


Кировское территориальное управление
департамента по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Кировского района Волгограда»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета
МОУ ЦДТ Кировского района
от «01» апреля 2025 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ЦДТ
Кировского района
«01» апреля 2025 г.
И.И. Ежова
Приказ МОУ ЦДТ № 186
от «01» апреля 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Непоседы»

Возраст учащихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Зотова Виолетта Станиславовна,
методист

г. Волгоград 2025

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» по тематической направленности является художественной.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения ритмика занимает особое место. Занятия ритмикой учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Актуальность программы.

Учитывая потребность детей 5-6-летнего возраста в движении, данная программа направлена на создание благоприятных условий для физического, музыкального и хореографического развития детей дошкольного возраста. Не все дети способны по-настоящему владеть своим телом. Большинству не хватает раскованности, легкости в движениях. Это происходит оттого, что у человека имеются приобретенные с детства психологические блоки. Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками, индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук или ног. Начиная заниматься ритмикой и танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Ритмика — вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию. Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать своё тело, положительно влияет на физическую подготовку ребёнка, развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции (память, внимание, мышление, речь и воображение). В дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественной деятельности: хореографию, занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

Педагогической целесообразностью является охват различных форм двигательной активности за счёт разнообразия движений, их доступности и эмоциональности, при которых детская ритмика удовлетворяет потребности учащихся в оздоровительной деятельности, содействует повышению не

двигательной активности, общей культуры учащихся, их самооценки, расширению кругозора.

Игры и упражнения в процессе занятий оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развития двигательных способностей, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к танцевальной деятельности детей дошкольного возраста.

Отличительными особенностями программы являются задачи овладения детьми дошкольного возраста видами музыкально-ритмических движений. В процессе овладения музыкально-подвижной деятельностью у ребенка развиваются его способности, нравственно - эмоциональная сфера, познавательные процессы и личностные новообразования, т.е. осуществляется полноценное развитие личности ребенка. В программе «Непоседы» одновременно сочетаются занятия ритмикой, хореографией, добавлена работа над акробатическими элементами и работа с предметом, что дало возможность разнообразить формы работы с дошкольниками. Такие занятия способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, стойкости и выносливости, создают условия для общего музыкального и физического развития ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» разработана на основе программы классической аэробики и «Музыкально-ритмической дыхательной гимнастики» (авторы Фомина Н.А., Горина Е.В.). В основу программы «Непоседы» легли движения из современных танцевальных стилей и работа с предметом: обручами, мешочками с песком, мягкими игрушками, мячами разного размера, скакалками, помпонами.

Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игры-путешествия (сюжетное занятие) - основа построения занятия, так как они включают все виды подвижной деятельности: музыкально-творческие игры и специальные задания. Программа по ритмике дополнена образно - игровыми движениями (упражнения с превращениями).

Адресат программы.

В реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы» участвуют дети 5 - 6 лет.

Дети этого возраста многое умеют, и усложнение работы с ними идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений. В возрасте 5-6 лет уже возможна выработка тончайших дифференцировок, позволяющих рационально выполнять упражнение, являющегося результатом согласованного действия всех функциональных систем организма - от исполнительного мышечного

аппарата до высших систем управления движениями. Это возраст, когда ребенок может осознанно влиять на работу дыхательного центра.
Количество учащихся в группе -8-10 чел.

Уровень программы, объём и сроки реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» рассчитана на один учебный год, 64 академических часов. Программа «Непоседы» относится к ознакомительному (стартовому) уровню и предполагает целостный процесс обучения детей танцевально-ритмическим движениям, при котором происходит обучение упражнению (отдельному движению), далее - разучивания упражнения и, наконец, закрепления и совершенствования упражнения.

Форма обучения: очная.

Режим занятий.

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (25 мин.). Всего 64 академических часов в год.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия: групповые. Состав групп: постоянный.

Применяются такие формы обучения, как танцевальный практикум, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий, открытые занятия, отчётный концерт.

Используются разнообразные методы и приёмы обучения: словесные (устное изложение, беседа, объяснение), наглядные (показ упражнения или отдельного движения), практические (выполнение ритмического задания). Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым, на занятиях применяется основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» двигательных упражнений.

В программе учтен оздоровительный компонент; содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка. Кроме того, в программе учтен и здоровьесберегающий фактор: музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Цель программы: формирование музыкальных, эмоциональных способностей средствами танцевально-ритмических движений.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам ритмики;
- познакомить с видами музыкально-ритмических движений;
- обогащение музыкально-двигательных представлений;

Личностные:

- обучить детей свободно двигаться под музыку;
- способствовать физическому и нравственному воспитанию детей;
- способствовать развитию танцевальной активности на основе полученных знаний;
- способствовать воспитанию волевых качеств.

Метапредметные:

- развитие музыкальности, чувства ритма;
- развивать выразительность движений в танце;
- расширение творческих перспектив учащегося.

Учебный план
(стартовый уровень)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы ритмики.	4	1	3	
1.1	Вводное занятие. Ритмика с элементами хореографии.	2	1	1	Первичная диагностика, наблюдение.
1.2	Строевые упражнения.	1	-	1	Наблюдение.
1.3	Ритм и координация.	1	-	1	Наблюдение, тренировочные упражнения.
2.	Базовые элементы ритмики.	10	1	9	
2.1	Танцевально - ритмическая пластика.	6	1	5	Наблюдение.
2.2	Ритмика и эмоции.	2	-	2	Наблюдение, тренировочные упражнения.
2.3	Ритмическая память.	2	-	2	Практический показ, игра
3.	Музыкально-ритмические упражнения и игры	9	--	9	
3.1	Игропластика.	3	-	3	Наблюдение, тренировочные упражнения.
3.2	Музыкально - подвижные игры	2	-	2	Игра
3.3	Игроритмика.	3	-	3	Наблюдение, тренировочные упражнения.
3.4	«Танцуем и играем»	1	-	1	Диагностика, открытое занятие
4.	Танцевальные элементы и работа с предметом.	16	1	15	

4.1	Образно-игровые упражнения с обручем.	6	1	5	Наблюдение, тренировочные упражнения.
4.2	Танцевально-игровые упражнения с мячом	5	-	5	Наблюдение, тренировочные упражнения.
4.3	Танцевально-игровые упражнения со скакалкой.	5	-	5	Наблюдение, тренировочные упражнения.
5.	Работа над танцевальными композициями.	25	-	25	
5.1	Танцевальная композиция «Солнечные зайчики».	6	-	6	Наблюдение, практический показ.
5.2	Танцевальная композиция «Матрёшки».	6	-	6	Наблюдение, практический показ.
5.3	Танцевальная композиция «Барбарики»	6	-	6	Наблюдение, практический показ.
5.4	Танцевальная композиция «Радуга»	6	-	6	Наблюдение, практический показ.
5.5	«Мы танцуем и играем»- итоговое занятие	1	-	1	Итоговая диагностика, отчётный концерт
	Итого:	64	3	61	

Содержание программы

Раздел I. Основы ритмики.

Тема 1.1. Вводное занятие. Ритмика с элементами хореографии.

Теория: беседа, диагностика, основы ритмики.

Практика: поклон «Приветствие», постановка позиций и корпуса:

- танцевальные позиции ног: I, II, III; - танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III); выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях - полуприседания; комбинации хореографических упражнений. Дидактические игры: «Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка».

Форма контроля: диагностика, наблюдение.

Тема 1.2. Строевые упражнения.

Практика: построение в шеренгу и в колонну; перестроение в круг; бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; перестроение из одной шеренги в несколько; перестроение «расческа». Игры: «Солдаты», «Матрешки на полке», «Звери в клетках», «Хоровод», «Хитрая лиса», «У каждого свой домик», «Поздороваемся», «Поменяемся местами».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.3. Ритм и координация.

Практика: упражнения на развитие чувства ритма, координации, умения менять движения в соответствии со сменой частей музыки. Упражнения на развитие выразительности движений, внимания, умения выполнять движения в соответствии с музыкой и текстом песни. Упражнения на развитие чувства ритма. Игры: «Приседай», «Воробышек и кошка», «Топ- хлопок».

Форма контроля: наблюдение, тренировочные упражнения.

Раздел 2. Базовые элементы ритмики.

Тема 2.1. Танцевально - ритмическая пластика.

Теория: выразительность музыки в движении, как характер движения влияет на танцевальный образ.

Практика: разучивание танцевальных движений, проработка общеразвивающих упражнений, работа над образно-танцевальными композициями (из ранее разученных движений): «Чебурашка», «Я на солнышке лежу», «Петрушки», «Куклы».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.2. Ритмика и эмоции.

Практика: учить реагировать на начало и окончание звучания музыки. Передавать в движении различный её характер: «Поезд», «Барбос и птички», «Колобок». Развивать выразительность жеста: «Пяточка-носочек», «Что

умеют наши ножки?», «Розовые щёчки». Побуждать детей выразительно передавать игровой образ: «Хорошо», «Котята-поварята», «У меня, у тебя».

Форма контроля: наблюдение, тренировочные упражнения.

Тема 2.3. Ритмическая память.

Практика: упражнения на развитие памяти у детей. Упражнения на преодоление двигательного автоматизма: «Три хлопка над головой», «Вот какие кубики!», «Автобус». Выполнение движений под текст игровой песни, согласовывая их с музыкой: «Шарик», «Вот носик», «Мишка косолапый».

Форма контроля: практический показ, игра.

Раздел 3. Музыкально-ритмические упражнения и игры.

Тема 3.1. Игропластика.

Практика: группировка в положении лежа и сидя; перекаты вперед-назад; ноги врозь широко; упражнения «Камушки», «Кочки», «Улитка», «Побежали пальчики», «Яблочко», «Бревнышко», растяжка ног; упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях: «Бабочка», «Верблюды», «Корзинка», «Змеи», «Пантеры», «Рыбка», «Бегемоты».

Форма контроля: наблюдение, тренировочные упражнения.

Тема 3.2. Музыкально - подвижные игры

Практика: игры на определение динамики музыкального произведения; игры для развития ритма и музыкального слуха; подвижные игры; игры-превращения: «Карлики и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Автомобили», «Воробьи и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре», «Ракета», «Соседи», «Шапочка».

Форма контроля: игра.

Тема 3.3. Игроритмика.

Практика: хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; только на 1-ый счет; выполнение движений руками в различном темпе; различие динамики звука «громко - тихо». Игры: «Хлопушки», «Топотушки», «Лошадки бьют копытом», «Ловим комаров», «Пушистые снежинки».

Форма контроля: наблюдение, тренировочные упражнения.

Тема 3.4. Танцуем и играем.

Практика: выполнение базовых элементов ритмики: упражнения на ритм, координацию, память, эмоцию, пластику. Музыкальные игры.

Форма контроля: диагностика, открытое занятие.

Раздел 4. Танцевальные элементы и работа с предметом.

Тема 4.1. Образно-игровые упражнения с обручем.

Теория: правила выполнений упражнений с предметом.

Практика: выполнение упражнений с обручем: кручение на талии, на одной руке, на двух руках, в статичном положении на полу, перебирая пальцами рук и др. Игры с обручем: «Ловишка», «Чей домик?», «Найди своё место».

Форма контроля: наблюдение, тренировочные упражнения.

Тема 4.2. Танцевально-игровые упражнения с мячом.

Практика: выполнение упражнений с мячом. Игры с мячом: «Я и солнышко», «Шарики», «Весёлые строители», «Мячи по цвету». Постановка танцевальной композиции с мячиками.

Форма контроля: наблюдение, тренировочные упражнения.

Тема 4.3. Танцевально-игровые упражнения со скакалкой.

Практика: выполнение упражнений со скакалкой. Работа над выразительностью в танце с предметом. Упражнения на самостоятельные действия с предметом в игре: «Побежали по дорожке», «У жирафа», «Флажки».

Форма контроля: наблюдение, тренировочные упражнения.

Раздел 5. Работа над танцевальными композициями.

Тема 5.1. Танцевальная композиция «Солнечные зайчики».

Практика: работа над танцевальной композицией «Солнечные зайчики». Упражнения на развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ. Коллективные игры: «Весёлые палочки», «Поймай игрушку», «Зоопарк».

Форма контроля: наблюдение, практический показ.

Тема 5.2. Танцевальная композиция «Матрёшки».

Практика: элементы дыхательной гимнастики: «Ветер», «Воздушный шар», «Насос», «Подышите одной ноздрей», «Паровоз», «Гуси шипят», «Волны шумят», «Ныряние», «Подуем». Разучивание движений танца «Матрёшки». Игровой самомассаж: «Лепим лицо», «Упругий живот», «Ушки», «Ладошки», «Красивые руки», «Быстрые ноги».

Форма контроля: наблюдение, практический показ.

Тема 5.3. Танцевальная композиция «Барбарики».

Практика: отработка техники выполнения упражнений с предметом. Работа над танцем «Барбарики». Игры и упражнения: «Хлопушки», «Топотушки», «Лошадки бьют копытом», «Ловим комаров», «Пушистые снежинки».

Форма контроля: наблюдение, практический показ.

Тема 5.4. Танцевальная композиция «Радуга».

Практика: отработка движений с предметом «султанчик». Постановка танца «Радуга». Игры и упражнения: «Лесенка», «Ручеёк», «Змейка», «Круг в кругу».

Форма контроля: наблюдение, практический показ.

Тема 5.5. «Мы танцуем и играем»-итоговое занятие.

Практика: репетиция, выступление-показ.

Форма контроля: итоговая диагностика, отчётный концерт.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

учащиеся будут знать

- базовые элементы ритмики с элементами хореографии;
- правила подвижных игр;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- понятия: круг, шеренга, колонна.

Учащиеся будут уметь

- выполнять танцевальный комплекс под музыку;
- выполнять элементы танцевального комплекса с предметами и с помощью музыкально-ритмических движений,
- передавать художественные образы (напр. персонажей сказки, их действия, жесты, характер);
- передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры.

Личностные результаты:

- умение ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- воспитание волевых качеств.

Метапредметные результаты:

- передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, танцевальные виды движений;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- расширение творческих перспектив учащихся.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы»
на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.10.2025	31.05.2026	32	64	64	2 часа 2 в неделю
Этапы образовательного процесса						
1 полугодие				12 недель		
2 полугодие				20 недель		
Промежуточная аттестация				20 декабря – 30 декабря		
Итоговая аттестация				20 – 31 мая		

Условия реализации программы

Для занятий необходим просторный зал с зеркалами, музыкальный центр, интерактивная доска, компьютер, различные музыкально-дидактические пособия, аудио и видеоматериалы. Обязательное наличие комнаты для переодевания детей.

Для занятий необходим не только удобный, но с эстетической точки зрения привлекательный инвентарь, который бы радовал глаз, развивал вкус детей, содействовал эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 – 4-х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по две на одного учащегося.
- Платки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу учащихся в группе.
- Цветы искусственные небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Шнур яркий, длиной 3-4 метра.
- Мячи среднего размера по числу учащихся в группе.
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Фитболы.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогом, квалификация которого позволяет вести предмет.

Формы аттестации

Для отслеживания результатов овладения содержанием программы «Непоседы» используются следующие формы аттестации и контроля: педагогическое наблюдение, тренировочные упражнения, практический показ, диагностика (стартовая, промежуточная, итоговая). Диагностика проводится в виде группового и индивидуального выполнения учащимися заданий.

Подведение итогов по результатам освоения материала дополнительной общеразвивающей программы «Непоседы» предполагается в виде:

- открытого занятия,
- отчётного концерта.

Оценочные материалы

Система оценки проводится в виде диагностики и направлена на оценку двигательной подготовленности и физического развития учащихся.

Применяются тестовые задания в практическом показе упражнений, танцевального элемента, движений и т.п.

Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, шаг);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара;
- воспроизводить заданный педагогом ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движение после вступления;
- правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
- умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы).

Методические материалы

Как правило, дети данного возраста неспособны действовать по словесной инструкции. Поэтому, в учебном процессе используется метод танцевально-практических действий. Объяснение техники исполнения упражнения, отдельной танцевальной фигуры или элемента дополняет практический показ педагогом данного упражнения. От этого напрямую зависит качество исполнения движений детьми. Объяснение должно быть кратким и образным.

При обучении сложным движениям педагог применяются наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Также применяется *расчлененный метод* при котором упражнение делится на составные части. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку на счёт 2, 4, 8. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагогу, проводя занятие, необходимо использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

В программе используются образовательные технологии, способствующие формированию и развитию творческого потенциала: игровые и здоровьесберегающие.

Игровые технологии повышают интерес к занятиям и улучшают качество знаний учащихся. Основным методом на занятии ритмикой с дошкольниками является *игра*. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире. На занятиях применяются игры на развитие внимания, музыкального слуха, физических качеств: «Тихо и громко», «Зайцы и охотник», «Зверушки – наострите ушки» и др.

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка.

Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений. Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству.

Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечного зайчика и т.п.

3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балла - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.

Тестовые упражнения на проверку гибкости тела.

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед). Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – низкий уровень (1 балл),

4-7см – средний уровень (2 балла),

8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад). Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балла – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Тестовые упражнения на проверку музыкальности.

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

Упражнение «Кто из лесу вышел?» После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать, кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор». Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы». Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику).

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Тестовые упражнения на проверку эмоциональности

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.). Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3). Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Тестовые упражнения на проверку ритма.

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками. Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).

2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).

3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности:

Первый уровень (высокий - 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний- 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкий- 6-9 баллов) соответствуют следующие характеристики: учащиеся повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Выявление способностей учащихся основано на материалах: «Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Бурениной, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкой, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцевой.

Список литературы, используемый при написании программы.

1. Фомина Н.А., Горина Е.В. Музыкально – ритмическая дыхательная гимнастика. М.- 2005 – 245.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под редакцией Мякиенко Е.Б. и Шестякова М.П. - Спорт АкадемПресс, 2002. -304 с.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.:, 2007. - 112 с.
7. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
8. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.

Список литературы, рекомендуемый педагогам.

1. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
2. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
3. 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.
4. 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.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
6. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
- 10.Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.