

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

**ПРОГРАММА РАННЕГО РАЗВИТИЯ
«РАДОСТЬ»**

Программа по учебному предмету

РИТМИКА

(для детей 3-4 лет)

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой

31 августа 2020 г.

(дата рассмотрения)



Утверждаю
Директор
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой

Горковенко Н.В.

31 августа 2020 г.

(дата утверждения)

Разработчики:

Горбачева Светлана Александровна, преподаватель,
Коваленко Ольга Валериевна, преподаватель.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- сведения о затратах учебного времени;
- содержание разделов;
- годовые требования обучения.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- требования к музыкальному оформлению урока;
- практический материал к урокам ритмики (названия движений, описание упражнений);
- музыкально-ритмические игры;
- варианты танцевальных композиций.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

- список рекомендуемой методической литературы;
- интернет – ресурсы.

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая программа «Радость» имеет художественную направленность и ориентирована на развитие двигательных и творческих способностей детей в области хореографического искусства, художественного эстетического вкуса, эмоционального восприятия и образного мышления и формирование стремления воссоздавать художественный образ с помощью выразительных средств танцевального искусства.

Программа «Радость» является подготовительным этапом обучения для целого комплекса танцевальных дисциплин, а также других видов художественно-творческих и спортивных видов деятельности. Занятия развивают физические данные, формируют и воспитывают универсальные качества и технические приемы, а также артистические навыки.

Данная программа составлена с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления учебной деятельности.

Изучение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Учебный предмет «Ритмика» является важным компонентом общего физического воспитания. Здесь совершенствуются двигательные навыки, укрепляется мышечная система, благотворно развивается система дыхания. В то же время ритмика развивает музыкальный слух, память, чувство ритма, активизирует восприятие музыки; формирует художественно-эстетический вкус детей; развивает творческие способности каждого ребенка, тем самым закладывая в каждом из них зерно прекрасного.

Ритмика занимает значительное место в системе общего эстетического образования. Она способствует формированию слуховых и двигательных способностей ребенка, развитию умения передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений. Палитра движений, которые используются в ритмике, довольно разнообразна, она не исчерпывается танцевальными элементами, а включает в себя основные движения: ходьбу, бег, прыжки, образные имитационные движения. Кроме того, ритмика предполагает ряд специальных заданий и упражнений, которые в свою очередь развивают эмоциональную отзывчивость детей на музыку.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа, основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также 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.

В основе занятий ритмикой лежит изучение тех средств музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Это темп, динамические оттенки, метроритм, строение музыкального произведения. Все это составляет специфику и особенность предмета «Ритмика». А в игровой форме она становится доступной для самых маленьких учеников подготовительного отделения – дошкольников 3 - 4 лет.

Эта программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы с детьми. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным. Движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предмета «Музыка».

2. Срок реализации учебного предмета «Ритмика»

Срок освоения программы «Ритмика» для детей, поступивших в образовательное учреждение на подготовительное отделение в возрасте с трех лет до четырех лет, составляет 1 год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика» (для учащихся 3-4 лет)

Группы/количество часов	Таблица 1
	Группы с 3 до 4 лет
	Количество часов
Максимальная нагрузка	36
Количество часов на аудиторную нагрузку	36
Недельная аудиторная нагрузка	1

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая (от 10 до 12 человек).

Рекомендуемая продолжительность урока – 25 минут.

При планировании занятий в форме традиционного группового урока, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей младшего дошкольного возраста, специфику восприятия музыки. Дети в группе, занимающиеся ритмикой, должны быть одного возраста. Для занятий у детей должна быть форма, не стесняющая движений, отвечающая эстетическим требованиям: для девочек – гимнастические купальники, короткие юбочки-солнце, белые носочки, гладкая прическа; для мальчиков - майка, шорты, белые носки. Обязательна специальная обувь – балетные тапочки.

Очень важно, чтобы занятия проходили в сопровождении концертмейстера-аккомпаниатора. Лишь частично можно использовать фонограммы.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель:

Всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать детям первоначальную хореографическую подготовку;
- научить детей управлять своим телом под музыку.

2. Развивающие:

- развивать воображение и фантазию;
- развивать координацию, память, внимание и заинтересованность;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движение с музыкой.

3. Воспитательные:

- прививать интерес к хореографии;
- воспитывать умение эмоционального выражения в движениях;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества личности как выдержка, дисциплинированность, самостоятельность.

4. Оздоровительные:

- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;

- снятие мышечных зажимов, дающих ребенку ощущение свободы и радости, стимулирующих моторное и эмоциональное самовыражение.

На занятиях ритмикой проводится работа с детьми по следующим направлениям:

Развитие музыкальности:

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать ее 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 вести себя в группе во время движения;
- Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

Общепедагогический. Должны проводиться беседы о танцевальной культуре, о музыке.

Показ с объяснением – основных движений, танцевальных элементов, рисунков, перестроений.

Практический. Проводится работа над движениями, отработка исполнения элементов, чистоты и точности рисунков.

Для реализации данной программы огромную роль играют 3 метода обучения, которые достаточно просты для восприятия детьми 3-4 лет:

- Объяснительно-иллюстрационный метод (информационный). Здесь используются все источники информации – слово, наглядность.
- Репродуктивный метод обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний и умений за достаточно короткий срок. Прочность знаний, благодаря возможности их многократного повторения может быть значительной. Этот метод обязательно должен сочетаться с другими методами, т.к. он предпосредствует творческой деятельности.
- Частично-поисковый метод (метод творчества): суть данного метода заключается в том, что учащиеся исполняют некоторые задания самостоятельно (например, различные положения рук, корпуса). С первых уроков детям важно предоставить возможность самостоятельно отвечать на музыку движением. Обучение творчеству в ритмике побуждает детей переносить усвоенные под руководством педагога знания в самостоятельную деятельность. Очень полезно использовать на уроках способность и умение фантазировать, включая в уроки задания на придумывание образа, рассказа или танцевальной комбинации по прослушанному музыкальному материалу.

Систематичность, постепенность и последовательность – это основные педагогические принципы, которые применяются в обучении детей младшего дошкольного возраста. Дети не смогут выполнять движения под музыку свободно и красиво, если танец или игра разучиваются сразу, без предварительных подготовительных упражнений, направленных на освоение необходимых двигательных и танцевальных навыков. Система упражнений строится по принципу «от простого - к сложному». Учитывая все необходимые музыкально-ритмические навыки выразительного движения, при условии многократного повторения, она поможет успешному выполнению целей и задач программы.

На занятиях по предмету «Ритмика» дети знакомятся не только с основными движениями, элементами и перестроениями, но и с простейшими музыкальными понятиями, такими как *темпы* музыкального произведения (быстрый – медленный), которые передаются через бег или ходьбу; *силу звука* (*piano-forte*), *характер и динамика движений* (отражение в движении характера музыки и ее динамических оттенков; *регистры звучания* (высокие или низкие звуки), *форма и фразировка* (часть, предложение, фраза), *метр и ритмический рисунок* (передача ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом и другими движениями; соблюдением пауз) и т.д.

В сфере музыкально-ритмической деятельности приобщение к музыке происходит посредством доступных и интересных упражнений, музыкальных игр, танцев, помогающих ребенку лучше почувствовать и полюбить музыку, проникнуться ее настроением, осознать характер произведения, понять его форму и выразительные средства.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей, задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в дошкольном и хореографическом образовании.

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально - техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса.

Учебные аудитории для занятий по учебному предмету «Ритмика» должны быть оборудованы:

- хореографический зал в соответствии с санитарными и противопожарными нормами, оборудованный зеркалами с правильным освещением и режимом вентиляции и увлажнения;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- наличие музыкального центра;
- музыкально – дидактические игры и пособия к ним;
- костюмы, предметы и атрибуты для танцевальных и игровых импровизаций, музыкально-ритмических упражнений и игр (ленты, платочки, косынки, шарфы, шапочки, шары, обручи, цветы, инструменты детского шумового оркестра и др.).

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 2

Основные разделы и темы программы	Кол-во часов
Раздел 1. Музыкально-ритмические навыки	10
Тема 1.1. Связь музыки и движения	2
Тема 1.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях	2
Тема 1.3. Музыкально-ритмические игры.	6
Раздел 2. Навыки выразительного движения	14
Тема 2.1. Различные виды бега и шага.	4
Тема 2.2. Прыжковые движения, подскоки.	2
Тема 2.3. Упражнения на ориентирование в пространстве (построения и перестроения).	2
Тема 2.4. Комплексы ритмической гимнастики.	4
Тема 2.5. Логоритмические упражнения.	2
Раздел 3. Этюды и танцевальные композиции	12
Тема 3.1. Танцевальные движения.	4
Тема 3.2. Элементы характерного танца (образы и движения, имитирующие движения природы, птиц, животных).	4
Тема 3.3. Танцевальные композиции, этюды.	4
Итого:	36

Соотношение количества часов, порядок последовательности могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных учащихся.

2. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащихся.

Занятия носят комплексный характер и включают в себя:

- разминку;
- общеразвивающие упражнения и элементы ритмической гимнастики;
- музыкально-танцевальные элементы и композиции.

Примерный регламент занятия для детей младшего дошкольного возраста:

I часть (5 минут) – разминка, упражнения на совершенствование навыков основных движений.

II часть (5 минут) – комплекс ритмической гимнастики.

III часть (10 минут) – танцевальные композиции.

IV часть (5 минут) – музыкально-ритмические игры.

В *разминку* входят упражнения на построения и перестроения, различные виды ходьбы – в характере музыки, бег, галоп, подскоки. Эти упражнения в начале занятий организуют и объединяют детей, развивают чувство ритма и темпа, способствуют подготовке организма к занятию.

Общеразвивающие упражнения включают в себя упражнения:

- для головы;
- для рук и плечевого пояса;
- для ног;
- для корпуса.

Они направлены на развитие двигательных качеств – координации, ловкости, равновесия, пространственного ориентирования, а также на развитие различных систем детского организма: опорно-двигательной, дыхательной.

Элементы ритмической гимнастики используются для развития физических данных детей. На уроках ритмики для детей дошкольного возраста рекомендуется применять элементы ритмической гимнастики в сочетании с игровыми моментами, а также логоритмические упражнения (с проговариванием небольших стихотворных текстов).

Музыкально-танцевальные элементы и композиции. Здесь используются различные элементы, упражнения на развитие музыкальности, пластичности и выразительности и координации движений. Движения и упражнения на развитие образного мышления и внимания.

Раздел 1. «Музыкально-ритмические навыки».

Задачи раздела:

- развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Тема 1.1. Связь музыки и движения

Понятие о характере музыки (веселая, грустная и другие).

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.

Законченность мелодии и танцевального движения.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, энергичным).

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Тема 1.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

Понятие о музыкальных темпах.

Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый.

Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Использование образных упражнений: имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц), в соответствии с характером музыки.

Тема 1.3. Музыкально-ритмические игры

Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит», «Медведь и мыши» и другие.

Музыкальные игры с предметами и без: «Птички и домики», «Дети и медведь», «Автомобили», «Ловишка», «Заводные игрушки», «Ходим кругом», «Музыкальные обручи» и другие.

Игры с пением или речевым сопровождением. *(Приложение 1).*

Раздел 2. «Навыки выразительного движения».

Задачи раздела:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- развитие умения ориентироваться в пространстве.

Ритмика представляет собой схему упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы) выполняемые в заданном темпе и ритме.

Обучение идет по принципу от простого к сложному. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это помогает развитию способности контролировать движения своего тела. Вначале следует применять самые

простые ритмические упражнения: ходьба, бег в медленном темпе под счет, хлопки под счет и под музыку.

Тема 2.1. Различные виды шага и бега

1. Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции). Естественные шаги, бытовые шаги.
2. Боковой приставной шаг – на «Раз» - вправо (влево), на «Два» - левая (правая) нога приставляется к опорной.
3. Танцевальные шаги, с вытягиванием пальцев стопы.
3. Шаркающие шаги (всей подошвой стопы).
4. Шаги на пятках.
5. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях.
6. Шаги с высоко поднятыми коленями (вытянув стопы).
7. Легкий бег.
8. Бег с вытянутых пальцев.
9. Бег с высоко поднятыми коленями.

Методические пояснения к исполнению различных видов шагов и бега

Особое внимание необходимо обращать:

- на симметрию частей тела;
- на умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- на подтянутость, легкость, собранность всей фигуры, ее устремленности вверх без особого напряжения, особенно без напряжения мышц шеи;
- на правильное положение ног во время движения;
- на правильное положение корпуса.

Положение рук во время исполнения упражнений:

- руки опущены вниз, на небольшом расстоянии от корпуса, кисти продолжают линию локтя;
- ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

Тема 2.2. Прыжковые движения, подскоки

К группе прыжковых движений относятся: прыжки, подскоки:

1. Прыжки на двух ногах на месте.
2. Прыжки с продвижением вперед.
3. Прыжки на одной ноге.
4. Прыжки со сменой ног.

Прыжки на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком от пола. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются. Корпус всегда должен оставаться прямым. В легких прыжках работают главным образом ступни, в сильных прыжках (с высокими отскоками от пола) - более энергичные и сильные движения всей ноги, а иногда и при помощи взмахов обеими руками.

Подскоки с ноги на ногу

Подготовительными упражнениями к подскокам являются пружинки, пружинящий шаг и бег, высокий шаг и бег. Начинать разучивание подскоков легче с сильных, чтобы учащиеся овладели техникой движения.

Сильные подскоки: свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что способствует сильному отскоку от пола. Энергичный толчок ногами придает движению вертикальность (продвижение вперед небольшое). Подскоки исполняются с продвижением вперед, на месте.

В дальнейшем упражнения можно усложнять. Например: сочетать ходьбу с различными движениями рук, разнообразными сочетаниями медленной и быстрой ходьбы, бега, прыжков, хлопков.

Ходьба с хлопками:

- хлопки в ладоши на каждый шаг.

Ходьба с движением рук:

- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вверх;
- шаг левой, шаг правой;
- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вниз;
- шаг левой, шаг правой.

При работе с учениками над новым материалом одинаково важны как словесные объяснения, так и показ движений. Словесные объяснения должны быть кратки, образны и конкретны.

Тема 2.3. Упражнения на ориентирование в пространстве (построения и перестроения)

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из цепочки. Ориентирование в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Тема 2.4. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).

Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Тема 4. Выразительное и легкое исполнение комплексов ритмической гимнастики и логоритмических упражнений.

Тема 2.5. Логоритмические упражнения.

Задачи раздела:

- развитие природных и физических данных детей;
- формирование координации речевых и двигательных согласований у ребёнка и чувства ритма.

В данной программе активно используются логоритмические упражнения с проговариванием небольших стихотворных текстов. Ритмичными движениями изображаются действия героев четко проговариваемых стихов, потешек, считалочек (*Приложение 2*).

Раздел 3. Этюды и танцевальные композиции

Детский танец характеризует образность, сюжетность. Это сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая, по мнению выдающегося советского психолога, педагога Льва Семёновича Выготского является ведущей деятельностью дошкольника. Игра выступает как универсальное средство развития и обучения, как средство, стимулирующее творческую деятельность детей и формирующее начальные хореографические умения.

Тема 3.1. Танцевальные движения

В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

1. Поклон (простой).
2. Виды шага: «Прогулка», «Высокий шаг», «Топающий шаг», «Приставной шаг», «Хороводный шаг», «Шаг на носках», «Шаг с небольшим подскоком», «Крадущийся шаг».
3. Виды бега: «Спокойный танцевальный бег», «Семенящий бег», «Бег с захлестом», «Лошадки».
4. Прыжки: «Точка», «Часики», «Лесенка», «Заборчик», «Паровозик», «Поскок», «Подскок», «Солнышко», «Метелочка», «Прямой галоп (движение «лошадки»)» - исходное положение – VI позиция. Правая нога быстро и резко поднимается вперед с согнутым коленом, затем сильно ударяет носком о пол; левая нога прыжком приставляется к правой, как бы выталкивая ее для следующего шага. Корпус и голову держать прямо, стопы тянуть).
5. Хлопки: «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки», «Бубен».
6. Позиции рук: «Внизу», «Вперед», «Вверху», «В стороны», «Поясок», «Юбочка».
7. Позиции ног: «Основная стойка», «Узкая дорожка», «Широкая дорожка».
8. Движения парами:
- бег, ходьба, кружение на месте.
9. Хороводы в кругу, пляски с прыжками, кружением, хлопками.
10. Танцы и пляски.

Тема 3.2. Элементы характерного танца

Для детей дошкольного возраста актуально изображение образов и движений, имитирующих движения природы, птиц, животных с передачей под характерное музыкальное сопровождение. *Имитационные движения* – разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, «обида – прощение – радость».

Тема 3.3. Танцевальные композиции и этюды

Этюды - импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

Танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творческих способностей и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

Танцевальные композиции, игры и упражнения с предметами.

Для детей младшего дошкольного возраста используются игровые танцы, этюды.

Например, «Ай - да», «Танцевать становись», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец утят», «Лягушата», «Пингвин», «Хоровод», «Куклы-неваляшки», «Лошадки».

Танцевальная композиция «Хлопки»

Описание:

Музыка – любая полька. Размер 2/4. (Например, полька В. Комарова «Давайте танцевать»).

Ученики стоят по кругу парами, держась за руки (скрестив руки).

Первая фигура.

Первая часть музыки (8 тактов).

Начиная с правой ноги, танцующие выполняют 14 подскоков; в конце 8-го такта останавливаются и, освободив руки, поворачиваются друг к другу.

Вторая часть музыки.

1 – 4 такты. Учащиеся делают хлопок в ладоши перед собой, затем двумя руками ударяют в ладоши друг друга. Повторяют эти движения еще раз. Затем делают три легких, быстрых хлопка вправо от себя на уровне уха, слегка наклонив голову вправо.

5 – 8 такты. Еще раз повторяют всю комбинацию хлопков.

Вторая фигура.

Первая часть музыки.

Взявшись со своей парой прямыми руками, учащиеся подскоками кружатся на месте, делая 6 подскоков и притоп на месте. Берутся за левые руки и также кружатся на месте в обратном направлении, заканчивая притопом.

Вторая часть музыки.

Исполняются хлопки, как указано для первой фигуры.

Танец начинается сначала.

В танцевальных композициях и этюдах для учащихся младшего дошкольного возраста характерно использование игрушек (куклы, мячи, мишки, лошадки, детские зонтики), а также элементов, атрибутов и предметов (ленточки, платочки, султанчики, цветы) и т.п.

3. Годовые требования к обучению

Программа по учебному предмету «Ритмика» приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в детских школах искусств, отражает разнообразие музыкально-ритмических упражнений, музыкальных игр, задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Настоящая программа предусматривает приобретение учащимися в игровой форме элементарных знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, восприятия чувства ритма, музыкального слуха, навыка двигательной координации, хореографической памяти.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Ритмика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- первичные знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- первичные знания о простых музыкальных формах;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши и музыкального инструмента;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

В процессе обучения используется следующая система оценок:

- словесные поощрения, пожелания преподавателя в устной форме;
- знаковые оценки (смайлики, кружочки-головки с изображением эмоций).

Открытые уроки проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

I. Методические рекомендации педагогическим работникам

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного

арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

2. Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

При подборе музыкальных произведений учитываются возраст и подготовленность учащихся. Для детей младшего дошкольного возраста рекомендуются произведения с простой мелодией и четким ритмом.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего дошкольного возраста;

- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;

- быть близким по содержанию детским интересам.

Содержание музыкальных произведений может быть самым разнообразным: лирическим, энергичным, торжественным, веселым. Для сопровождения упражнений мелодии скорбного, меланхолического, характера не рекомендуются, так как отрицательно влияют на эмоциональное состояние занимающихся. Также не рекомендуется использовать большие по объему и сложные по содержанию произведения.

Наиболее распространенными музыкальными произведениями на уроке ритмики являются песни и танцевальные мелодии. Они должны быть разнообразными. Длительное применение одних и тех же музыкальных произведений на протяжении многих уроков снижает внимание и интерес к занятиям. Кроме того, необходимо, чтобы музыкальное сопровождение нравилось учащимся и соответствовало хорошему музыкальному вкусу.

Преподавателю при составлении комплекса упражнений, следует придерживаться следующей последовательности:

- определить задачи и направленность комплекса упражнений;

- подобрать музыку;

- прослушать музыку несколько раз;

- определить характер музыкального произведения;

- определить структуру музыкального произведения, схематично обозначить ее части;

- выделить части музыкального произведения с основной мелодией (например, куплеты и припев);

- подобрать основные движения для составления упражнения, соответственно характеру музыкального произведения и его структурным особенностям;

- приступить к постановке комплекса упражнений под музыку;

- апробировать составленный комплекс упражнений на небольшой группе детей и внести коррективы.

Помимо задач общего физического развития в процессе занятий с музыкальным сопровождением решаются и задачи эстетического воспитания. Хорошо подобранная к каждому движению музыка помогает детям закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам

запомнить движения совместно со звучанием музыкальных отрывков. Это постепенно воспитывает музыкальную память, вводит в привычку ритмично и красиво исполнять движения.

Упражнения для согласования движений с музыкой являются специальным разделом в ритмической гимнастике и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.).

Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. В связи с этим на каждом занятии по ритмике у дошкольников необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух.

3. Практический материал к урокам ритмики для детей 3-4 лет

На уроках ритмики необходимыми являются следующие условия:

- чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2-4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя;
- в процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически – выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятий;
- на занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятиях, без которой невозможно становление и развитие творчества.

Чтобы учебный процесс у детей дошкольного возраста был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка – дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки, возможно усилить эмоциональное восприятие музыки детьми и помочь полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

Описание названий ритмических движений

- «Тик-так» - наклоны головы в стороны. При этом дети произносят слова «тик-так».
- «Динь-дон» - наклоны головы вперёд-назад. При этом дети произносят слова «динь-дон».
- «Нехочуха» - повороты головы вправо - влево. При этом дети произносят слова «не хочу, не буду».
- «Колобок» - вращение головы. Педагог рассказывает о том, как колобок катится по дорожке.
- «Гуси» - шея вытягивается вперёд и дети «шипят», имитирую шипение гусей.
- «Ничего не знаю» - дети приподнимают плечи вверх и говорят «ничего не знаю». По мере усвоения добавляется поворот корпуса.
- «Елочка» - Сначала правой рукой (следить, чтобы дети не сгибали локоть) имитируя веточку елочки приподнимают плечо в сторону на 3 движения плечом, аналогично дети исполняют движение левой рукой. По мере усвоения движение делается одновременно двумя руками.
- «Шарики» - в игровой форме проучиваются позы рук классического танца.
- «Дружные ножки» - с помощью игровой формы проучиваются позиции ног в классическом танце.
- «Бабушки-дедушки» - упражнение направлено на работу плечевого пояса, при этом плечи вначале поднимаются вверх и при опускании направляются вниз-вперёд.
- «Страусы» - данное упражнение выполняется по принципу «складочки», дети совершают наклон вперёд, ноги прямые, руками стараются коснуться пола. Педагог говорит: «страусы гуляют» - руки подняты вверх и ладонь лежит на ладони так, что это напоминает голову страуса, при этом дети поочередно поднимают колено вверх. Педагог говорит: «страус испугался» - происходит наклон корпуса (как бы сложиться пополам).

Простые танцевальные движения (совершенствование естественных движений)

1. Виды шагов:
 - а) спокойная ходьба - амплитуда и длина шага не большая;
 - б) шаг на полупальцах;
 - в) крадущийся шаг.
2. Толкающий шаг - поочерёдные притопы правой, левой ногой на месте и с продвижением вперёд.
3. Боковой приставной шаг - на «раз» - шаг вправо (влево), на «два» - левая, (правая) нога приставляется к опорной.
4. «Пружинки»
5. Пружинящий шаг - это «пружинка» с продвижением на всей ступне.
6. Движение рук - крутовые вращательные движения руками.
7. Поднимание и опускание плеч.
8. Сокращение и вытягивание стопы.
9. Наклоны корпуса - вперёд и в сторону.

10. Наклоны головы – вперед, назад, вправо, влево.

11. Основные движения:

- а) «Ножницы»
- б) «Пружинки»
- в) Прыжки на двух ногах
- г) Притопы в русском характере

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- ходьба по кругу друг за другом;
- врассыпную - круг;
- круг - его сужение;
- круг – движение со сменой направления;
- построение в пары.

Исполнение игровых этюдов:

- а) «Маленькие гномики»
- б) «Ёжик по лесу бежал»
- в) «Ветер веет - ветер веет»
- г) «Я - ребенок, как картинка»
- д) «Серый слон»
- е) «Любопытная Варвара»
- ё) «Лохматый пёс»
- ж) «Мишка косолапый»

Танцевально-образные движения

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишиями.

- Кошка села на окошко,
Стала кошка лапки мыть,
Понаблюдав за ней немножко,
Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Змея ползет тропой лесной,
Как лента по земле скользит,
А мы движение такое,
Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Стоит цапля на болоте,
Ловит кловом лягушат,
И так стоять совсем не трудно
Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Ветер дерзко качает,
Хочет ветку наклонить,
Понаблюдав за ним немножко
Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверх над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверх над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Мартышка к нам спустилась с ветки,
Мартышку надо уважать
Ведь обезьяны наши предки,
А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Упражнения на восстановление дыхания

«Петушок»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!

«Воздушный шар»

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

«Филин»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу-у-гу, у-гу...!

«Рубим дрова»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

«Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у...

«Паровоз»

Продвигаясь в колонне друг за другом, руки согнуты в локтях, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...

«Запах цветка»

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»;

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.

«Подуй на снежинку»

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

«Шарик лопнул»

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

4. Музыкально-ритмические игры

1) «Дети и медведь»

Правила игры: звучит веселая музыка, все дети свободно двигаются по залу, музыка прекращается, и дети замирают в различных позах. Из берлоги (отведенное в зале место) выходит «медведь» - водящий. Дети могут шевелиться, но если водящий увидит, то уводит провинившегося ребенка к себе в берлогу. Звучит музыка - «медведь» убегает, а дети исполняют танцевальные движения под музыку (полька, вальс, русская мелодия и др.). При подведении итогов отмечаются не только дети, которые не разу не попали в «лапы медведя», но и те, которые хорошо и красиво исполняли танцевальные движения.

Игра развивает:

- умение владеть танцевальной площадкой;
- быстроту движений, реакцию;
- музыкальный слух;
- терпение.

2) «Весенние венички»

Дети свободно размещаются по залу. Педагог: «Ребята, представьте, что вы красивые весенние цветочки. Мы цветочков наберём и венок заплетём!» Звучит русская хороводная мелодия. Двигаясь танцевальным шагом или шагом на полупальцах, педагог поочередно касается каждого «цветочка», тем самым приглашая за собой. Держась за руки, «цветочки» образуют длинную цепочку, а затем и круг. Весенний венок собран.

Можно продолжить игру как весенний хоровод, дополнив различными рисунками и ходами.

3) «Мячики»

Описание: число игроков не ограничено. Дети располагаются по кругу, поставив руки на пояс. Под легкую подвижную музыку игроки бегут по часовой стрелке, изображая катящиеся мячики (первый, третий, пятый и седьмой такты). Их задача: точно выполнять правила игры — чередовать бег с подпрыгиванием вверх.

На музыку второго, четвертого, шестого и восьмого тактов дети подпрыгивают на двух ногах вверх. С окончанием музыки дети-«мячики» «раскатываются» в разные стороны, то есть разбегаются и присаживаются, отдыхая. С началом музыки движения повторяются.

Примечание. В этой игре нет соперничества, присущего подвижным играм. Детей, точно выполняющих правила игры, нужно словесно поощрить, а тех, у кого не совсем получается, — подбодрить.

Игра развивает:

- чувство ритма;
- координацию движений;
- реакцию;
- умение согласовывать свои движения с коллективом.

4) «Рассыпались бусы»

Дети стоят в кругу и говорят слова: «Бусы рассыпаются, дети разбегаются!», после чего свободно размещаются по залу. Педагог: «Раз, два, три! Раз, два, три! Снова бусы собери!». Звучит музыка. Двигаясь танцевальным шагом или шагом на полупальцах, педагог поочередно касается каждой «бусинки», тем самым приглашая за собой. Держась за руки, «бусинки» образуют длинную цепочку, а затем и круг. Бусы собраны.

Игру можно усложнить, используя более сложные ходы, шаги и перестроения. Выбор музыкального материала зависит от шагов и ходов, которые выберет педагог.

5) «Завидные игрушки»

Цель игры: Отразить характер музыки через движение. Начинать движение после вступления, заканчивать точно с окончанием звучания музыки.

Описание игры: Движения передавать в характере музыки. Зайчики - прыгают на 2-х ножках с небольшим продвижением вперед, на последний аккорд присаживаются (И. Штраус – «полька») Медвежата - кружатся, тяжело переступая, в конце музыки останавливаются (П.И. Чайковский «Выход и песня медведя»). Лошадки скачут прямым подскоком по кругу (Д. Россини «Увертюра»).

Игра развивает:

- координацию движения ребенка;
- музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой);
- память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

6) «Автомобили»

Цель: Закрепление исполнения движений и соединение его с темпом музыки.

Правила игры: дети стоят в шахматном порядке или в шеренгу. По команде «сели в машину» дети выполняют команду – изображая руками, что держатся за руль. По команде «завели моторы» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «поехали» дети свободно передвигаются по залу, не сбивая друг друга под темп музыки. Учитель поднимает карточки светофора, где написано задание исполнения движений: красный – галоп; желтый – подскок; зеленый – бег с поджатыми ногами. По команде «машины в гараж» дети должны на 3 счета встать на свои первоначальные места, и кто не успеет поставить машину, тот выбывает из игры. Кто во время игры сталкивается и попадает в «аварию», тот тоже выбывает из игры.

7) «Солнышко и тучка».

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

Твои детки плачут, по камушкам скачут. (Дети строятся в колонну по одному).

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать! (Ходьба в колонне по одному).

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко. (Бег друг за другом).

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

Ярко светит солнышко, светит высоко. (Ходьба в колонне по одному). Вдруг мы тучку увидели.

От неё мы побежали.

Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. (Бег друг за другом). Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.

Дружно, весело идут и совсем не устают. (Ходьба).

Солнышко скрывается – туча надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть! (Перестроение в круг).

Где же солнышко-колоколнышко? (И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. (И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот направо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева – лучик, стало веселее. (И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколнышко. (Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)

Солнцу рады все на свете.

И воробушки, и дети.

Солнышко и тучка рядышком живут.

По утрам ребяток поиграть зовут.

С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.

Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть (Ходьба друг за другом).

8) «Музыкальные обручи»

Преподаватель раскладывает обручи на полу в зале. Как только начинает звучать музыка, участники начинают ходить, танцевать или прыгать вокруг обручей. Как только музыка смолкает, каждый находит себе обруч и встает в него.

Важно: Участникам не следует вставать в обруч, пока звучит музыка. Ведущему следует продлевать паузу настолько, чтобы у каждого участника было время найти себе обруч до того, как музыка зазвучит вновь.

Варианты: Можно не раскладывать обручи по всей комнате, а расположить их в ее центре. Вместо обручей можно использовать небольшие коврики или лоскуты. Число обручей может равняться половине числа участников: в каждом обруче оказывается по два участника.

Если расположить обручи вплотную друг к другу, каждый участник сможет вставать в два разных обруча (или наступать на место их касания). Можно использовать три обруча разных цветов подобрав к ним косынки (или лоскуты) соответствующих цветов. Танцуя, участники размахивают косынками, а когда музыка смолкает, каждый находит обруч по цвету своей косынки.

9) «Вышли мышки»

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

10) Веселые песенки — игры со стихами способствуют у детей развитию речи и моторики, двигательных возможностей ребенка.
Такие упражнения полезны для детей, так как развивают речь, координацию движений, помогают заучивать стихи, что в свою очередь тренирует память, знакомят с разными понятиями. С помощью таких упражнений хорошо разнообразить занятия с детьми. Выбирается любой образный стих, и, фантазируя, придумываются движения. Вначале детям рассказывается стих, и слова сопровождаются действиями. Делается всё весело, эмоционально.

5. Варианты танцевальных композиций.

Танец с платочками

1 куплет:

Вот платочки хороши,
Потанцуют малыши - *дети держат платочки за уголок на уровне груди*
Ты, платочек аленький, покружись,
Всем ребятам маленьким покажись - *кружатся с платочками не торопясь*

2 куплет:

Дуй, подуё-ка, ветерок!
Очень жаркий был денек - *Дети размахивают платочком*
Ты, платочек аленький, покружись,
Всем ребятам маленьким покажись - *дети кружатся с платочками*

3 куплет:

Я пониже наклонюсь
И платочком размахнусь - *Дети наклоняются и размахивают платочком*
Ты, платочек аленький, покружись,
Всем ребятам маленьким покажись.

4 куплет:

Нет платочка, ай-ай-ай!
Где платочек? Угадай - *дети прячут платочки за спину*
Вот - *дети говорят громко*
Ты, платочек аленький, покажись,
Всем ребятам маленьким покажись.

5 куплет:

Нет ребятки, ай-ай-ай!
Где ребятки, угадай - *дети садятся и закрывают лицо платочками*
Вот - *Дети встают и громко говорят*
Ты, платочек аленький, покружись
Всем ребятам маленьким покажись - *дети кружатся с платочками.*

6 куплет:

Вот платочки хороши

Поклонились малыши - *дети кланяются*

Ты, платочек аленький, покружись,

Всем ребятам маленьким покажись - *дети кружатся с платочками.*

Добрый жук

Музыка М. Спадавеккиа «Добрый жук»

Дети стоят на точках по кругу.

Вступление – стоят, руки на поясе.

16 т. – высокий шаг по кругу, руки на поясе.

16 т. – поворот на месте вправо на шагах, на последнем такте поворачиваются лицом в круг.

8 т. – хлопки на каждый такт, стоя на месте по 6 поз.

8 т. – возвращаются, не поворачиваясь, на свои точки, образуя снова большой круг (спиной), руки в позиции «поясок».

8 т. – хлопки на каждый такт, стоя на месте по 6 поз.

32 т. – берут друг друга за руки и выполняют высокий шаг в хороводе по кругу.

32 т. – легкий танцевальный бег по кругу в том же направлении, руки в позиции «крылья жучка» – жесткие, выпрямлены в локтях.

Танец грибочков

Финская народная мелодия «Летка – енка»

Дети стоят на точках по кругу.

Вступление – стоят, руки на поясе.

8 т. – 4 «пружинки», позиция рук – «поясок».

8 т. – высокий шаг вперед по кругу.

8 т. – хлопок в ладоши, хлопок обеими руками по коленям (2+2).

8 т. – высокий шаг вперед по кругу, руки в позиции «поясок».

8 т. – «тик-так» (наклоны корпуса в сторону).

8 т. – высокий шаг вперед по кругу.

Отыгрыш:

8 т. – поворачиваются лицом в круг и идут вперед, образуя маленький круг.

8 т. – идут по кругу, взявшись за руки высоко поднимая колени.

8 т. – образуют «паровозик» и топающим дробным шагом идут за направляющим, уходят.

Литература

1. Барышникова Т. Азбука Хореографии. – М.: Рольф, 1999.
2. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2.- Челябинск. 2012.
4. Булгакова С.Ф. Методические рекомендации по ритмике. – Тольятти, 1997
5. Буренина А.М. Ритмическая мозаика. Ч.1, 2 – СПб, 2000
6. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. – М., Просвещение, 1985
7. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
8. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей//Вопросы психологии – М., Просвещение, 1960
9. Кашунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. СПб.: Композитор, 2005
10. Кенорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., Просвещение, 1973
11. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
12. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. Изд. ТЦ «Сфера», Санкт-Петербург, 2009.
13. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
14. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. - М, 1972
15. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика: Хореография в детском саду / С. Л. Слуцкая. М. : – Линка – Пресс, 2006
16. Слуцкая С.Л. Теория и методика преподавания основ хореографического искусства в детском саду. Программа и методические рекомендации по обучению дошкольников основам хореографического искусства. – Тольятти, изд-во фонда «Развитие через образование», 2001
17. Фирилёва Ж.Ё. «Са-фи-дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей - СПб.: «Детство-пресс», 2016.
18. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики для детей. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2008.

Интернет – ресурсы

<https://secret-terpsihor.com.ua/>

<http://Stan.ru/>

Приложение 1.

Музыкально-подвижные игры; игры с пением или речевым сопровождением

Название игры	Цель	Игровое действие
«Мы пойдём сначала вправо»	Развивать чувство ритма, умение слушать музыку и действовать в соответствии с текстом песни.	Текст песни: Мы пойдём сначала вправо 1,2, 3 И пойдём потом налево 1,2,3. А потом пойдём мы к центру 1,2,3. А потом пойдём от центра 1,2,3. А теперь в ладоши хлопнем 1.2.3. И ногами дружно топнем 1,2,3, И попрыгаем на ножках 1,2,3, И покружимся немножко 1,2,3. И присядем на дорожку 1,2,3 Крепко за руки возьмемся.... (Игра продолжается 4-5 раз, темп постоянно ускоряется).
«Оркестр»	Развивать чувство ритма, музыкальный слух; формировать умение взаимодействовать в коллективе.	Д. Шостакович. «Вальс-шутка» I. вариант. Мелодия разбивается на музыкальные фразы. Выбрать ведущего (солиста), который будет ритмично звонить в колокольчик, а остальные дети, отвечать ему хлопками. Обязательно поочередное исполнение. II вариант. Разделить детей на две группы. Первая группа берет колокольчики, вторая бубны. Поочередное исполнение заданного музыкального ритма.
«Цветочек»	Способствовать освоению детьми движений рук	В глубине земли, спала маленькая луковичка (подготовительное положение рук). Всю зиму она проспала, а когда наступила весна, теплое солнышко потянуло луковичку за макушку (руки плавно поднимаются в I позицию) появился зеленый росток на поверхности земли. Солнышко грело все сильнее, теплый дождик поливал росточек (руки плавно идут в III позицию) и у росточка появился бутончик (проверяем постановку рук в III позиции). Солнышко поцеловало бутончик в макушку, и он распустился (руки доходят до II позиции, напоминая распускающийся цветок тюльпана). Но наступило лето, и лепестки тюльпана плавно упали на землю. Тут наша луковичка плавно вздохнула и уснула в земле до следующего лета (руки в подготовительной позиции).

Название игры	Цель	Игровое действие
«Превращение»	Развивать творческие способности, фантазию.	Проговорить с детьми кто кем будет - по теме занятия. Под музыку дети показывают свой образ на основе выученных движений и ходов.
«Разговор»	Развивать координацию движений. Учить совмещать речевые и двигательные навыки	Дети становятся в круг. И начинаем говорить в медленном темпе, показывая на то, что произносим: «Руки, плечи, уши, нос; руки, плечи, уши, нос; уши, нос, уши, нос; руки, плечи, уши, нос...» Постепенно темп убыстрится.
«Все, что поем, то и делаем».	Развивать координацию движений. Учить совмещать речевые и двигательные навыки	Вперед 4 шага, назад 4 шага, Кружит наш хоровод, Ладонками хлопаем, ножками потопаем, Плечиком подпрыгаем, а потом попрыгаем.
У оленя дом большой «Французская народная песня» обр. И Мазнин, А.Фомин	Продолжать развивать координацию движений. Учить совмещать речевые и двигательные навыки	Текст песни: (Показывать движения в соответствии со словами песни. Темп песни ускоряется с каждым повтором) У оленя дом большой, <i>Руками показать над головой крышу дома</i> Он глядит в свое окно. <i>Показать окно - одна рука над головой, другая под подбородком</i> Зайка по полю бежит И ушами шевелит. <i>Показать руками уши и исполнить легкий бег на месте</i> Тук-тук, дверь открой, <i>кулачком руки показать стук,</i> Там в лесу охотник злой. <i>С помощью эмоций, мимики и жестов изобразить страх</i> Зайка, зайка забегай, <i>позвать рукой к себе друга и пожать друг другу руки</i> Лапу мне скорей давай

Приложение 2

Логоритмические упражнения

01

Дождик

Капля раз.
Капля два,
Очень медленно сперва.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Мы зонты свои раскрыли,
От дождя себя укрыли.

*Прыжок на носочках, руки на поясе.
Еще один прыжок.
4 прыжка.
8 прыжков.*

*Развести руки в стороны.
Сомкнуть руки над головой полукругом.*

02

Листья

Листья осенние тихо кружатся,

Листья нам под ноги тихо ложатся.
И под ногами шуршат, шелестят,
Будто опять закружиться хотят.

*Дети кружатся, расставив руки в стороны.
Приседают.
Движения руками влево-вправо.
Снова кружатся на носочках.*

03

Листья

В Летнем саду листопад.
Листья в саду шелестят.
В канавке Лебязьей купаются листья.
Газоны от листьев дворники чистят.
Грустные статуи в тихих аллеях.
В тихих аллеях осенью веет.

*Дети кружатся на месте.
Приседают, водят руками по полу.
Снова кружатся.
Машут воображаемой метлой.
Встают на носочки и замирают.
Снова кружатся.*

04

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи,

Начал капать дождь колючий.
Долго дождик будет шлать,
Разведет повсюду слякоть.
Грязь и лужи на дороге,
Поднимаи повыше ноги.

*Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.
Прыгают на носочках, держа руки на поясе.

Приседают, держа руки на поясе.
Идут по кругу, высоко поднимая колени.*

05

За грибами

Все зверюшки на опушке
Ищут грузди и волнушки.
Белочки скакали,
Рыжики срывали.
Лисичка бежала,

*Дети идут в хороводе.

Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы.
Бегут по кругу, собирают воображаемые грибы.*

Лисички собирала.
Скакали зайчатки,
Искали опятки.
Медведь проходит,
Мухомор раздавил.

06

На болотистой лужайке
Забренчала балалайка.

Стадо целое лягушек
Отдыхает на опушке.
«Раз, два. Раз, два.
Кваки-кваки-кваки-ква.
Мы, лягушки-попрыгушки,
Молодые и старушки,
Громко квакаем в болоте.
Где таких певцов найдете?
Раз, два. Раз, два.
Кваки-кваки-кваки-ква».

07

С барабаном ходит ежик,
Бум-бум-бум!
Целый день играет ежик,
Бум-бум-бум!
С барабаном за плечами,
Бум-бум-бум!
Очень яблоки любил он,
Бум-бум-бум!
Барабан в саду забыл он,
Бум-бум-бум!
Ночью яблоки срывались,
Бум-бум-бум!
И удары раздавались,
Бум-бум-бум!
Зайцы здорово струхнули,
Бум-бум-бум!
Глаз до зорьки не сомкнули,
Бум-бум-бум!

08

За малиной в лес пойдем,
в лес пойдем.

Скачут стоя, срывая воображаемые грибы.

Идут вразвалку, затем топают правой ногой.

Лягушка

*Совершают прыжки на обеих ногах, присев
на корточки, уперев руки в колени,
двигаясь по кругу друг за другом.
Меняют направление движения.*

*Встают, поворачиваются лицом в круг,
совершают прыжки вприсядку.
Вновь прыгают по кругу на корточках.*

Опять меняют направление движения.

*Встают, поворачиваются лицом в круг,
совершают прыжки вприсядку.*

Ёжик и барабан

*Дети маршируют по кругу, изображая
игру на барабанах.*

Маршируют, спрятав руки за спину.

*Подносят ко рту то одной, то другой
рукой воображаемое яблоко.
Разводят руками.*

*Руки на поясе, выполняют прыжки на
месте.*

Приседают, сделав «ушки» из ладошек.

За малиной

Дети водят хоровод, взявшись за руки.

Спелых ягод наберем, наберем.
Солнышко высоко,
А в лесу тропинка.
Сладкая ты моя,
Ягодка-малышка.

09

Вот на ветках, посмотри,
В красных майках снегири.
Распушили перышки,
Греются на солнышке.
Головой вертят.
Улететь хотят.
- Кыш! Кыш! Улетели!
За метелью, за метелью!

10

Среди белых голубей
Скачет шустрый воробей.

Воробушек-птишка,
Серая рубашка.
Откликайся, воробей,
Вылстай-ка, не робей.

11

Наши утки с утра —
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!
Наши гуси у пруда —
Га-га-га! Га-га-га!
Наши курочки в окно —
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!
А как Петя-петушок
Раным-рано поутру
Нам спел: «Ку-ка-ре-ку!»

12

Мы на ферме побывали,
Белых кроликов видали.
Шустрые-кие кролики

*Идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды.
Встают лицом в круг, тянутся руками вверх.
Наклоняются и пытаются достать пол.
Идут по кругу, взявшись за руки.*

Снегири

*4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.
Частые потряхивания руками, опущенными вниз.
2 поворота головы на каждую строку.
Разбегаются по залу, взмахивая руками, как крыльями.*

Воробей

*Дети идут по кругу, заложив руки за спину,
это «голуби».
В центре скачет на корточках один ребенок —
«воробей».
Встают лицом в круг, берутся за руки,
идут приставным шагом.
«Воробей» пытается «вылететь»,
а «голуби» его не пускают.*

Домашние птицы

*Дети идут по кругу вперевалочку, подражая
походке уток.
Идут по кругу, вытянув шеи и оставив руки
назад.
Останавливаются, встают лицом в круг,
бьют руками по бокам.
Поворачиваются спиной в круг, поднимаются
на носочки, оставляют руки назад.*

Кролики

*Идут по кругу, взявшись за руки.

Прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков.*

То сажались,
То кружились
В проволочном домике.
Лапками стучали,
Весело пищали.
Мы зверькам
Не травки жесткой —
Клеверу достанем...
Вырастайте
С нежной шерсткой,
С круглыми хвостами.

Сажатся
Кружатся.

*Хлопают в ладоши.
Топают ногами.
Идут по кругу, взявшись за руки.*

*Вновь прыгают по кругу, сделав
«ушки» из пальчиков.*

13

Зайка скачет по кусточкам,
По болоту и по кочкам.
Белка прыгает по веткам,
Гриб несет бельчатам-деткам.
Ходит мишка косолапый,
У него кривые лапы.
Без тропинок, без дорожек
Катится колючий ежик.

Весёлые зверята

*Скачут на двух ногах, сделав «ушки» из ладоней.

Прыгают, согнув руки перед грудью.

Идут вперевалку.*

Двигаются в полуприседе, сделав круглые спинки

14

Улитки ползут,
Свои домики везут.
Рогамы шевелят,
На рыбок глядят.
Рыбки плывут,
Плавничками гребут.
Влево, вправо поворот,
А потом наоборот.

На дне

*Дети передвигаются по кругу в полуприседе,
сложив руки за спиной.
Делают «рожки» из пальчиков, ритмично
наклоняют голову влево-вправо.
Передвигаются по кругу, делая гребковые
движения руками.
Выполняют повороты туловища влево,
вправо и наоборот.*

15

На окне в горшочках
Поднялись цветочки.
К солнцу потянулись,
Солнцу улыбнулись.
К солнышку листочки
Повернут цветочки,
Развернут бутоны,
В солнышке утонут.

На окне в горшочках

*Дети сидят на корточках лицом в круг.
Медленно встают.
Тянутся на носочках, подняв руки вверх.

Разводят руки в стороны ладонями вверх.

Соединяют руки над головой и медленно
покачиваются.*

16

Солнышко, солнышко,
Золотое доннышко,
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей,
Прилетели сто грачей,
А сугробы тают, тают,
А цветочки подрастают.

17

А уж ясно солнышко
Припекло, припекло
И полсюду золото
Разлило, разлило.
Ручейки по улице
Всё журчат, журчат.
Журавли курлыкают
И летят, летят.

18

Ласточки летели,
Все люди глядели.
Ласточки садились,
Все люди дивились.
Сели, посидели,
Взвились, полетели.
Полстели, полетели,
Песенки запели.

Веснянка

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

*Бегут по кругу друг за другом на носочках.
Бегут, взмахивая руками, как крыльями.
Медленно приседают.
Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.*

Весенняя песня

*Дети идут по кругу, взявшись за руки,
медленно поднимают руки.
Продолжают идти и медленно опускают руки.*

*Бегут на носочках в противоположную сторону.
Руки на пояс.
Меняют направление движения. Идут,
высоко поднимая колени и взмахивая руками*

Ласточки

Бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями.

Приседают, сложив руки за спиной.

*Делают ритмичные наклоны головы.
Опять бегут по кругу, взмахивая руками.*