

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» апреля 2024г.
Протокол №2



Утверждаю:
Директор МАОУ ДО «ДДТ»
Караульщикова Л.Ю.
№ 100 Н от «01» апреля 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Танцуй, малыш!»**

Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кодочигова Елена Алексеевна,
методист

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных требований 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450; Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ДДТ».

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям, так как танец обладает скрытыми резервами для их развития и воспитания. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно укрепляет здоровье, развивает творческие способности, заложенные природой, ассоциативное мышление, слуховую, зрительную, мышечную память и благородные манеры.

За основу выбрана программа, по хореографии для детей младшего школьного возраста Киенко О.Л. При составлении программы использовались следующие ее программы «Комплексы игровой гимнастики для детей», «Коммуникативные танцы-игры для дошкольников и младших школьников», «Увлекательные танцевальные разминки для детей 3-7 лет», «Танцуем – играя», «Методика игрового танца для дошкольников».

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, креативная гимнастика и нетрадиционные виды упражнений. Танцевально-ритмическая гимнастика содержит игроритмику, игрогимнастику и игротанец.

Актуальность программы в том, что музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и физические способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д. Другими словами, программа «Танцуй, малыш!», нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей и от ведущих целей воспитания.

Новизна программы. заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика и сценическое движение, которые изучаются в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

Отличительные особенности программы в активном использовании учебного игрового материала, где организация творческого процесса в значительной мере содержит практическую деятельность, а танцевальное искусство охватывается в диапазоне доступном детям младшего дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Большое количество игровых упражнений придают занятиям увлекательную форму и развивают у обучающихся простор творческой фантазии.

Адресат программы. Программа разработана для обучающихся 3-4 года.

Возрастные особенности обучающихся. Данный детский возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В этот период повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность, более разнообразными и координированными становятся движения.

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекание нервных процессов и их зрелости сказываются на двигательных возможностях ребенка. Движения еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

В этот период времени ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними, эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий. Младший дошкольник проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства. Также у ребенка развита крупная моторика, поэтому он очень активно стремится осваивать различные движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). В этом возрасте ребенок узнает знакомые мелодии, двигается в соответствии с характером музыки, начинает движение с первыми музыкальными аккордами, умеет выполнять движения, притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, проявляет активность в подпевании и пении, выполнении простейших танцевальных движений.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. В соответствии с нормами СанПиН продолжительность одного учебного часа для дошкольников составляет 25-30 минут.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на один год обучения, необходимых для освоения программы – 72ч.

Срок освоения - 1 год обучения, продолжительность образовательного процесса 36 учебных недель - 9 учебных месяцев.

Количество детей в учебной группе до 10-ти человек.

Форма обучения - очная.

Виды занятий - теоретические, практические, контрольные.

Формы подведения результатов – педагогическое наблюдение, самостоятельные задания и упражнения, открытое занятие, мини-концерт.

Цель программы - содействовать гармоничному развитию личности ребенка средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи программы:

Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Для достижения цели, задач и содержания программы реализуются принципы:

- *Принцип доступности и индивидуализации*, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Определенная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка степени сложности заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.
- *Принцип постепенного повышения требований*, заключается в постановке перед ребенком и в выполнении им более трудных новых заданий, в постепенном увлечении объема и интенсивности нагрузок.
- *Принцип систематичности* – один из ведущих. Имеется ввиду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости.

- *Принцип сознательности и активности*, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение ребенка к своим действиям. Для успешного достижения цели ему необходимо представлять, что и как нужно выполнять и почему именно так, а не иначе.
- *Принцип повторяемости материала*, хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.
- *Принцип наглядности* в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Музыкальная разминка	2	1	1	Входной контроль
2.	Ритмическая гимнастика	8	2	6	
2.1	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.2	Строевые упражнения	4	1	3	
3.	Партерная гимнастика	14	2	12	
3.1	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	
3.2	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	4	1	3	Текущий контроль
3.3	Креативная гимнастика	6	-	6	
4.	Танцевальные движения	10	2	8	
4.1	Хореографические упражнения	4	1	3	Задания для самостоятельного выполнения
4.2	Танцевальные шаги	6	1	5	
5.	Сюжетно-образные танцы	18	2	16	Упражнения для самостоятельного выполнения
5.1	Ритмические танцы	10	1	9	
5.2	Танцевально-ритмическая и пальчиковая гимнастика	8	1	7	
6.	Музыкальные игры	18	1	17	Итоговый контроль
6.1	Музыкально-подвижные игры	10	1	9	
6.2	Игры-путешествия	8	-	8	
7.	Мини-концерт	2	-	2	
	Итого:	72	10	62	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводное занятие (2ч.)

Теория. Правила поведения на занятиях в танцевальном зале. Устная инструкция к выполнению музыкальной разминки.

Практика. Игры на знакомство. Разучивание поклона. Музыкальная разминка с освоением движений, которые выполняются под музыку. Использование различных видов ходьбы, бега и прыжков. Разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. Упражнения выполняются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Раздел 2. Ритмическая гимнастика (8ч.)

Тема 2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Теория. Устная и образная инструкция к выполнению специальных упражнений для согласования движений с музыкой.

Практика. Выполнение специальных упражнения для согласования движений с музыкой. Работа по образцу. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Тема 2.1. Строевые упражнения

Теория. Устная и образная инструкция к выполнению строевых упражнений.

Практика. Выполнение строевых упражнений. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

Раздел 3. Партерная гимнастика (14ч.)

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Устная и образная инструкция к выполнению общеразвивающих упражнений.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений месте под музыку с различными предметами и без них. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприседание, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

Тема 3.2. Упражнения на расслабление мышц, правильного дыхания, укрепление осанки

Теория. Устная и образная инструкция к выполнению упражнения на расслабление мышц, правильного дыхания, укрепление осанки.

Практика. Выполнение упражнений на расслабление мышц, правильного дыхания, укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнение на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

Тема 3.3. Креативная гимнастика

Практика. Выполнение музыкально-творческих игр: «Кто я?», «Море волнуется раз». Специальные задания «Создай свой образ», «Импровизация под песню». Выполнение упражнений: группировки; сед ноги врозь, сед на пятках; перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесия на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Выполнение упражнений на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу и необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики.

Раздел 4. Танцевальные движения (10ч.)

Тема 4.1. Хореографические упражнения

Теория. Устная и образная инструкция к выполнению хореографических упражнений.

Практика. Выполнение хореографических упражнений. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Тема 4.2. Танцевальные шаги

Теория. Устная и образная инструкция к выполнению танцевальных шагов.

Практика. Выполнение танцевальных шагов, позиции рук, движений рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Шаг с носка, на носках, полупрсед на одной ноге, другую в перед на пятку. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации танцевальных шагов. Освоение связок движений к различным танцам.

Раздел 5. Сюжетно-образные танцы (18ч.)

Тема 5.1. Ритмические танцы

Теория. Устная и образная инструкция к выполнению ритмических танцев.

Практика. Выполнение ритмических танцев и танцевальных движений под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки, учетом характера, ритма и темпа. Отработка навыков выразительности движений, чувства ритма, артистичности, двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Отработка навыков умения воспринимать музыку. Тренировка музыкальной памяти, внимания, координации движений, пластичности, ориентации в пространстве. Повторение изученных танцевальных движений.

Тема 5.2. Танцевально-ритмическая и пальчиковая гимнастика

Теория. Устная и образная инструкция к выполнению танцевально-ритмической и пальчиковой гимнастики. Знакомство с комплексами упражнений.

Практика. Выполнение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Освоение пальчиковой гимнастики. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

Раздел 6. Музыкальные игры (18ч.)

Тема 6.1. Музыкально-подвижные игры

Теория. Устная и образная инструкция к выполнению музыкально-подвижных ритмических игр и игрового самомассажа.

Практика. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Повторение строевых и общеразвивающих упражнений при помощи подвижные и образных игр. Выполнение музыкально-подвижных игр: «Отгадай чей голосок», «Найди свое место», Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробушки», «Мы веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Выполнение сюжетно - ролевых и общеразвивающие игр, игры для создания доверительных отношений в группе, направленных на развитие внимания ребёнка к самому себе и своим чувствам. Выполнение игр на развитие слуха, чувства ритма и ориентации в пространстве.

Тема 6.2. Музыкальные путешествия

Практика. «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство – подводное государство», «В волшебный лес» и т.д.

Раздел 7. Мини-концерт (2ч.)

Практика. Подведение итогов года. Импровизированный детский концерт с выполнением ритмических танцев, музыкально-подвижных игр, креативной и пальчиковой гимнастики.

Планируемые результаты

К концу учебного года обучения дети будут знать и уметь:

- научатся согласовывать движения с музыкой при помощи специальных упражнений;
- научатся выполнять строевые и общеразвивающие упражнения;
- познакомятся с хореографическими упражнениями, дыхательными и на расслабление мышц тела;
- освоят танцевальные шаги, танцевально-ритмическую и креативную гимнастику;
- познакомятся с пальчиковой гимнастикой и элементами самомассажа;
- будут уметь играть в музыкально-подвижные игры и принимать активное участие в играх-путешествиях;
- научатся передавать ритмический рисунок музыки в движении, подпевать и рассказывать простые стишки;
- будут чутко относиться к своему партнеру по танцам в совместной музыкальной деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

Продолжительность учебного года	Продолжительность учебного периода			Сроки каникул	Праздничные дни
Начало уч. года: 01.09.2024г.	1 полуг.	с 01.09.2024г.- по 31.12.2024г.	16 недель	Зимние: 01.01.-08.01.	04 ноября 31 декабря 23 февраля
Конец уч. года: 31.05.2025г.	2 полуг.	с 09.01.2025г.- по 31.05.2025г.	20 недель	Летние: 01.06.-31.08	08 марта 01-03 мая 09 мая
Итого за уч. год	9 месяцев – 36 учебных недель				

Условия реализации программы

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. В танцевально-ритмическую гимнастику входит учебный материал, содержащий игротанцевую, игрогимнастику и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены в формах: игропластики, пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа, музыкально-подвижных игр и игр-путешествий. Игры-путешествия - это сюжетные занятия, которые предлагают взять за основу построения занятия разнообразные виды подвижной деятельности с использованием средств предыдущих разделов программы. Игропластика дополнена, элементами стрейчинга из программы хореографа Киенко О.Л. Креативная гимнастика включает музыкально-творческие игры и специальные задания для детей.

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие **методы обучения**

- *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.* Умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.
- *Импровизационный метод.* Подводка детей к возможности импровизации.
- *Игровой метод,* отвечающий задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности обучающихся.
- *Концентрический метод.* По мере усвоения детьми определенных движений и танцевальных композиций происходит возвращение к пройденному материалу, но уже с более сложными упражнениями и заданиями.
- *Метод использования слова.* Устная инструкция к выполнению упражнений, игр и заданий.
- *Метод наглядного восприятия.* Работа по образцу способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес детей к занятиям.

- *Метод практического обучения*, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Эти методы и приемы используются в комплексе, чередуются и дополняют друг друга, развивают внимание, память, творческое воображение, помогают освоить базовые танцевальные умения и навыки.

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;
- мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- парная (постоянные или сменные пары);
- групповая (наличие системы «педагог-группа-ученик»);
- подгрупповая (выступление с танцевальными номерами).

Формы организации учебного занятия являются:

- беседа;
- учебная деятельность;
- практическая деятельность.

Типы занятий:

- комбинированное;
- первичное ознакомление;
- усвоение новых знаний;
- применение полученных знаний на практике;
- закрепление или повторение;
- итоговое.

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

1. *начальный этап* - обучение упражнению (отдельному движению);
2. *этап углубленного разучивания упражнения;*
3. *этап закрепления и совершенствования упражнения.*

1. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, осваивая упражнение.

- *Название упражнения*, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

- *Показ упражнения* или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении. Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться

- вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.
- *Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог выбирает наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.
 - Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод*. 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, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, использует разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.
- 2. Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.
- 3. Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Примерный план организации занятия

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия рекомендуется начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Вводная часть:

- построение и приветствие детей;

— проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо.

Подготовительная часть занятия:

— разминка в движении: ходьба, бег, прыжки;

— танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

— партерная гимнастика;

— разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденного;

— разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение изученного.

Заключительная часть:

— музыкальная игра;

— построение, поклон.

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Педагогические технологии:

— технология индивидуального обучения;

— технология группового обучения;

— технология разноуровневого обучения;

— технология развивающего обучения;

— игровая технология обучения;

— коммуникативная технология обучения;

— технология коллективной творческой деятельности;

— здоровьесберегающая технология (в объединение принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на занятиях заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков; в процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, мотивация к здоровому образу жизни).

Материально-техническое обеспечение программы

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

— *Наличие танцевального учебного зала со специальным оборудованием.* Предметно-развивающая среда танцевального зала выполняет по отношению к обучающимся информационную, стимулирующую, развивающую функции и строится на основе ведущих принципов: содержательно-насыщенной, развивающей; трансформируемой; полифункциональной; вариативной; доступной; безопасной; здоровьесберегающей; эстетически-привлекательной.

— *Техническое оснащение:* магнитофон, стереоколонки.

— *Информационное обеспечение программы:* иллюстрации, стенды, сценарные разработки; фотографии, видео-, аудио материалы к практическим темам программы (использование информационных технологий способствуют повышению качества образовательного процесса, ускоряет передачу знаний и накопленного опыта, повышает качество обучения).

— *Форма одежды для занятий:* футболка, майка, шорты, чешки.

— *Специальный инвентарь:* флажки 3-4-х цветов; ленты разных цветов по 2 на ребенка; платочки разных цветов (размер 20-25 см); погремушки; цветы небольшие

нежных оттенков; обручи легкие пластмассовые; мячи среднего размера; гимнастические палки; куклы и мягкие игрушки.

Педагогические кадры

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования с высшим профессиональным образованием и стажем работы с детьми младшего дошкольного возраста.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для полноценной реализации данной программы используются следующие **виды контроля**:

- входящий контроль (визуальная диагностика обучающихся);
- текущий контроль практических навыков осуществляется регулярно на каждом занятии (педагогическое наблюдение, самостоятельная работа);
- промежуточный контроль (творческая и игровая деятельность);
- итоговый контроль в конце учебного года (проведение мини концерта).

Педагогический мониторинг:

- самостоятельные упражнения и задания,
- диагностика освоения программы,
- устный опрос обучающихся,
- анкетирование родителей.

Формы аттестации и подведения итогов:

- внешняя диагностика;
- мини-концерт,
- открытое занятие.

Способы определения результативности

Достижение творческого результата, является основным видом педагогического контроля. Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям: выполнение задания по инструкции, по образцу, координация движений, гибкость, чувство ритма и внимательность (см. Приложение).

Способы отслеживания результативности:

- самостоятельные упражнения для определения уровня развития ребенка;
- определение возможности исполнения двигательных действий без излишней мышечной напряженности;
- мотивация к учебе;
- степень внимания и внешние признаки реакции на сложные упражнения;
- наблюдение за работой других детей и самостоятельное устранение неточностей в работе.

Структура фонда оценочных средств включает:

- описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования;
- описание шкалы оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования образовательных результатов.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Санитарные требования 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
5. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450;
6. Локальные нормативные акты МАОУ ДО «ДДТ».

Литература для педагога:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Горькова
5. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
6. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
7. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
8. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
10. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009 -224с.
11. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001 - 120 с.
12. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. - М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
13. Суворова Т.И. Танцуй, малыш! – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
14. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.

15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Базарова П., Мэй В. Азбука детского танца. Переизд. 5-е. — М., 2003.
2. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М., 2008.
3. Коротков И. М. Музыкально-подвижные игры детей. - М., 2012.
4. Пуртова Т. В., Беликова А. Н. Кветная О. В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. сред. проф. Образования. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
5. Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000.

Интернет-ресурсы:

1. Хореографу в помощь <http://dancehelp.ru/http://dancehelp.ru/>
2. Все для хореографов и танцоров
<http://www.horeograf.com/http://www.horeograf.com/>
3. Все для хореографов и танцоров <https://vk.com/inspiration.ballet>
4. Классический танец <http://www.nsportal.ru>
5. Классический танец <http://www.xoreograff.ucoz.ru>
6. Библиотека хореографа <http://www.music-for-dance.ru>
7. Книги по хореографии <http://www.balletmusic.ru>
8. Школа классического танца <http://www.ledyahcollege.ru>
<https://vk.com/inspiration.ballet>

**Диагностика уровня музыкально-двигательного развития обучающегося
по программе «Танцуй, малыш!»**

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. 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.

- 3б. - правильное одновременное выполнение движений.
- 2б. - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.
- 1б. - 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, солнечный зайчик и т.п.

- 3б. - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, характеризующие музыку и пластический образ.
- 2б. - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.
- 1б. - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.

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 ковра. 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 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.
- 2 балл – средняя подвижность позвоночника.
- 1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

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.

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.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. 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».

Развитие чувства 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* (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, 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.

ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАР ДЕТСКИХ РИТМИЧЕСКИХ ТАНЦЕВ С ОПИСАНИЕМ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

«Цыганский», «Ламбада», «Чунга-чанга», «Летка-енка», «Ежик резиновый», «Яблочко», «Антошка», «Русский»

ИГРОРАЗМИНКА	ИГРОТАНЦЫ	ИГРОГИМНАСТИКА
<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения.</p>	<p>Знакомство с жанром танца. Слушание музыки. Диагностика</p>	
<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка: Раз, два! – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад. Каждый будет очень рад!</p>	<p>Ритмичный танец «Цыганский». Каждое упражнение выполнять по 8 раз. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь. Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»</p>	<p>«Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед-назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза «Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p>

<p>Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косопалить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ритмичный танец «Цыганский» Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p>	<p>«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.</p>
<p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада». Каждое упражнение выполняется по 4 раза. Стоя, руки внизу. Руки к груди. И.п. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку. Повороты на месте на носочках, руки вверх. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения</p>	<p>«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз. «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p>

	<p>руками. «Завели моторчик».</p> <p>Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».</p> <p>Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.</p> <p>Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.</p> <p>Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.</p> <p>Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.</p>	
<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3 круга). Заключительная ходьба.</p>	<p>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада» Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p>	<p>«Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног.</p> <p>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед-назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза</p> <p>«Цапля» на координацию – для мышц ног.</p> <p>Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге.</p> <p>Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p>
<p>Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги</p>	<p>Ритмический танец «Летка-енка» Упражнения выполняются по четыре раза.</p> <p>1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких.</p> <p>2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно.</p> <p>3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок.</p>	<p>«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.</p> <p>В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А</p>

<p>согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°. 5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же. Поклон.</p>	<p>теперь встаньте без помощи рук несколько раз. «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p>
<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Ритмический танец «Летка-енка» Упражнения выполняются по четыре раза.</p>	<p>«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки!» За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</p>
<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на</p>	<p>Ритмический танец «Ежик резиновый» Вступление. По роще калиновой (<i>Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе. Подскакивают по кругу.</i>)</p>	<p>«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?</p>

<p>четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.</p>	<p>По роще осиновою На именины к щенку В шляпе малиновой Шел ежик резиновый, С дырочкой в правом боку. Были у ежика <i>(Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.)</i> Зонтик от дождика, Шляпа и пара галош. <i>(Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.)</i> Божьей коровке, Цветочной головке Ласково кланялся еж. Проигрыш. <i>(Переступают с ноги на ногу, качая головой кружатся на поскоке.)</i> 2. Здравствуйте, елки! <i>(Наклоняют голову вперед – 2 раза.)</i> На что вам иголки? Разве мы волки вокруг? <i>(Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.)</i> Как вам не стыдно! Это обидно, Когда ошетинился друг. <i>(Грозят пальцем левой руки.)</i> Небо лучистое, <i>(Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.)</i> Облако чистое. <i>(«Рисуют солнце» левой рукой.)</i> На именины к щенку <i>(«Рисуют солнышко» правой и левой рукой.)</i> Ежик резиновый. <i>(Идут на месте.)</i></p>	<p>Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</p>
<p>Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с</p>	<p>Ритмический танец «Ежик резиновый».</p>	<p>«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук,</p>

<p>продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</p>		<p>согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить Зраза. «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p>
<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ритмический танец «Яблочко» <i>1-е движение.</i> Под марш дети встают в шахматном порядке. <i>2-е движение.</i> Выходят на пяточке вперед-назад, руки выносят вперед. <i>3-е движение.</i> Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги. <i>4-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно. <i>5-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу. <i>6-е движение.</i> Поворот в разные стороны и расходятся.</p>	<p>«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить Зраза. «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p>
<p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к</p>	<p>Ритмический танец «Яблочко»</p>	<p>«Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p>

<p>ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.</p>		<p>«Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>
<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапять). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ритмический танец «Русский» Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны. То же исх. положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку. Стоя, руки, согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо. Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.</p>	<p>«Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах. «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>

	<p>Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.</p> <p>Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.</p>	
<p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Ритмический танец «Русский».</p>	<p>«Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</p> <p>Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <p>«Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.</p> <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p>
<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с</p>	<p>Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).</p> <p>Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.</p> <p>1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.</p> <p>Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.</p> <p>2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2</p>	<p>«Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</p> <p>Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <p>«Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.</p>

<p>высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p>	<p>– поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза. Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке. Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета. 3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны. Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.</p>	<p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p>
<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Ритмический танец «Антошка»</p>	<p>«Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности. «Гусеница» – для мышц рук, ног. Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</p>
<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.).</p>	<p>Ритмический танец «Чунга-чанга» Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).</p>	<p>«Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости</p>

<p>Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге.</p>	<p>1-й куплет: <i>(Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед))</i></p> <p>2-й куплет: <i>(Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)</i></p> <p>Проигрыш. <i>(Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед)).</i></p> <p>3-й куплет (без слов). 1-е предложение. <i>Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях.)</i> 2-е предложение. <i>(Те же движения повторяются в левую сторону.)</i> Припев. <i>(Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</i></p>	<p>опасности. «Гусеница» – для мышц рук, ног. Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли! «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости. Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину. «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости. Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.</p>
---	---	--

Сводная таблица оценки уровней педагогических воздействий (в %)

Образовательная область «Хореография»

Возрастная группа _____

ФИО педагога _____

Дата заполнения:

Начало учебного года _____

Конец учебного года _____

Направления	Период	Уровни		
		высокий	средний	низкий
Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Эмоциональная сфера	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Координация движений	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Внимание	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Память	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Пластичность, гибкость	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Творческие проявления	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			

Оценочные материалы

Условные обозначения:

3 балла	Усвоил полностью
2 балла	Усвоил частично
1 балл	Не усвоил

Оценочная шкала:

Высокий уровень	2,5 – 3 балла
Средний уровень	2,1 – 2,4 балла
Низкий уровень	Ниже 2,1 балла

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997366

Владелец Караульщикова Людмила Юрьевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025