Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 294 Краснооктябрьского района Волгограда»

ПРИНЯТО:
На педагогическом Совете
МОУ детского сада № 294
Протокол №1 от 31 августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МОУ детским садом
№ 294
_____Т.Р. Мугдусян
«30» сентября 2026 г

Программа дополнительного общеобразовательного общеразвивающего образования художественной направленности для детей 5-6 лет

Кружок «Веселая ритмика»

Срок реализации 8 месяцев
с октября по май

Программа разработана:
педагог дополнительного образования (воспитатель)
Челядинова Наталья Николаевна

Волгоград, 2026

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования. Пояснительная записка.....3
Актуальность программы 4
Педагогическая целесообразность.....4
Отличительные особенности программы дополнительного образования.....4
Адресат программы дополнительного образования 5
Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной образовательной программы.....5
Цель программы.....5
Задачи программы 5
Учебно-тематический план.....6
Содержание программы.....8
Планируемые результаты.....23
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....24
Условия реализации программы дополнительного образования.....24
Формы аттестации 25
Оценочные материалы.....25
Методические материалы.....28
Список литературы 28

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Кардинальные изменения в жизни страны, произошедшие в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста.

Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физкультурной культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на основе - создание прочного фундамента здоровья.

Однако сегодня привычными стали тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижение уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста.

Сложившаяся ситуация вызывает особую потребность в совершенствовании процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, которое позволит уменьшить указанные негативные тенденции.

Одним из путей решения проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно – оздоровительных методик и технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является гимнастика. Ее средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе и дошкольного. Первое место среди них по праву принадлежит ритмической гимнастике.

Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов. Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения. Наряду с этим ритмическая музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание, заниматься физическими упражнениями.

В наше социально - ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка. В жизни каждой семьи наступает момент, когда родители задумываются над тем, в какой творческий коллектив отправить ребёнка заниматься и как его развивать. Очень многие выбирают для своего ребёнка занятия танцем, для малышей, как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений.

Программа кружка «Веселая ритмика» основана на авторской программе Н.А.Фоминой «В музыкальном ритме сказок» Волгоград: ВГАФК, 1999.-80с., которая состоит из сюжетно-ролевых музыкально-ритмических игр по сюжетам сказок народов мира.

Новизна программы

Новизна разработанной программы позволяет:

- возможность ее гибкого использования педагогами в дошкольном учреждении;
- возможность ее применения и использования, полностью или частично, в зависимости от конкретных условий образовательной деятельности;
- создание условий для оптимального сочетания индивидуальной и совместной деятельности детей.

Актуальность программы

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов.

Достоинства ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояния ребенка известны. Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущества цикличных видов деятельности и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринные системы организма.

На занятиях ритмической гимнастики идет одновременное развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его частей. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно.

Программа включает себя мини-программы. Это завершенные серии сюжетно-ролевых музыкально ритмических занятий по отдельным сказкам.

Игровая деятельность, максимально используемая на занятиях ритмической гимнастикой, повышая интерес детей к физическим упражнениям, помогает развивать творческое мышление, произвольное внимание, различные виды памяти, которые являются основной интеллектуальной деятельности.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна так как при ее реализации дети получают новый двигательный опыт, что немаловажно для полноценного физического развития.

Кружок «Веселая ритмика» - это увлекательное музыкально-спортивное приключение. Игровая форма очень эффективна, так как именно в игре, в танце развиваются творческие способности личности.

Обучение строится на следующих принципах:

- принцип доступности – обучение и воспитание ребенка в доступной, привлекательной и соответствующей его возрасту форме: игры, воспроизведение доступных упражнений;
- принцип гуманистичности – индивидуально-ориентированный подход и всестороннее развитие личности;
- принцип деятельности – развитие физических качеств, чувства ритма, музыкальности осуществляется через заданные движения под музыку
- принцип интеграции – сочетание основного вида деятельности с игровой деятельностью, с развитием музыкальности и речи;
- принцип системности – решение поставленных задач в системе кружковой работы.

Отличительные особенности

Отличительные особенности программы является игровой метод, который придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

В программе используются средства музыкально-ритмического обучения детей танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм и креативной гимнастике. Программа построена на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Адресат программы

Программа предназначена для старшего дошкольного возраста 5-6 лет. Количество воспитанников в группе от 10 до 15 человек.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа предназначена для детей 5-6 лет. Срок реализации программы дополнительного образования кружка «Веселая ритмика» 8 месяцев с октября по май (64 занятия).

Занятия по ритмике осуществляются 2 раз в неделю по 25 минут (50 минут), 8 занятий в месяц (3 часа 20 минут).

Режим занятий: понедельник 10:30-10:55, среда 10:30-10:55.

Форма организации занятий: групповая.

Форма обучения: очная.

Деятельность детей по программе организовывается в форме групповых занятий.

Образовательные ситуации и занятия распределены в соответствии с сеткой-расписанием. Занятия проводятся в первой половине дня. В рамках каждого занятия определены различные виды детской деятельности, отражающие интеграцию образовательных областей.

Воспитатель дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая допустимые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы по действующему СанПиН для детей возраста от 5 до 6 лет.

Цель программы

Создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности детей дошкольного возраста через использование сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. Содействие гармоничному развитию личности дошкольника.

Для достижения поставленной цели, необходимо решение ряда задач.

Задачи программы

Образовательные:

- создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;
- создать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);
- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости);
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
- совершенствовать умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения.
- развития личных качеств детей (самостоятельности, ответственности, активности и.т.д.).

Воспитательные:

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь, не шуметь в помещении во время занятий).

Учебно-тематический план

№ п/п	Номер недели	Тема	Название композиции	Кол-во занятий	Формы аттестации
1	1 неделя октября	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года		1	
2	2 неделя октября	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО»	КОМПОЗИЦИЯ 1 «Песенка Буратино»	2	
3	3 неделя октября	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО»	КОМПОЗИЦИЯ 1 «Песенка Буратино»	2	
4	4 неделя октября	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО»	КОМПОЗИЦИЯ 2 «Песня Папы Карло»	2	
5	5 неделя октября	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО»	КОМПОЗИЦИЯ 2 «Песня Папы Карло»	2	
6	1 неделя ноября	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО»	КОМПОЗИЦИЯ 3 «Песня Пьеро»	2	
7	2 неделя ноября	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО»	КОМПОЗИЦИЯ 3 «Песня Пьеро»	2	
8	3 неделя ноября	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО»	КОМПОЗИЦИЯ 4 «Песня Карабаса-Барабаса»	2	
9	4 неделя ноября	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО»	КОМПОЗИЦИЯ 4 «Песня Карабаса-Барабаса»	2	
10	1 неделя декабря	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО»	КОМПОЗИЦИЯ 5 «Песня кота Базилио и лисы Алисы» КОМПОЗИЦИЯ 6 «В стране дураков»	2	
11	2 неделя декабря	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО	КОМПОЗИЦИЯ 5 «Песня кота Базилио и лисы Алисы» КОМПОЗИЦИЯ 6 «В стране дураков»	2	
12	3 неделя декабря	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО	КОМПОЗИЦИЯ 8 «Песня черепахи Тортилы»	2	
13	4 неделя декабря	Программа 1 «ПРИКЛЮЧЕНИЕ БУРАТИНО	Подготовка к открытому занятию Открытое занятие	2	Открытое занятия

[illegible]	[illegible] неделя января	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 1 «Персия»	2	
[illegible]	2 неделя января	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 1 «Персия»	2	
[illegible]	3 неделя января	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 2 «Песня Касыма»	2	
[illegible]	4 неделя января	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 2 «Песня Касыма»	2	
[illegible]	1 неделя февраля	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 3 «Песня Али-Бабы»	2	
[illegible]	2 неделя февраля	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 3 «Песня Али-Бабы»	2	
[illegible]	3 неделя февраля	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 4 «Песня Разбойников»	2	
[illegible]	4 неделя февраля	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 4 «Песня Разбойников»	2	
22	1 неделя марта	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 5 «Песня Атамана»	2	
23	2 неделя марта	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 5 «Песня Атамана»	2	
24	3 неделя марта	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 6 «Про старые раны» КОМПОЗИЦИЯ 7 «Финал»	2	
25	4 неделя марта	Программа 2 «АЛИ-БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ»	КОМПОЗИЦИЯ 6 «Про старые раны» КОМПОЗИЦИЯ 7 «Финал» Открытое занятие	2	Открытое занятие
26	1 неделя апреля	Программа 3 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»	КОМПОЗИЦИЯ 1«Песня о дружбе» КОМПОЗИЦИЯ 2 «Представление»	2	
27	2 неделя апреля	Программа 3 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»	КОМПОЗИЦИЯ 1«Песня о дружбе» КОМПОЗИЦИЯ 2 «Представление»	2	
28	3 неделя апреля	Программа 3 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»	КОМПОЗИЦИЯ 3«Дуэт Принцессы и Трубадура» КОМПОЗИЦИЯ 7 «Песня Трубадура»	2	

[illegible]	4 неделя апреля	Программа 3 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»	КОМПОЗИЦИЯ 3«Дуэт Принцессы и Трубадура» КОМПОЗИЦИЯ 7 «Песня Трубадура»	2	
[illegible]	1 неделя мая	Программа 3 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»	КОМПОЗИЦИЯ 4 «Песня Атаманши и Разбойников» КОМПОЗИЦИЯ 6 «Разбойники»	2	
[illegible]	2 неделя мая	Программа 3 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»	КОМПОЗИЦИЯ 4 «Песня Атаманши и Разбойников» КОМПОЗИЦИЯ 6 «Разбойники»	2	
[illegible]	3 неделя мая	Программа 3 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»	КОМПОЗИЦИЯ 8 «Свадебный танец КОМПОЗИЦИЯ 9«Песня Друзей»	2	
[illegible]	4 неделя мая	Программа 3 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»	Открытое занятие Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года	1	Открытое занятие
ИТОГО 64					

Содержание программы

Модель организации образовательного процесса

Процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1 Начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);

2 Этап углубленного разучивания упражнений;

3 Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На 1-м этапе (начало использования в работе с детьми музыкально-ритмических композиций) мы опираемся на способность детей к подражанию, которая ярко выражена в дошкольном возрасте. Подражая взрослому, ребенок легко осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает их использовать в самостоятельной деятельности (в играх, танцевальных импровизациях).

2-й этап обучения (после того, как дети уже приобрели некоторый опыт в исполнении по показу и запомнили несколько композиций) способствует развитию у детей умений самостоятельно исполнять выученные ранее упражнения (композиции в целом и отдельные движения).

3-й этап работы: подведение обучающихся к творческой интерпретации музыкального произведения, развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование умения самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные упражнения. Реализация этих задач наиболее важна в данной программе, так как именно в развитии творчества, способности к импровизации концентрируется основная идея - владение собственным телом, тонкость музыкального восприятия, нестандартность мышления, психологическая свобода.

Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:

- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.
- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.
- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.
- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.
- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Структура занятий:

1. Организационной момент – эмоциональный настрой детей на занятие, сообщение названия сказки, дыхательная гимнастика, вход в сказку – 2 мин.
2. Знакомство и обрабатывание музыкально-ритмических движений 15-18 мин.
3. Музыкально-ритмическая игра – развитие творческих способностей, развитие памяти, внимания, релаксация, дыхательная гимнастика, выход из сказки – 5-6 мин.

Основное содержание

1. **Развитие музыкальности**:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3 частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;
- развитие способности различать жанр произведения – плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

2.Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, танцующим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением замедлением;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.;
- общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;
- имитационные движения - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.д.);
- плясовые движения – элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

4. Развитие творческих способностей:

- Развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.;
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде».

6. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;

- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игрызанятия с младшими детьми;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослого: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извинится, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Музыкально-ритмический комплекс

Программа 1 «**ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО**» (для детей 5– 6 лет) Фонограмма по сказке А.Толстого (23 минуты) Музыка А.Рыбникова. Стихи Б.Окуджавы и Ю.Энтина

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «**Песенка Буратино**» Вступление Построение в три шеренги.

1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями вперед; 1–8 – 8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны;

2) наши руками над головой;

3) хлопки над головой.

Куплет 1 И.п.– стойка: ноги врозь;

1) 1–8 – ритмичные поднимания и опускания плеч;

2) 1–8 – то же с ритмичными полуприседами;

3) 1–6 – полуприседы, согнутыми руками малые круги наружу («протирать зеркало»); 7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

Припев 1) 1 – с поворотом направо полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, руки вперед, левая согнута, кисть раскрыта (поза Буратино); 2–4 – поочередное сгибание–разгибание предплечий; 3 раза; 5–8 – то же с поворотом налево; повторить все упражнение 4 раза.

2) 1 – полуприсед ноги врозь с хлопком по коленям; 2 – полуприсед с хлопком скрещено по коленям; 3 – полуприсед с хлопком по коленям; 4 – выпрямляясь, стойка: ноги врозь, руки вверх; 3 раза.

Куплет 2 1) 1–16– пружинные полуприседы ноги врозь, махи руками вперед–назад; 16 раз.

2) 1–6 – полуприседы, поочередно сгибая руки к плечам; 6 раз; 7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

Припев повторить

Куплет 3 И.п.– стойка ноги врозь;

1) 1–2 – правую руку согнуть к носу (большой палец касается носа – «нос Буратино»); 3–4 – выпрямляя правую руку, согнуть левую к носу; 8 раз.

2) 1 – полуприсед; 2 – выпрямляясь, правую руку к носу; 3–4 – то же, меняя положение рук; 4 раза.

3) 1–6 – 6 скачков на месте, поочередно сгибая руки к носу; 7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь.

Припев повторить упражнения и закончить прыжками на двух с хлопками над головой.

Композиция 2. «Песня папы Карло»

1) И.п.– руки согнуты слева («держим рубанок»); 1 – шагом правой ногой вперед, полуприсед на двух; 2 – выпрямляясь, перейти на правую ногу, руки вперед; 3–4 – через полуприсед уйти назад на левую, руки влево («работаем рубанком»); 4 раза. 1–16– то же шагом левой вперед; 4 раза.

2) И.п.– стойка: ноги врозь, правая рука у носа; 1–4 – медленно наклоняясь, поочередно сгибать руки к носу; 5–8 – то же, выпрямляясь; 2 наклона вперед.

3) 1–4 – с поворотом направо, приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, наклон к правой ноге, поочередно сгибая руки к носу; 5–8 – то же, выпрямляясь в стойку: ноги врозь; 1–8 – повторить в другую сторону.

4) И.п.– стойка: ноги врозь; 1–4 – дугами наружу руки вверх, медленно.

5) 1–2 – полуприсед, руки вверх ладонями вперед; 3–4 – выпрямляясь, руки в стороны ладонями вперед; 4 раза.

6) И.п.– стойка: ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед; 1–2 – полуприседая, наклон вправо, руки за голову; 3–4 – выпрямиться в и.п.; 5–8 – то же с наклоном влево; по 2 раза.

Композиция 3. «Песня Пьеро»

Куплет 1

1) И.п.– стойка: ноги врозь; 1–8 – небольшие покачивания с ноги на ногу;

2) 1 – полуприсед; 2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, наклон вправо, правую руку вверх; 3–4 – то же с наклоном влево; по 2 раза.

Припев 1) И.п.– основная стойка; 1–4 – присед и подъем, с одновременной «вертушкой» руками перед грудью; 3 раза.

2) 1 – шагом правой ногой в сторону, полуприсед; 2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, правой рукой «смахнуть слезу»; 3–4 – то же в другую сторону; по 2 раза.

2) 1–16– 16 ритмичных подъемов на носки, с одновременной имитацией игры на гитаре.

Куплет 2

1) 1–8 – покачивания с ноги на ногу;

2) 1 – полуприсед; 2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, наклон вправо, руки у правой щеки; по 4 раза.

Припев повторить

Композиция 4. Песня Карабаса Барабаса

Вступление

И.п.– стойка: ноги врозь, руки на голове; 1 – полуприсед с наклоном вправо; 2 – и.п.; 3–4 – то же с наклоном влево; по 4 раза.

Куплет 1 1) 1–8 – 8 шагов на месте с высоким подъемом бедра;

2) 1–2 – шагом правой ногой выпад вправо; 3–4 – перейти в выпад на левую; 4 раза.

Припев 1) 1–16– «бокс» в полуприседе ноги врозь; по 8 раз.

Куплет 1 повторить

Припев 1) 1–16– «загребающие» движения руками в полуприседе ноги врозь; по 8 раз.

Куплет 1. Повторить

Припев 1) 1–16– покачивая бедрами в полуприседе ноги врозь, с одновременным сгибанием–разгибанием рук вдоль туловища; по 8 раз.

2) 1–8 – 8 шагов на месте с высоким подниманием бедра.

Композиция 5. «Песня кота Базилио и лисы Алисы»

Вступление 1) 1–8 – 8 пружинящих шагов на месте.

2) 1–16– с поворотом направо, шаг правой ногой вперед, 16 пружинящих полуприседов, изображая игру на гитаре; 1–16– то же с поворотом налево.

Ария лисы Алисы 1) И.п.– стойка: ноги врозь; 1–8 – покачиваясь с ноги на ногу, круговые движения плечами назад, поочередно; 1–8 – то же, но сложенные ладонями руки, описывают впереди «восьмерку» («лисичка заметает следы хвостом»).

2) 1–4 – с поворотом направо, шагом правой ногой, равновесие на ней, левую ногу согнуть назад, правую руку ко лбу, левую за спину; 5–8 – то же в другую сторону на левой ноге; 4 раза.

Ария кота Базилио 1) И.п.– руки согнуты вперед; 1–16– 16 пружинящих шагов на месте с разведением согнутых рук в стороны.

2) 1–2 – шагом правой ногой в сторону полуприсед, согнутые руки в стороны; 3–4 – приставляя правую ногу к левой, выпрямиться, согнутые руки вперед; 5–8 – то же в другую сторону.

3) 1–8 – с поворотом направо шагом правой ногой, равновесие на ней, руками последовательные круги назад; 1–8 – равновесие на левой ноге.

Музыкальный проигрыш повторить все упражнения из вступления Арию лисы Алисы повторить

Композиция 6. «В Стране дураков»

Вступление

1) И.п.– основная стойка; 1–4 – дугами наружу руки вверх, потянуться; 5–8 – последовательное расслабление рук: кисти, предплечья, плечи; 3 раза.

Куплет 1 1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1–2 – поворот туловища вправо (влево), посмотреть назад; 3–4 – и.п.

2) 1–4 – присед, «закопать монетки в землю»; серию упражнений 1, 2 повторить 4 раза. Припев 1) 1–8 – бег с высоким подъемом бедра (можно по кругу); 2) 1–8 – 4 высоких прыжка (достать «монетки» с дерева);

3) 1 – шагом правой ногой в сторону, полуприсед; 2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, руки вправо; 3–4 – повторить влево.

4) 1–8 – ритмичные прыжки в полуприседе ноги врозь.

Куплет 1 и припев повторить

Композиция 7. Песня Дуремара

Вступление

1) И.п.– стойка: ноги врозь; 1–8 – равномерные покачивания с ноги на ногу; 1–8 – то же с поднятыми вверх руками.

Куплет 1 1) 1–2 – наклон вперед; 128 3–6 – переступая руками вперед, лечь на живот с упором на предплечья; 7–8 – поочередно сгибать–разгибать колени; 1–6 – обратным переступанием выпрямиться; 7–8 – встряхнуть плечами, как бы сбрасывая с себя пиявок; выполнить упражнение 2 раза.

Припев 1) 1–8 – прыжки: ноги врозь–вместе, руки на поясе; 1–16– то же в сочетании с работой рук (в стороны–вниз, с хлопками и т.д.).

2) 1–2 – с поворотом направо, приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, наклон вперед, правой рукой коснуться носка правой ноги, левую руку за спину; 3–4 – наклон с поворотом налево; по 2 раза.

Танец лягушат: 1) 1–8 – прыжки в полуприседе ноги врозь, руки согнуты в стороны.

2) 1–8 – прыжки в приседе ноги врозь с упором на руки («по–лягушачьи»).

3) 1–2 – 2 прыжка на правой ноге, согнув левую в сторону, руки согнуты в стороны; 3–4 – 2 прыжка на левой ноге; по 3 раза.

4) 1–2 – присед; 3–4 – высокий прыжок, руки вверх.

Куплет 1, припев и танец лягушат повторить.

Композиция 8. «Песня черепахи Тортилы»

Куплет 1 1) И.п.– лежа на животе; 1–2 – поднимая голову и плечи, прогнуться, руки в стороны; 3–4 – опускаясь, руки согнуть к груди и выпрямить вверх; 4 раза.

2) 1–4 – упражнение «рыбка» (прогнуться к согнутым ногам); 2 раза.

Разговор Тортилы с Буратино: 1) 1–8 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

2) 1–8 – прогнуться в стойке на четвереньках;

3) 1–8 – выгнуть спину в стойке на четвереньках.

Куплет 1 повторить

Композиция 9. «Песенка Буратино

Построение в три шеренги. 1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями вперед; 1–8 – 8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны;

2) махи руками над головой;

3) хлопки над головой.

Куплет 1 И.п.– стойка: ноги врозь; 1) 1–8 – ритмичные поднимания и опускания плеч;

2) 1–8 – то же с ритмичными полуприседами; 3) 1–6 – полуприседы, согнутыми руками малые круги перед собой («протирать зеркало»); 7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

Припев 1) 1 – с поворотом направо полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, руки вперед, левая согнута, кисть раскрыта (поза Буратино); 2–4 – поочередное сгибание–разгибание предплечий; 3 раза; 5–8 – то же с поворотом налево; повторить все упражнение 4 раза.

2) 1 – полуприсед ноги врозь с хлопком по коленям; 2 – полуприсед с хлопком скрещено по коленям; 3 – полуприсед с хлопком по коленям; 4 – выпрямляясь, стойка: ноги врозь, руки вверх; 3 раза.

Куплет 2 1) 1–16– пружинные полуприседы ноги врозь, махи руками вперед–назад; 16 раз.

2) 1–6 – полуприседы, поочередно сгибая руки к плечам; 6 раз; 7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

Припев повторить

Куплет 3 И.п.– стойка: ноги врозь; 1) 1–2 – правую руку согнуть к носу (большой палец касается носа – «нос Буратино»); 3–4 – выпрямляя правую руку, согнуть левую к носу; 8 раз.

2) 1 – полуприсед; 2 – выпрямляясь, правую руку к носу; 3–4 – то же, меняя положение рук; 4 раза.

3) 1–6 – 6 скачков на месте, поочередно сгибая руки к носу; 7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь.

Движения припева повторить

Куплет 4 1) И.п. – стойка: ноги врозь, правая рука согнута перед грудью вертикально, кисть сжата в кулак, левая на поясе; 1–2 – пружиня ногами, выполнить небольшие ритмичные движения правой рукой вниз (локтем вниз «жестко»); 3–4 – поворачивая правую руку горизонтально к груди, выполнить два пружинящих движения ею вправо (локтем в сторону «жестко») с одновременной «пружинкой» ногами; 5–6 – «волна» правой рукой влево (плавно, мягко), продолжая пружинить ногами; 7–8 – меняя положение рук «волна» левой рукой вправо (плавно, мягко); 1–8 – повторить все то же, начиная с левой руки. Выполнить в каждую сторону по 2 раза.

Припев повторить и закончить махами руками над головой.

Программа 2 «АЛИ БАБА И СОРОК РАЗБОЙНИКОВ» Музыка и слова С. Никитина (20 минут)

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «Персия» Вступление 1) И.п.– стойка: руки в стороны к плечам ладонями вверх 1–4 – постепенно выпрямляя, поднять руки вверх; 5–6 – опустить правую руку в «карман»; 7–8 – опустить левую в «карман»; 2 раза. 2) 1 – правую руку в сторону к плечу ладонью вверх; 2 – левую руку.

Музыкальная тема 1. 1) 1–16– 16 ритмичных подъемов на носки, руками согласованные небольшие движения в стороны; 1–16– то же, но руки согнуты вперед.

2) И.п.– стойка: на правой ноге левая на носке, руки на поясе; 1–8 – 8 «пружинок» с ноги на ногу; 1–8 – повторить, но руки, согнутые вперед ладонями вверх, поочередно выполняют движения вверх–вниз («весы»);

3) 1–2 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед ладонями вверх, правая чуть выше левой; 3–4 – выпрямиться в и.п.; 5–8 – то же в другую сторону; по 8 раз.

4) И.п.– ладони на уровне лица; 1–2 – полуприсед, ладони наружу, правая рука над левой; 3–4 – и.п.; 8 раз.

5) 1 – слегка приседая на правой ноге, левую вперед на пятку, руки на пояс; 2 – выпрямляясь, приставить левую ногу к правой; 3–4 – то же с другой ноги; 8 раз.

6) 1 – приседая на правой ноге, левую вперед на носок, согнуть руки влево, сделав круг ладонями наружу; 2 – выпрямляясь, руки вниз; 8 раз. 7) 1 – с поворотом направо, слегка приседая на правой ноге, левую согнуть назад, смотреть через левое плечо на пятку левой ноги, руки на поясе; 2 – выпрямиться; 3–4 – то же в другую сторону; 8 раз.

8) Повторить упр. 7, но руками выполнить упр. 6, сгибая их в сторону–вниз; 8 раз.

9) 1–8 – выполнить серию упражнений: 4 раза упр.6 и 4 раза упр.8; серию повторить 2 раза.

Речитатив: 1) И.п.– согнутые руки вверх, ладонями наружу– вверх; 1–8 – восточные движения шеей (отведение вправо–влево); 1–8 – то же, но руки перед грудью.

Музыкальная тема 2. 1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки слегка согнуты в стороны ладонями наружу; 1–8 – передвижения на стопах вправо; 1–8 – то же влево; 4 раза; 1–16– передвижения на стопах, кистями выполняя круги наружу.

2)1 – шаг левой ногой скрещено перед правой; 2 – шаг правой ногой в сторону; 3 – шаг левой ногой скрещено за правой; 4 – шаг правой ногой в сторону; 5 – шаг левой ногой скрещено перед правой; 6 – шаг правой ногой в сторону; 7–8 – приставить левую ногу к правой; 1–8 – то же в другую сторону; 4 раза; 1–8 – то же в сочетании с круговыми движениями кистями.

3) Повторить упражнения 1 – 4 из музыкальной темы 1.

Композиция 2. Песня Касыма

1) И.п.– основная стойка; 1 – правую руку согнуть в сторону ладонью вверх; 2 – то же левой рукой; 3 – правой кистью от себя, руку вверх ладонью над головой; 4 – левой; 5–6 – круговым движением согнутые руки вперед ладонями вверх; 7 – опустить правую руку; 8 – опустить левую руку; повторить упражнение 2 раза.

2) 1–2 – правую руку согнуть в сторону ладонью вверх; 3–4 – левую руку в сторону; 5–6 – правую руку вверх; 7–8 – левую руку вверх; 1–2 – руки вперед ладонями вверх; 3–4 – ладони сложить перед грудью; 136 5–6 – присед, поворачивая колени вправо– влево; 7–8 – выпрямиться; 4 раза. 3) И.п.– стойка: ноги врозь; 1–2 – полуприсед ноги врозь, руки согнуть в стороны ладонями вверх; 3–4 – выпрямиться; 5–6 – полуприсед, руки вверх, круг ладонями наружу; 7–8 – выпрямиться; 1–2 – полуприсед, слегка согнутые руки через стороны вперед ладонями вверх; 3–4 – выпрямляясь, ладони сложить перед грудью; 5–6 – присед, ладони перед грудью; 7–8 – выпрямиться в и.п.; 4 раза.

4) И.п.– основная стойка; 1–2 – опускаясь в стойку на коленях, руки согнуть в стороны ладонями вверх; 3–4 – сед на пятках, руки вверх, круг ладонями наружу; 5–6 – руки вперед ладонями вверх; 7–8 – сложив кисти перед грудью, подняться, не касаясь руками пола; 2–4 раза.

Композиция 3. «Песня Али–Бабы» Авторский текст:

1) И.п.– стойка: ноги врозь; 137 1–2 – вдох, руки вверх; 3–4 – выдох, сбросить руки, небольшой наклон вперед; 3 раза. Музыкальная тема 1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево; 16 раз, постепенно увеличивая амплитуду.

2) И.п.– руки к груди; 1–4 – наклон вперед, руки постепенно выпрямляются, выполняя малые круги от себя («восточный поклон»); 5–8 – выпрямляясь, малые круги руками к себе; 1–8 – помахать руками перед собой («очень жарко»); 4 раза.

3) И.п.– руки за голову; 1–8 – слегка приседая, круговые вращения бедрами влево; 1–2 – то же вправо; по 4 раза.

4) Повторить один наклон вперед, упр. 2.

5) И.п.– ноги скрещено; 1–2 – сед «по–турецки», руки согнуты в стороны ладонями вверх; 3–4 – кисти кистями наружу, руки вверх; 5–6 – кисти сложить перед грудью; 7–8 – встать, не касаясь ладонями пола; 4–8 раз.

Композиция 4. «Песня разбойников» Авторский текст:

1) 1–4 – стойка: на левой ноге, правую назад на носок, левую руку ко лбу, правую за спину; 5–8 – через полуприсед перейти на правую ногу, меняя положение рук; 4 раза.

2) 1–4 – стойка на левой ноге, левая рука возле уха; 5–8 – присед ноги врозь; 1–4 – повторить в другую сторону.

Музыкальная тема 1) И.п.– руки вперед; 1 – слегка приседая на правой, согнуть левую вперед–вниз, руки к груди; 2 – и.п.; 3–4 – повторить с другой ноги; 8–16 раз.

2) 1–16– бег на месте с высоким подниманием бедра, руки согнуты перед грудью.

3) 1–16– бег на месте с захлестыванием голени, согнутые руки поочередно выпрямлять вверх.

4) 1–4 – четыре «галопа» вправо; 5–8 – влево; 1–8 – все повторить.

Композиция 5. Жадный Касым 1) 1 – шаг правой ногой в сторону, на вдохе расправить плечи; 2 – приставляя левую ногу, полуприсед, на выдохе небольшой наклон вперед; 3–4 – повторить 1–2; 5–8 – то же влево; 2 раза все упражнение.

2) 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны ладонями вверх; 2 – приставляя левую ногу, руки к плечам ладонями вверх; 3–4 – повторить; 5–8 – то же влево; 2 раза.

3) 1 – шаг правой ногой в сторону, руки вправо ладонями вверх; 2 – приставляя левую ногу в полуприсед, руки согнуть; 3–4 – повторить; 5–8 – то же влево; 4 раза.

4) 1 – шаг правой ногой в сторону, руки вперед ладонями вверх; 2 – приставляя левую ногу в полуприсед, руки согнуть; 3–4 – повторить; 5–8 – то же влево; 4 раза.

5) И.п.– полуприсед в стойке: ноги врозь, руки согнуты в стороны ладонями вверх; 1–4 – правой рукой погладить живот.

6) 1–8 – выпрямиться на правой ноге левую согнуть в сторону, руки в стороны (держать равновесие); 1–8 – то же на левой.

7) 1–8 – равновесие на правой ноге, левую согнутую вперед, руки слегка согнуты перед грудью, левая над правой; 1–8 – равновесие на левой ноге;

8) 1–8 – шаг с поворотом направо, равновесие на правой ноге, левую согнуть назад, руки перед грудью, правая над левой; 1–8 – равновесие на левой ноге.

Композиция 6. «Песня Атамана» Расправить плечи, встать по стойке «Смирно!». 1–4 – И.п.– сед, согнув ноги на носки, руки вперед; 1) 1–8 – удары носочками по полу, одновременно сгибая руки;

2) 1–2 – из седа, руки сзади, выполнить упор прогнувшись; 3–4 – сед; 5–8 – повторить 1–4; серию упр. 1–2 повторить 4 раза.

3) И.п.– сед, правая нога согнута, правая рука в сторону левая к плечу; 1–16– на каждый счет менять положения рук и ног;

4) 1–4 – выполняя предыдущее упражнение, лечь на спину; 5–8 – подняться; 4–8 раз.

5) И.п.– сед, согнув ноги; 1–2 – колени вправо, руки влево с кругом кистями наружу; 3–4 – ноги влево, руки вправо; 8 раз.

6) И.п.– сед; 1–8 – наклон вперед. 7) И.п.– сед «по–турецки», локти на коленях, ладони вверх; 1–8 – покачивания вправо–влево.

Композиция 7. «Песня про старые раны» 1) И.п.– стойка на коленях; 1–4 – упражнение «солдатик» (наклон прямым туловищем назад); 4 раза. 2) 1–2 – сед на правое бедро, руки влево, круг кистями наружу; 3–4 – стойка на коленях; 5–6 – сед на левое бедро, руки вправо, круг кистями наружу; 7–8 – стойка на коленях; 8 раз.

3) И.п.– упор лежа; 1–8 – с поворотом направо ходьба на руках; 1–8 – то же в другую сторону.

4) Отжимания из упора лежа; 3–6 раз.

5) Из положения лежа на животе упражнения «лодочка», «рыбка», «качалка», «ваза».

6) Из положения лежа на спине стойка на лопатках, мостик.

Композиция 8. «Финал» 1) И.п.– стойка в полуприседе ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх; 1–8 – покачивания бедрами вправо–влево, руки поочередно сгибаются; 1–8 – то же, но руки впереди ладонями вверх.

2) И.п.– стойка: ноги врозь, руки вправо; 1–4 – полуприседы, одновременно сгибая руки; 5–8 – руки влево; 1–4 – руки вперед; 5–8 – руками выполнять упражнение «весы»; 2–4 раза.

3) И.п.– стойка ноги врозь; 1 – пружинящий полуприсед, руки в стороны ладонями вверх; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – руки вниз; 4–8 раз.

4) 1–8 – передвижения на стопах вправо; 1–8 – влево. Упражнение повторить с работой рук (поочередные круги кистями); 4 раза.

5) Скрещенные шаги из композиции 1.

6) 1–4 – руки вверх дугами внутрь; 5–8 – сбросить руки; 1–4 – руки вверх; 5–8 – сложить кисти перед грудью, небольшой поклон; 1–4 – медленно поднять руки вверх ладонями вверх.

Программа 3 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»

Фонограмма по мотивам музыкальной сказки (20 минут). Музыка Г. Гладкова. Слова Ю. Энтина Используемый инвентарь: обручи, гимнастические скамейки, кубы высотой 50 см, лесенки и ребристые доски, дуги–ворота.

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «Песня о дружбе»

Вступление 1) Ходьба по кругу: с носка, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра.

Музыкальная тема 1) 1–16– пружинящие шаги по кругу; 1–16– то же с хлопками;

2) 1–16– пружинящий шаг с подъемом на носки;

3) 1–16– подскоки с продвижением вперед; 1–16– с хлопками; 1–8 – с махами рук над головой; 1–8 – с круговыми движениями согнутых к плечам рук.

4) 1–16– шаг галопом вправо; 1–16– влево.

5) 1–16– подскоки; 6) в финале музыкальной композиции перестроиться в три шеренги.

Композиция 2. «Представление»

Вступление 1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки в стороны; 1 – перенести тяжесть тела на правую ногу, правую руку к плечу; 2 – то же в другую сторону; 16 раз.

2) И.п.– полуприсед ноги врозь, руки на колени, наклон вперед; 1–8 – выпрямляясь, руки к плечам, энергичные движения коленями внутрь–наружу в согласовании с аналогичными движениями рук; 8 раз.

Музыкальная тема 1) 1–2 – подскок с выставлением правой ноги вперед на пятку; 3–4 – то же с другой ноги; 4 раза.

2) 1–2 – с поворотом направо выставление правой ноги вперед на пятку, правую руку согнуть вперед, левую назад; 2 раза; 145 3–4 – то же в другую сторону; серию упр. 1–2 повторить 3 раза.

3) 1–8– подскоки с продвижением направо по малому кругу, хлопки руками.

Музыкальную тему повторить Музыкальный проигрыш 1) 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – приставляя левую ногу к правой, полуприсед, руки к плечам; 3–4 – приставной шаг влево; 2 раза.

2) 1–2 – шагом правой ноги в сторону, стойка: ноги врозь, руки вверх дугами наружу; 3–4 – полуприсед.

Композиция 3. «Дуэт Принцессы и Трубадура»

Вступление 1) И.п.– стойка: ноги врозь; 1–8 – покачивания с одной ноги на другую;

2) 1–8 – то же, руки вверх.

3) 1–8 – то же, махи руками внизу. 4) вдох– поднять плечи; выдох– опустить; 2 раза..

Композиция 4. «Ария Принцессы»

1) 1–4 – 4 приставных шага на носках вправо, дугами влево круг руками вправо;

2) 5–8 – присед с наклоном вправо, р уки на коленях, небольшой наклон вперед; 1 – поворот головы налево; 2 – направо. 2) 1–4 – поворот туловища влево; 5–8 – вправо.

3) И.п.– стойка ноги врозь; 1–4 – 4 пружинящих полуприседа, плечи поднимаются и опускаются в согласовании с движениями ног. Куплет 1 1) И.п.– полуприсед ноги врозь, руки на коленях; 1–4 – 4 поворота туловища вправо–влево, постепенно наклоняясь вперед; 5–8 – то же, выпрямляясь; 2 раза.

Припев 1) 1 – с поворотом направо, опуститься на левое колено, руки на поясе; 2 – стойка: ноги врозь; 3–4 – повторить в другую сторону; 4 раза. 2) 1 – с поворотом направо, встать на левое колено, левой рукой ударить об пол; 2 – стойка ноги врозь; 3–4 – повторить в др. сторону; 4 раза.

Куплет 2 1) И.п.– сед на пятках; 1–4 – наклоняясь, 4 поворота туловища вправо–влево; 5–8 – то же, выпрямляясь; 4 раза.

Припев 1) 1–8 – круг туловищем влево; 1–8 – вправо.

Куплет 3 1) И.п.– основная стойка; 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левую согнуть вперед, руки к плечам; 3 – повторить счет 1; 4 – повторить 2, но на левую ногу; 8 раз.

Припев 1) 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги скрещено, руки скрещено вниз; 8 раз.

Куплет 4 1) 1–8 – бег на месте с захлестыванием голени, руками поочередно касаться пяток; 1–8 – то же с поворотом кругом.

Припев повторить серии прыжков из куплета 3 и припева

Композиция 5. «Песня королевской охраны»

Куплет 1 1) 1–8 – 8 шагов на месте, выбрасывая прямую ногу вперед, правую руку под козырек («приветствовать короля»);

2) 1–8 – 8 шагов марша на месте; 1 – правую руку согнуть перед грудью; 2 – левую; 3 – правую руку вверх; 4 – левую вверх; 5 – правую руку к груди; 6 – левую; 1–8 – круги согнутыми руками назад; 1–8 – рывки руками назад.

Припев 1) И.п.– основная стойка; 1–4 – правую руку вверх, потянуться; 5–8 – левую вверх.

2) И.п.– стойка: ноги врозь; 1 – полуприсед, правой рукой «натянуть тетиву лука»; 2 – и.п.; 3 – повторить счет 1 с левой руки; по 4 раза с каждой руки.

3) 1–8 – 8 шагов на месте с хлопками.

Куплет 2 1) 1–2 – шаг правой ногой в сторону, выпад, правую руку вверх, левую на правое колено; 3–4 – то же влево; 4 раза.

2) И.п.– стойка ноги врозь, руки в стороны; 1–2 – наклон с поворотом туловища влево, правой рукой коснуться левой стопы; 3–4 – то же вправо; 8 раз.

Припев повторить раздается «разбойничий свист» – дети бегом перестраиваются в круг.

Композиция 6. «Разбойники»

Куплет 1 1) 1–4 – шаг правой ногой в круг, выпад; 5–8 – то же левой; 1–4 – шаг правой ногой из круга, выпад; 5–8 – то же левой.

Припев 1) 1–8 – 8 прыжков на двух ногах по кругу («скачем на лошади»);

2) бег по кругу, в круг, из круга, изображая «лихих разбойников».

Куплет 2 1) 1–4 – прыжок с двух в круг; 5–8 – то же из круга; 4 раза. Припев Упражнения повторить и перестроиться в 3 шеренги.

Композиция 7. «Песня Трубадура»

1) 1–2 – шаг правой ногой с поворотом направо, руками изобразить игру на «трубе»; 3–4 – то же в другую сторону; 4 раза.

2) И.п.– сед согнув левую ногу, руки в упоре сзади; 1 – поднимаясь на левой ноге, правую вперед–вверх; 2 – и.п.; 4 раза; 1–8 – то же на правой ноге;

3) И.п.– сед ноги врозь; 1–2 – наклон к правой ноге; 3–4 – к левой; 4 раза.

4) И.п.– сед ноги врозь; 1–8 – упор сзади, прогнувшись на правой руке (удерживать); 5) упражнения 3 и 4 повторить в другую сторону. 6) И.п.– то же; 1–8 – пружинящие наклоны вперед.

Композиция 8. «Свадебный танец»

Вступление Дети перестраиваются в один или несколько кругов, берутся за руки.

Танцевальная тема 1) 1–16– скользящие галопы вправо; 1–16– то же влево.

2) 1– 8 – скачки в круг; 1– 8 – то же из круга; 2 раза.

3) 1–16– прыжки на двух ногах с поворотом туловища, руки к плечам, ладонями наружу; 16 раз.

4) 1–16– прыжки, выставляя ноги поочередно вперед на носок, руки за спиной.

Композиция 9. «Песня друзей»

1) Ходьба по кругу, взявшись за руки.

2) Ходьба «змейкой» между обручами.

3) Пружинящие шаги с хлопками, продолжая двигаться «змейкой».

4) Подскоки.

5) Галопы.

6) Ходьба спокойная.

7) И.п.– остановка лицом в круг; пружинящие полуприседания, изображая «наездников».

8) Взявшись за руки 8 шагов в круг, 8 – из круга.

Последнюю композицию можно усложнить, поставив препятствия, которые занимающиеся преодолевают в ходьбе и беге. Например: 1) скрещенные шаги, перешагивая через скамейку; 2) кувырок вперед на мягкой дорожке из матов; 3) широкие прыжки с ноги на ногу в обручи; 4) подъем на куб по рельефной доске; 5) спрыгивание с куба на маты. Преподаватель обеспечивает страховку во время выполнения кувырков и подъемов на куб. По мере освоения заданий их можно усложнять и заменять новыми. Все задания должны выполняться с учетом темпа и характера музыки (сначала медленно, грустно, затем быстрее и весело, энергично).

Программа 4 «ПО СЛЕДАМ БРЕМЕНСКИХ МУЗЫКАНТОВ»

Музыка Г.Гладкова. Стихи Ю.Энтина

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «Сыщик» Занятие начинается построением в одну колонну. Дети вытягивают правую руку вперед и кладут ее на левое плечо впереди стоящего партнера. Вступление со звуками музыки начинают идти по кругу, сохраняя исходное положение и выполняя ходьбу с носка, а затем пружинящую ходьбу в ритме музыки.

Куплет 1) И.п.– основная стойка, правую ладонь к виску («военная стойка»); 1 – 2 – пружиня на левой ноге, правую поставить вперед на пятку, левую руку вынести слегка согнутую вперед, правую – в сторону; 3 – 4 – пружиня на левой ноге, перевести правую назад на носок при этом меняя положение рук; 5 – 6 – пружиня на левой, широкий шаг правой вперед, меняя положение рук; 7 – 8 – приставляя левую ногу к правой в основную стойку, руки опустить. 1–8 – повторить с другой ноги; 1–8 – повторить еще раз, начиная с другой ноги.

Припев 1–4 – повернувшись лицом в круг, слегка присесть в стойке: ноги врозь, руки на коленях, и, наклонившись вперед, выполнить несколько резких коротких вдохов через нос («…а нюх – как у собаки…»); 5–8 – оставаясь в этой стойке, сложив большие и указательные пальцы кружками и поднеся их к глазам, изобразить бинокль и осмотреться вокруг («…а глаз – как у орла…»).

Музыкальный проигрыш 1–8 – пружинящие шаги по кругу и остановка в «военной стойке».

Куплет и припев повторяются еще 2 раза.

Композиция 2. «Переполох во дворце» Дети перестраиваются в 3 шеренги. Изображают движениями и мимикой расстроенного короля и придворных, обнаруживших пропажу принцессы. Вступление 1 – правую руку на голову; 2 – левую на голову; 3 – руки вверх; 4 – руки на голову.

Куплет 1 1–8 – 4 приставных пружинящих шага вправо– влево с небольшим наклоном головы в те же стороны; 1–8 – повторить.

Припев И.п.– стойка: руки к плечам, кисти в кулак; 1 – шаг правой ногой в сторону, правую руку «бросить» вниз; 2 – шаг левой ногой в сторону, левую руку «бросить» вниз; 3 – шаг правой к себе, правую руку на пояс; 4 – шаг левой к себе, левую руку на пояс; 4 раза. И.п.– стойка, ладони сложены у правой щеки; 1–8 – 8 ритмичных подъемов на носки.

Куплет 2 Повторить приставные шаги вправо–влево, но руки выпрямлять вверх и опускать на голову.

Припев повторить

Куплет 3 Повторить приставные шаги из положения: руки вниз, плечи поднимать и опускать на каждый пружинящий шаг.

Припев повторить, но вместо подъемов на носки выполнить 4 шага галопом вправо и 4 – влево, меняя положение рук.

Тут появился сыщик: дети приняли стойку «Смирно!», правую руку к виску. Средствами пантомимы изобразить диалог короля и сыщика.

Композиция 3. «На привале» Дети ложатся в произвольную позу, расслабляются.

Песня друзей И.п.– стойка: ноги врозь; 1–16– пружинящие полуприседы, покачиваясь в стороны, руками махи вперед–назад; 1–16– 8 пружинящих приставных шагов вправо–влево с одновременными хлопками; 1–16– 8 приставных шагов в стороны с одновременным кругом рукой перед собой наружу.

Ария принцессы 1–8 – с поворотом налево легкий бег на носках, приседая «рвать цветы и складывать в предполагаемую корзину»; 1–8 – то же в другую сторону; 4 раза. Песню друзей и арию принцессы повторить

Композиция 4. «Погоня» Дети перестраиваются в круг и бегут, изображая погоню, по сигналу («взрыв бомбы») выполняют упор-присев, а затем прыжком – упор-лежа (2 раза). В финале

композиции занимающиеся перестраиваются в 3 шеренги на свои места, изображают «удар лбом о ворота замка» и падение в сед.

Композиция 5. «Песня Трубадура» Упражнения в партере. 1) И.п.– сед; 1–8 – наклоны вперед; 1–2 – в упоре, сзади прогнуться, поднимая правую ногу вперед; 3–4 – сед; 5–8 – прогнуться, поднимая левую вперед; 2 раза.

2) И.п.– сед: ноги врозь; 1–8 – 4 наклона вперед по дуге то к правой, то к левой ноге; 1–8 – прогнуться в упоре-сзади на правую руку, левую вверх; 2 раза, меняя положение рук.

3) Перекат «зведочка»: И.п.– наклон из седа: ноги врозь, руками держаться за ноги, 1–2 – наклоняясь к правой ноге, перекат на правый бок, а затем на спину, 3–4 – перекатом на левый бок сесть в И.п.; 4 раза, меняя направление.

4) 1–8 – «рыбка»: из положения: лежа на животе, прогнуться в упоре на руки, сгибая ноги, коснуться носочками затылка. 5) 1–8 – «лодочка»: из положения: лежа на животе, приподнимая прямые руки и ноги, прогнуться, удерживая положение 6 счетов. 6) 1–8 – гимнастический мостик. 7) 1–8 – стойка на лопатках.

Композиция 6. «Дуэт Короля и Принцессы» Вступление Упражнения хореографии: И.п.– 1-я позиция ног, руки в подготовительной позиции; 1–2 – руки вперед в 1-ю позицию; 3–4 – руки в стороны во 2-ю позицию; 5–6 – руки вверх в 3-ю позицию; 7–8 – руки на пояс.

Ария Короля 1–2 – полуприседание (деми–плие); 3–4 – выпрямиться; 6 раз.

Ария Принцессы 1) 1 – шаг правой ногой в сторону, руки согнуть к плечам ладонями вперед; 2 – приседая на правой ноге, левую согнуть назад на носок, руки скрестить на груди ладонями вперед; 3–4 – то же в другую сторону; 4 раза.

2) 1–8 – с поворотом направо 8 маленьких прыжков на правой ноге с продвижением вперед, левую ногу назад, правую руку вперед, левую руку назад, туловище удерживать вертикально; 1–8 – то же на левой ноге в другую сторону.

Ария Короля И.п.– 1-я позиция, руки в 1-й; 1–2 – слегка приседая на левой ноге, правую вперед на носок (батман–тандю); 3–4 – И.п.; 5–8 – то же с другой ноги; 6 раз.

Арию Принцессы повторить

Ария Короля И.п.– 1-я позиция, руки в стороны во 2-й; 1–8 – 8 прыжков на месте (соте); 3 раза.

Арию Принцессы повторить

Композиция 7. «Разбойники» Дети средствами выразительного движения и жестами показывают действия Петуха. Вступление И.п.– широкая стойка; 1–4 – 4 ритмичных движения плечами вверх– вниз.

Куплет 1 1–2 – сгибая правую ногу, наклон к ней, правую руку на колено; 3–4 – сгибая левую ногу, наклон вперед, левую руку на колено (руки слегка согнуты, локти наружу); 5–6 – выпрямить правую ногу, правую руку на пояс; 7–8 – выпрямить левую ногу, левую руку на пояс; 4 раза.

Припев 1–2 – шагом правой ноги в сторону, полувыпад на ней, правую руку в сторону–вверх, левую на пояс; 3–4 – приставить левую ногу к правой, правую руку к плечу; 5–8 – повторить; 1–8 – повторить 2 шага влево; 1–8 – повторить 4 шага вправо; 1–16– повторить 4 шага влево.

Куплет 2 И.п.– широкая стойка; 1–2 – приседая, последовательные круговые движения плечами назад; 3–4 – то же, выпрямляясь; 4 раза. Припев повторить

Куплет 3 И.п.– широкая стойка; 1–2 – опускаясь на правое колено, правую руку на левое колено; 3–4 – опускаясь на левое колено, левую руку на правое колено (руки скрещено); 5–6 – поднимаясь на согнутую правую ногу, правую руку к плечу ладонью вперед; 7–8 – поднимаясь на согнутую левую ногу, левую руку к плечу, стойка в полуприседе ноги врозь; 4 раза.

Припев повторить

Закончить композицию изображением погони за Петухом.

Композиция 8. «Иностранцы» Вступление Дети изображают появление во дворце бременских музыкантов, переодетых в иностранных артистов.

Куплет И.п. – широкая стойка, руками «держать гитару» перед собой; 1–16 – имитация игры на гитаре.

Припев 1–4 – пружинящие шаги на месте с хлопками; 5 – продолжая выполнять шаги, поднять правую руку вверх, помахать кистью; 6 – левую вверх, помахать; 7–8 – помахать двумя руками над головой; 1–4 – продолжая шагать, согнуть руки к груди и ударить себя слегка кончиками пальцев («…а ну скорей любите нас…»); 5–8 – выпрямить руки вперед и указательными пальцами помахать перед

собой («… вам крупно повезло…); 1–4 – хлопки руками на шагах («…ну–ка все вместе…»); 5–8 – кисти к ушам, помахать кистями («…уши развести..»); 1–8 – хлопки. Куплет и припев повторяются

Композиция 9. «Баю-баюшки-баю» И.п. – широкая стойка; 1–4 – слегка приседая на правой ноге, выполнить 4 пружинящих движения; 5–8 – то же на другой ноге.

Куплет 1–4 – 4 «пружинки» вправо с небольшим наклоном в сторону, сложенные вместе ладони положить под правую щеку; 5–8 – то же влево; 1–8 – повторить.

Припев 1–8 – танцевальные движения типа «твист» (приседания, скручивая колени); 163 1–8 – в широком полуприседе движения коленями внутрь–наружу, руки согнуты к плечам, локти выполняют согласованные с ногами движения; 1–4 – слегка приседая на правой, левую в сторону на носок (4 раза), левая рука выпрямляется в сторону–вниз, правая на поясе; 5–8 – то же с другой ноги.

Куплет 2 1–8 – с поворотом направо шаг правой ногой вперед в полуприсед, левую согнуть назад, руки сгибаются к плечам, кисти сжаты в кулак;4 раза; 1–8 – то же с поворотом налево с другой ноги.

Припев повторить

Композиция заканчивается перестроением в круг и изображением побега Принцессы из дворца и погоней. Дети выполняют бег с ускорением по кругу.

Композиция 10. «Песня друзей» Преодоление полосы препятствий по заданию преподавателя, включающей основные виды движений, а также повторение танцевальных упражнений из композиции 3. На привале (звучит та же музыкальная тема).

Развивающая направленность упражнений
«Путешествие по сказке»
Поурочное планирование занятий
1–й этап – этап изучения двигательного
Материала (1–10 занятия)

Задачи: 1) знакомить детей с содержанием музыкальной сказки;

2) определять и учить характерным движениям Сыщика, Короля, Принцессы, Трубадура и других героев сказки;

3) обучать основным упражнениям комплекса;

4) учить последовательности упражнений основного комплекса движений;

5) развивать физические качества;

6) формировать выразительность движений и жестов на основе сопереживания двигательным действиям.

Занятие 1. До начала изучения комплекса упражнений рекомендуется в группе вместе с воспитателем восстановить содержание сказки, прослушав ее музыкальную фонограмму. Вместе с детьми дать характеристики героям этой истории и оценить их поступки. Для создания более полного представления еще раз просмотреть одноименный мультфильм. Приступая к изучению программного материала, педагог должен не просто показывать упражнение за упражнением, а как бы рассказывать с их помощью сказку. Каждое движение должно нести в себе эмоциональный образ того или иного героя.

На 1-м занятии изучаются упражнения композиции 1 и 2. Особое внимание уделяется обучению серии пружинящих шагов из композиции Сыщик. Начать изучение лучше целостным методом под музыку, для создания настроения. А затем перейти к детальному обучению этих шагов. И снова повторить всю композицию под музыку. На этом занятии уделите больше внимания технике движений ног, руки можно пока держать на поясе. В композиции «Переполох во дворце» выделите для изучения серию шагов в сочетании с движениями рук и ног. Выучите отдельно шаги, затем движения рук, выполните их под музыку так же отдельно. Не стремитесь с первого занятия заучить с детьми последовательность упражнений, это надо делать от занятия к занятию. На первом этапе изучения программного материала преподавателю необходимо работать в «полную силу», технично и выразительно показывая движения. Заострив внимание на первых двух композициях, можно пройти по сказке дальше (не более 2–х композиций), не останавливая фонограмму для регулирования объема нагрузки. При этом не стоит фокусировать внимание на технике выполнения основных движений следующих композиций.

Занятие 2. Продолжать изучение комплекса целостным методом под музыку. Уточнить последовательность упражнений в композициях 1 и 2. Основные движения этих композиций повторить отдельно без музыки 3–4 раза. Каждую композицию выполнить под музыку 2–3 раза. Детально

остановиться на основных упражнениях композиции 3 и 4. Выучить последовательность упражнений в этих композициях. Учить детей выразительным жестам и движениям, сопутствующим авторскому тексту и диалогам героев сказки. Для регулирования нагрузки выполнить композицию 5.

Занятие 3. Начать занятие с повторения композиций 1 и 2. При необходимости еще раз остановиться на выполнении основных движений (2–3 раза без музыки). После этого повторить композиции еще раз целиком в музыкальном сопровождении. Разученные на прошлом занятии композиции 3 и 4 выполнить 2–3 раза каждую, заостряя внимание детей на основных движениях. Дальше продолжая путешествие по сказке, разучить последовательность упражнений в композиции 5. Дозировка: целиком под музыку 2–3 раза, отдельно основные упражнения 3–4 раза. При изучении основных элементов (мостик, стойка на лопатках, «рыбка») необходимо использовать подготовительные и подводящие упражнения. Обязательно обеспечить надежную страховку при выполнении акробатических элементов. Проверить выполнение у каждого ребенка отдельно.

Занятие 4. Повторять композиции 1–4, уточняя отдельные упражнения и связки, и их последовательность (1–2 раза). Уделять внимание связующим выразительным жестам и мимике. Остановиться на технике выполнения гимнастических и акробатических элементов (композиция 5). Выполнить их без музыки, используя подводящие и подготовительные упражнения (3–4 раза). Повторить композицию 5 целиком под музыку (2–3 раза). Добавить композицию 6, создав у детей представление об образе и взаимоотношениях Короля и Принцессы.

Занятие 5. Целиком пройти композиции 1–4. Повторить 2–3 раза каждое из упражнений композиции 5 и повторить ее целиком 2 раза. Разобрать детально композицию 6 без музыки (3–4 раза каждое движение) и выполнить ее целиком под музыку 2–3 раза. Добавить к комплексу композицию 7 «Разбойники» и выполнить ее целиком, создав с помощью характерных движений, жестов и мимики образ Атаманши и ее приятелей разбойников.

Занятие 6. Последовательно выполнить семь композиций, останавливаясь на наиболее сложных элементах (акробатические из композиции 5, упражнения хореографии из композиции 6 и др.). Для лучшего запоминания композицию 7. «Разбойники» повторить 2–3 раза, разобрав детально без музыки основные движения. Добавить в комплекс упражнения композиции 8.

Занятие 7. Выполнить последовательно упражнения комплекса, начиная с композиции 1. По ходу выполнения корректировать технику отдельных упражнений, при необходимости останавливая музыкальную фонограмму и повторяя их 2–4 раза. Разучить танцевальные движения композиции 8 «Иностранцы» (повторить 2–4 раза). Обратить особое внимание на выразительное, эмоциональное выполнение упражнений. Пройти целиком композицию 9, продолжая путешествие по сказке.

Занятие 8. Выполнить последовательно композиции 1–8 (1 раз). Повторить композицию «Иностранцы» 2–3 раза. Разобрать детально упражнения из композиции 9. «Баю–баюшки–баю» (без музыки 1 раз и под музыку 2–3 раза).

Занятие 9. Композиции 1–9 пройти целиком, обращая внимание детей на правильное выполнение основных упражнений. При необходимости повторить их 2–3 раза, остановив фонограмму. Танцевальную композицию 9 «Баю-баюшки–баю» разобрать еще раз без музыки и повторить затем 2–3 раза под музыку. Добавить в основной комплекс финальную композицию. Четко определить 2–3 задания в полосе препятствий (например: ходьба по гимнастической скамейке, подлезание под дугой, прыжки в обручи). Повторить эти задания без музыки, а затем под фонограмму.

Занятие 10. Выполнить разученный комплекс целиком, останавливая фонограмму в момент уточнения техники выполнения основных упражнений. В последнюю композицию добавить 1–2 препятствия и танцевальные движения из композиции «На привале», которые выполняются в финале композиции

.2-й этап – этап закрепления двигательного материала (11–18 занятия)

Задачи: 1) закреплять технику основных движений программы;

2) развивать координацию, гибкость, силу, быстроту, выносливость;

3) стимулировать самостоятельное выполнение детьми отдельных композиций комплекса за счет использования различных методических приемов; 4) развивать способность выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику;

5) вводить элементы костюма;

6) воспитывать сопереживание происходящему, двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность.

Занятие 11. Выполнить комплекс целиком 1 раз, прерываясь на исправление и уточнение техники отдельных упражнений. При этом дать задание детям выполнить отдельные композиции

самостоятельно или только по словесной подсказке. Определить наиболее подготовленных детей и на следующее занятие распределить между ними отдельные роли и композиции, которые они должны будут демонстрировать вместо преподавателя.

Занятие 12. Выполнить комплекс упражнений 1 раз, повторяя при необходимости отдельные движения и композиции. Ведущими на каждой композиции выступают дети, получившие задание на прошлом занятии. Ведущий находится перед группой. Преподаватель в общей группе детей. Тем самым педагог ненавязчиво корректирует действия ведущего. В конце занятия отметить лучших ведущих и дать задание на дом приготовить деталь костюма, понравившегося героя сказки. Определить ведущих на следующее занятие.

Занятие 13. Повторить комплекс целиком, уточняя и исправляя действия детей. Ведущие каждый раз занимают позицию перед группой. Преподаватель дает большую самостоятельность детям в проведении отдельных композиций, корректируя действия словом и жестами. В конце занятия отметить лучших ведущих и лучшие детали костюмов. Определить ведущих на следующее занятие.

Занятие 14. Повторить комплекс 1 раз под руководством ведущих. Поменять или добавить 1–2 задания в полосе препятствий (композиция 10). Выполнить их без музыки и под музыку. Оценить костюмы и выполнение отдельных упражнений и всего комплекса.

Занятие 15. Выполнить комплекс 1 раз под руководством ведущих. В конце занятия провести эстафетные

соревнования, смысл которых заключается в развитии физических качеств, которые необходимы бременским музыкантам, чтобы освободить

Принцессу. Каждая команда получает свое название («Друзья», «Свита Короля», «Разбойники» и т.п.). Эстафета 1. «Кто быстрее» Дети распределяются на 2–3 команды по 6–8 человек. Участники выстраиваются на линии старта и по команде поочередно выполняют следующее задание: с эстафетной палочкой в руках добегают до куба (5 м), обегают его и, возвращаясь, передают эстафету (палочку) следующему игроку команды. Прибежавший игрок встает последним в команде. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Занятие 16. Повторить комплекс целиком под руководством детей, изображающих героев сказки. Повторить эстафету 1. Добавить в конце занятия еще одну эстафету. «Чтобы попасть в королевский дворец и спасти Принцессу надо перепрыгнуть глубокий и широкий ров».

Эстафета 2. «Перепрыгни ров» (вариант 1). Участвуют по 6–8 человек. В первом варианте задания каждый игрок выполняет прыжки на двух ногах в обручи (3 обруча на расстоянии 1 м друг от друга), затем обегает куб и возвращается назад так же прыжками на двух ногах. Встает в конец колонны. За победу дается 1 очко. Во втором варианте задания дети выполняют прыжки в обручи толчком одной ногой (с ноги на ногу).

Занятие 17. Выполнить комплекс целиком во главе с ведущими. В ходе занятия провести эстафеты 1 и 2 (вариант 1). В конце занятия выучить новое эстафетное задание. Эстафета 2. «Перепрыгни ров» (вариант 2). Во втором варианте задания дети выполняют прыжки в обручи толчком одной ноги (с ноги на ногу).

Занятие 18. Выполнить целиком сюжетно–ролевой комплекс упражнений. Добавить по сценарию урока эстафеты и разучить новую эстафету. «Чтобы справиться с Королем и его командой необходимо обладать богатырской силой»

Эстафета 3. «Перетягивание каната». Две команды строятся напротив друг друга у стартовой черты. По команде тянут канат на себя. Победителем считается команда, перетянувшая игроков другой на свое поле.

3-й этап – этап совершенствования двигательного материала (19–24 занятия)

Задачи: 1) совершенствовать технику основных движений комплекса;

2) развивать координацию, гибкость, силу, быстроту, выносливость;

3)стимулировать самостоятельное выполнение детьми комплекса в целом;

4) совершенствовать способность выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику;

5) использовать на занятиях элементы костюма;

6) воспитывать сопереживание происходящему, двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность

7) оценить подготовленность каждого ребенка;

8)готовиться к театрализованному празднику по сюжету сказки.

Занятие 19. Выполнить комплекс упражнений самостоятельно без активной помощи педагога. Герои сказки, выбранные из числа детей, являются основными ведущими. В ходе «путешествия» дети выполняют эстафетные задания. Организацией их руководит преподаватель. Он же и оценивает достижения команд.

Занятие 20. В ходе выполнения комплекса инструктор вместе с воспитателем оценивают деятельность каждого ребенка по следующим критериям:

1) знание двигательного материала, самостоятельность выполнения комплекса в целом;
2) техничность выполнения основных движений;
3) проявление физических качеств;
4) выразительность, эмоциональность, музыкальность

Наивысшая оценка 5 баллов.

Эстафеты проводятся взаимосвязано с сюжетом занятия.

Занятие 21. Контрольное занятие. Педагоги продолжают оценивать подготовленность детей в ходе выполнения комплекса в целом. Совершенствуются эстафетные задания.

Занятие 22. В основе занятия лежит сценарий физкультурно–спортивного музыкально–театрализованного праздника «По следам бременских музыкантов». Распределить роли среди детей. Каждый должен получить какую–либо роль (главную или второстепенную).

Занятие 23. Выполнить с остановками и перестроениями композиции основного комплекса в той последовательности, которая предусмотрена сценарием праздника. Логично вплести в ход занятия эстафеты.

Занятие 24. Выполнить комплекс упражнений и эстафет без остановки под музыкальную фонограмму праздника. Четко определить роли между детьми. Дать задание детям и родителям подготовить к празднику удобные костюмы, соответствующие характеру героев сказки и не мешающие движениям. Пригласить на праздник родителей и детей младших групп.

Планируемые результаты

Предполагаемые результаты обучения

- дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;
- у дошкольников сформированы навыки самостоятельного выражения движений под музыку, развита инициатива, трудолюбие;
- у ребёнка развитые морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать своё мнение, договариваться, уважает мнение другого, приходить к согласию, добр, отзывчив, неагрессивен, решителен, смел и т.п.);
- дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и (доверительные отношения).
- дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и танцевальных композиций.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Условия реализации программы дополнительного образования

Занятия проходят просторном, светлом и регулярно проветриваемом помещении.

Во время занятий обязательным является наличие специальной формы.

Для девочек: футболка белого цвета, черные шорты, носки, чешки.

Волосы должны быть собраны.

Для мальчиков: футболка белого цвета, шорты черного цвета, носки, чешки.

Для проведения занятий необходимы:

- магнитофон или музыкальный центр,
- набор дисков или флешки для записи музыки к занятиям,
- ноутбук (для просмотра сказки)

- зеркала,
- реквизит к играм (флажки, гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи, платочки и др.).
- элементы костюмов (для открытых и итогового занятия)

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования. Уровень соответствия квалификации: программа реализуется без требований к соответствию квалификации педагога

Ведущими методами обучения детей являются:

Организация танцевальных занятий обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Я своими пояснениями должна помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Импровизационный метод. На занятиях танцем я постепенно подвожу детей к возможности импровизации.

Метод иллюстративной наглядности. Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями , иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

Игровой метод. Через игру ребенок лучше все воспринимает. Я подбираю такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Концентрический метод. По мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций я вновь возвращаюсь к пройденному, но уже предлагаю все более сложные упражнения и задания.

Основными формами работы являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

- Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);

Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа воспитанник»;

Парная - может быть представлена постоянными и сменными парами;

Подгрупповая - концертная деятельность (выступление с танцевальными номерами).

Формы аттестации

Аттестация по данной программе не предусмотрена. Мониторинг достижений обучающихся в освоении содержания программы и его личностного развития проводится педагогом. Форма проверки достижений без оценочная.

Входной контроль проводится в начале учебного года (наблюдение, беседа). .

Текущий контроль проводится в форме наблюдения на каждом занятии, цель-выявление

ошибок и успехов в работах обучающихся (наблюдение).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Определяется уровень знаний, умений и навыков по освоению программы за весь год и по окончании всего курса обучения (открытое занятие).

Оценочные материалы

		метрическую пульсацию и двигается в соответствие с ней.	
Двигательные навыки	1. Легко координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях. 2. Ориентируется в пространстве, знает «право-лево», «ближе-дальше» по отношению к предметам, не путает «вперед-назад.» 3. Точно выполняет предложенные танцевальные движения. 4. Пластично двигается в медленном темпе.	1. Координация рук и ног в танцевальных упражнениях затруднена. 2. Не всегда ориентируется в пространстве. Путает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад». 3. Выполняет предложенные танцевальные движения с ошибками. 4. Испытывает трудность при выполнении плавных движений в медленном темпе.	1. не координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях. 2. Не ориентируется в пространстве. Не знает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад». 3. Коряво и не точно выполняет предложенные танцевальные движения. 4. Двигается не пластично.
Эмоциональная сфера	1. Выразительно и эмоционально исполняет образные движения.	1. Немного скован, не всегда проявляет эмоции при исполнении образных движений.	1. Не эмоционально и вяло исполняет образные движения.
Творческие проявления	1. Легко и с удовольствием импровизирует под музыку предложенные игровые ситуации и образы животных. 2. Активно помогает придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.	1. Импровизирует предложенные игровые ситуации и образы животных по образцу. 2. Не проявляет инициативу в придумывании танцевальных движении.	1. Отказывается или не может импровизировать предложенные игровые ситуации и образы животных. 2. Не помогает придумывать танцевальные движения.
Коммуникативные навыки	1. Умеет правильно пригласить (проводить), приветствовать партнера, встать красиво в пару и сохранять это положение на	1. Не всегда правильно приглашает (провожает), приветствует партнера. В паре не может сохранять положение до конца композиции (танца).	1. Не умеет правильно пригласить (проводить) партнера, забывает приветствовать его. Не держит позицию «партнер-партнерша» в композиции (танце).

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей в музыкально-ритмической деятельности, оценка выполнения ими различных игровых заданий. В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей сравнивая их между собой, и условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Показатели качества усвоения ребенком программного материала.

Музыкальность.

- Умение слушать и понимать музыку.
- Умение двигаться в соответствии с характером музыки.
- Умение определять на слух музыкальные жанры.
- Чувство ритма.

Двигательные навыки.

- Координация движений.
- Ориентирование в пространстве.
- Точность выполнения танцевальных движений.
- Пластичность.

Эмоциональная сфера.

- Выразительность мимики и пантомимики.

Творческие проявления.

- Умение импровизировать под музыку.
-Умение придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.

Коммуникативные навыки.

- Умение вести себя в паре.
- Умение вести себя в коллективе.

Проявление некоторых психических процессов.

- Память.
- Внимание.
- Подвижность нервных процессов.

Диагностические критерии.

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Музыкальность	1. Слушает внимательно до конца муз. отрывок. Умеет высказаться о характере и темпе данного отрывка. 2. Двигается в соответствии с характером музыки. 3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии 4. Чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствие с ней.	1. Слушает муз. отрывок, отвлекаясь. Высказывается о характере и темпе данного отрывка с помощью наводящих вопросов. 2. Не всегда двигается в соответствие с характером музыки. 3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии с подсказкой. 4. Не всегда чувствует	1. Не может дослушать муз. отрывок до конца, все время отвлекается. С трудом высказывается о характере и темпе данного отрывка. 2. Двигается под музыку не в характере. 3. Не узнает на слух знакомые танцевальные мелодии. 4. Не чувствует метрическую пульсацию, двигается не ритмично.

	протяжение всей композиции(танца). 2. Уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередность и дистанцию. Сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого ребенка.	2. Не всегда проявляет чувство такта по отношению к товарищам, торопиться, не соблюдает очередность. Не может долго сохранять спокойствие при отсутствии к себе внимания.	2. Неуважительно относится к товарищам, толкается, не соблюдает очередность. Требует повышенного внимания к себе.
Проявление некоторых психических процессов	1. Без труда запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца. 2. Внимателен на занятиях, не отвлекается во время исполнения танцевальных элементов и танцев. 3. Понимает объяснения, условия игры сразу, достаточно точно может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.	1. Запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца после многочисленных повторений. 2. Отвлекается на занятиях, не всегда внимателен во время исполнения танцевальных элементов, танцев. 3. Понимает объяснения, условия игры не сразу, воспроизводит движения одновременно с показом педагога не точно, с трудом.	1. Не может запомнить танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца. 2. Невнимателен на занятиях, все время отвлекается во время исполнения танцевальных элементов, танцев. 3. С трудом понимает объяснения, условия игры, не может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения.

В конце одной мини – программы дети вместе с преподавателем показывают для родителей, детей детского сада и педагогов открытое занятие по изученной сказке, в виде музыкального занятия-спектакля. На котором можно оценить, не только развитие физического состояния ребенка, но и развитие его творческих способностей.

В конце года показывается итоговое занятие в виде отчетного концерта.

Материально-методическое обеспечение программы дополнительного образования

Папка «Самомассаж» - упражнения по игровому самомассажу;

Папка «Релаксация»- упражнения на релаксацию в конце занятия;

Папка «Музыкальные игры»- подборка различных музыкальных игр на развитие творческого воображения и фантазии;

Папка «Разминки»-подборка разминок по теме для начала занятия;

Музыкальные диски с музыкой для творческих заданий, танцев, игр;

Детские музыкальные инструменты, игрушки, мячи, обручи, ленты и т.п. для музыкальных игр и танцев.

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика [Текст]/А.И. Буренина //Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997. – 128с.
2. Каплунова И.М. Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду. Вып. Издательство Композитор Санкт – Петербург, 2006.
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 64с.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. [Текст]/ - М.: Просвещение. - 1989, - 136с.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. [Текст]/С.Л.Слуцкая//Хореография в детском саду. – М.: Линка Пресс, 2006. – 272 с.
6. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. [Текст]/Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. - М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005, - 144с.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128с.
8. Стрельникова А.Н. «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста» М. 2000г.
9. Каплунова И.М. и Новоскольцева И.А «Этот удивительный ритм» – СПб.: Композитор, 2005 – 76с.
10. «Мамин массаж с потешками», Ботякова О.Ю. СПб:Издательский дом «Литера», 2010 г.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000 -112 с.
12. «Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте», А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина. Учебно – методическое пособие. СПб, 2019
13. Коренева Т.Ф., «Сказочный театр физической культуры (физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме)» Е.Н. Игнатьева, Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, С.С. Чернякина. – Учеб.-метод. пособие. Влогоград, издательство «Учитель» 2015
14. Фирилева Ж.Е «150 эстафет для детей дошкольного возраста» Е.Ф. Практическое пособие.Москва, издательство «Скрипторий 2013», 2011

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью_____ (_____) лист____
(цифрами) (прописью)

Заведующий МОУ Детский сад №294
_____Мугдусян Т.Р
(подпись)