле зернышко лежало,
Прорастало, прорастало,
Появился колосок,
К солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:

Ванька парень хоть куда
Золотиста голова
Ну-ка, Ванька удиви
Ваньку-встаньку покажи.

***«Лягушка»*:**

Вот лягушка прискакала
Ква-ква-ква она сказала.
Стопы к носу притяни
И лягушку удиви.

«Тараканы (жуки)»:

Паучки как светлячки
Загорелися в ночи,
Лапки весело подняли,
Танцевали, танцевали

«Кошка поднимает лапки»:

Кошка лапку подняла,
Потянулась у окна.
Хвостиком она махнула,
Мышку серую спугнула,
И сказала: Мяу, Мур.
Ты мне больше не балуй!

«Кошка под забором»:

Киска спинку распрямила,
Коготочки распустила,
Пролезая под забор,
Распугала птичий двор!

«Курочка»

Курица-красавица
У меня жила.
Ах, какая умная
Курица была.
Шила мне кафтаны,
Шила сапоги,
Сладкие, румяные пекла мне пироги.
А когда управится,
Сядет у ворот,
Сказочку расскажет, песенку споет.