

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА — ДЕТСКИЙ САД №33 СТАНИЦА КАВКАЗСКАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с №33  
\_\_\_\_\_ Бабко Б.С.  
Приказ № 14-м от 01.09.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

***«Ритмическая мозаика»***

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год (64 часа)  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
Состав группы: до 10 чел  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется: на внебюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 12933

Составитель: музыкальный руководитель  
Марюхина Светлана Васильевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный социальный заказ на образование обусловлен и задачами художественного образования дошкольников, которые выдвигаются в концепции развития дополнительного образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Образовательная программа по ритмике предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, а также дает возможность ввести детей дошкольного возраста в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самостоятельно выразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Программа направлена на формирование и развитие таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, игры, танцы воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

**Направленность.** Программа кружка «Ритмическая мозаика» имеет *художественно – эстетическую направленность*. Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

**Актуальность.** Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Роль ритмики в развитии ребёнка дошкольного возраста важна и многогранна. В укреплении здоровья, физических сил она гармонично, равномерно и с одинаковой степенью активности развивает все группы мышц, в том числе и лицевых (мимика). Ритмика даёт следующие возможности: развивает у ребёнка чувство ориентации и размещения в пространстве; чувство взаимовыручки; ответственность за правильность исполнения. Помимо развития ребенка, занятия ритмикой формируют правильную осанку детей. Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка.

Задачами на занятиях ритмики, является укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. Ритмика обладает исключительной ценностью и в музыкальном развитии детей. Ритмика - это умение слушать и «пропевать» музыку в движении. Она ставит своей целью научить ребенка передавать

характер музыки, ее образное содержание через пластику тела. В ритмике основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения помогают ее глубокому восприятию и осмыслению.

**Новизна программы** – это своеобразие темы «Элементы современного танца», в которую входит не только изучение современной пластики движений, постановки в современных ритмах, но и танцевальной аэробики, которая в настоящее время популярна своей простотой и доступностью. Детям нравится энергично двигаться под ритмичные популярные мелодии. Таким образом, обучающиеся, постепенно преодолевают трудности первых шагов на пути к вершине мастерства.

Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

### **Педагогическая целесообразность**

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

Целесообразность данной программы состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Занимаясь по программе, дети имеют возможность попробовать овладеть различными направлениями танцевальной культуры.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, их запросы и интересы, занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

На занятиях подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

В процессе прохождения программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Музыкальный материал подбирается по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар. Репертуар к программе подбирается в соответствии с возрастом детей.

**Цель программы** – всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

**Задачи:**

*обучающие:*

- обучение дошкольников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

*развивающие:*

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;

*воспитательные:*

- формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма, гражданственности нравственности, толерантности;
- психологическое раскрепощение ребенка.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Успешное решение поставленных задач на занятиях ритмикой с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Данная программа основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы от 3 до 7 лет.

**Сроки реализации, продолжительность образовательного процесса**

Программа предназначена для обучения детей 3 – 7 лет. Этот период можно определить как первый этап в освоении азоров ритмики, азбуки классического, народного и современного танцев.

**Формы и режим занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу - 64 часа в год.

**Структура занятия**

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная

часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

### **Основные психолого-педагогические особенности**

Образовательная программа учитывает психолого-возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Для детей дошкольного возраста ведущей деятельностью является игровая. Основой впечатлений этого возраста остаются эмоции, происходит развитие интеллектуальных способностей, смена установок психики с двигательной-зрительной на зрительно-двигательную. Содержание данной программы способствует увеличению познавательной и двигательной активности, закладывает фундамент правильного поведения, возможности для художественно-эстетического развития.

На занятиях хореографией память развивается многократным выполнением движений независимо от смены музыкального сопровождения. Внимание ребенка - явление произвольное, но оно может быть полностью организовано самим обучающимся. Педагог держит внимание обучающегося под контролем, следит за колебаниями внимания, обусловленными индивидуальными психологическими особенностями (повышенная возбудимость или утомляемость, а так же снижение интереса к обучению).

Для разрядки чрезмерной возбудимости детей на занятиях хореографией, даются задания под музыку в жанре польки, исполняются движения - бег, подскоки, галоп, прыжки, игры в танцевальной форме, хореографический марафон и др.

### **Формы подведения итогов по реализации образовательной программы**

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- открытые занятия для родителей;
- итоговое занятие;
- публичные выступления.

### **Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности.**

К концу обучения дети

#### **Знают:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- основные положения и позиции рук и ног;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения на занятии;
- правила выполнения движений в паре.

#### **Умеют:**

- выполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки, ритмично ходить под музыку (легко бегать, хлопать ладошками, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом);

- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять парные, групповые перестроения со сменой позиций рук;
- определять и различать части в музыкальном произведении, самостоятельно начинать движения с нужного такта;
- ориентироваться в пространстве зала и координировать движения собственного тела;
- выполнять танцевальные движения с атрибутами;
- различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;
- выполнять движения согласно характеру музыки;
- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;
- выполнять пластические и образные этюды.

### **Цели, задачи и принципы реализации программы**

#### **«Ритмическая мозаика»**

Резюмируя вышесказанное, определим **цель программы «Ритмическая мозаика»: целостное развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности.** И, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком гармоничном, естественном виде деятельности, как движение под музыку, тем более успешным будет дальнейшее их развитие. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки...

Как и наши предшественники, мы рассматриваем и оцениваем красоту, выразительность движения под музыку в его гармоничности как проявление индивидуальности восприятия образа, музыкальности и, главное, естественности самого движения. Ведь что такое правильная осанка, красивая походка? Скорее всего, это наиболее естественное и удобное положение тела во время движения, наиболее оптимальная поза. Красота движения и ребенка, и взрослого, как считали древние греки, Жак-Далькроз, Айседора Дункан и многие другие, прежде всего в естественности, целесообразности, непринужденности, выразительности и одухотворенности. А все эти качества раскрываются при условии гармоничного развития, единства духовного и физического.

Другими словами, **программа «Ритмическая мозаика» нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие**, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных).

Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог — это приобщение к движению под музыку всех детей, не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его «изюминка» и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с особенностями развития имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А. Бернштейна, И. М. Сеченова, В. М. Бехтерева, методика М. Фильденкрайза и др.). В то же время 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.

Поскольку речь идет о развитии детей в процессе музыкально-ритмических движений и содержание работы связано со спецификой этого вида деятельности, рассмотрим более детально ее особенности.

Во-первых, ритмика — это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

- Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны также и тем, что это временные виды искусства, при этом движение, протекающее в пространстве, как бы делает зримым, осязаемым все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм);

- динамика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения);

- форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

Взаимообусловленность музыки и движения, а также цели данной программы определили течение времени. Музыка и движения, таким образом, имеют много общих параметров, к которым относятся:

**Задачи ее реализации.**

**Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

- развитие

- специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;

- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;

- развитие музыкальной памяти.

**Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений;

- развитие гибкости и пластичности;

- воспитание выносливости, развитие силы;

- формирование правильной осанки, красивой походки;

- развитие умения ориентироваться в пространстве;

- формирование навыков выполнения разнообразных видов движений в соответствии с возрастными возможностями;

- 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, в изобразительной деятельности, в слове.

**Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

- тренировка подвижности (лабильности) 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.

Реализация перечисленных задач будет успешной при соблюдении следующих условий:

- мотивации детей к активности в музыкально-ритмической деятельности (дети должны получать истинное удовольствие от движения под музыку);
- партнерских, доверительных взаимоотношений взрослых и детей;
- использования лучших образцов музыкально-ритмического репертуара на основе народной, классической, высокохудожественной детской современной музыки.

Важным условием эффективности реализации программы является также опора на следующие дидактические принципы, которые сформулированы в соответствии с современными научными взглядами об основах развивающего обучения в непрерывной сфере образования, формирования у детей деятельностных способностей, а также новым Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования:

- **принцип психологической комфортности** (создается образовательная среда, обеспечивающая не только снятие всех стрессообразующих факторов, но и переживание радости, чувство удовлетворения, увлеченности деятельностью);

- **принцип деятельности** (дети осваивают новые движения, приобретают новые навыки и умения в процессе активной деятельности, приобретения собственного чувственного опыта, преодоления посильных затруднений в выполнении музыкально-ритмических упражнений);

- **научная обоснованность и практическая применимость** (содержание, формы, методы музыкально-ритмического воспитания детей, предложенные в данной программе, обоснованы российскими и зарубежными исследованиями в области музыкальной педагогики);

- **соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности** (оптимизация содержания музыкально-ритмического воспитания, возможность «на малом учить многому»);

- **единство воспитательных, обучающих, развивающих целей и задач** (реализуется в соответствии с логикой системы музыкального развития, предложенной данной программой);

- **целостность** (новые знания, в т.ч. и о музыке, танцах — раскрываются в их взаимосвязи с предметами и явлениями окружающего мира);

- **принцип минимакса** (разноуровневое музыкально-ритмическое развитие детей в соответствии со своими природными и возрастными возможностями);

- **вариативность** (предоставление детям возможности выбора степени форм активности в различных видах музыкально-ритмической деятельности);

- **принцип творчества** (обеспечение возможности для каждого ребенка приобретения собственного опыта творческой деятельности);

- **непрерывность** (обеспечиваются преемственные связи между содержанием музыкально-ритмического образования в детском саду и начальной школе);

- **интеграция образовательных областей** (музыкально-ритмическая деятельность позволяет интегрировать практически все образовательные области в

зависимости от педагогических целей и задач);

- **комплексно-тематическое построение образовательного процесса** (реализация настоящей программы предполагает организацию совместной музыкально-творческой деятельности педагога с детьми на основе игровых тематических проектов).

Перечисленные выше принципы являются основой интеграции и преемственности различных образовательных областей программы. Единство методологических подходов и системы дидактических принципов обуславливает целостность программы, нацеливает на достижение ожидаемых эффектов в развитии детей в разных видах деятельности, в том числе и музыкально-ритмической.

### **Целевые ориентиры (планируемые результаты) реализации программы «Ритмическая мозаика»**

Программы, по которым последние десятилетия работали в детских садах, традиционно ориентировали педагогов на достижение конкретных результатов. Как правило, это были знания, умения и навыки, которыми дети должны были овладеть к определенному возрасту. Так, в области музыкально-ритмического воспитания дети, например, к 7 годам, должны были выполнять такие движения, как шаг польки, переменный шаг, прямой и боковой галоп и др. На практике далеко не все дети овладевали этими движениями, поэтому допускалось, что часть воспитанников овладевают движениями на «высоком» уровне, часть — на «среднем», а другие — на «низком». Педагоги в своих отчетах старательно рисовали диаграммы, доказывающие высокую результативность своей работы, и показывали («рисовали!») все возрастающие показатели развития детей на высоком уровне. При этом успешность ребенка в каком-либо виде деятельности приписывали высокому качеству педагогической работы.

Но приведем простой пример: если ребенок прекрасно двигается под музыку, выполняет все заданные виды движений, то причиной этого может быть не только «хорошая работа» педагога, но и то, что данный ребенок посещает спортивную секцию либо кружок хореографии (и при этом даже пропускает занятия в детском саду). Но все равно, в отчете это повысит показатель эффективности работы детского сада.

В другом случае, если у ребенка проблемы с развитием координации движений, и он никак не может освоить движения, обозначенные в программе, то как ни будет стараться педагог — результаты все равно будут ниже, чем у более способных сверстников.

Как показали научные данные о множественности факторов, влияющих на темп индивидуального развития ребенка, реальные результаты освоения детьми программы будут весьма различаться, даже если качество работы педагогов будет на самом высоком уровне. В тексте ФГОС указано, что особенности развития детей раннего и дошкольного возраста делают неправомерными требования конкретных образовательных достижений в дошкольном возрасте и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров» (ФГОС ДО, 4.1).

Таким образом, планируемые результаты не могут быть выражены в форме нормативных показателей и не должны вести к формированию неадекватных ожиданий, не учитывающих индивидуальные различия между детьми. Сегодня специалисты подчеркивают, что попытки педагогов дотянуть ребенка до общей «нормы» или искусственно ускорить его развитие (то есть «натаскать») могут нанести

ему вред.

Итак, в чем же функция планируемых результатов, если дети по-разному развиваются и их достижения сильно различаются?

Планируемые результаты определяют не уровень развития ребенка раннего и дошкольного возраста, а те характеристики (качеств, умений, навыков, показателей здоровья и др.), на развитие которых ориентируются педагоги и родители.

**Планируемые результаты** освоения программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам в ее обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья или проявляющих устойчивые признаки одаренности (ФГОС ДО, 2.11.1).

На какие цели должны ориентироваться педагоги?

Ранее, как отмечено выше, работа воспитателей была направлена на передачу детям знаний, умений и навыков по заранее определенному образцу (средней нормы для всех детей данного возраста).

**Современное дошкольное образование нацелено на формирование у детей компетентностей, то есть личностных качеств и умений, позволяющих ребенку успешно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в современном социуме.**

Программа «Ритмическая мозаика» формирует у детей 3—7 лет как специальные компетентности (умения в области музыкально-ритмической деятельности), так и базовые или ключевые компетентности (качества личности, которые являются предпосылками успеха и удовлетворенности ребенка во всех сферах его жизни).

Начнем с планируемых результатов (целевых ориентиров) в развитии у дошкольников **специальных компетентностей** в музыкально-ритмической деятельности.

### **3-4 года**

У детей этого возрастного периода важнейшим показателем успешности музыкально-ритмического воспитания является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте соответствует норме) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и психомоторного развития ребенка.

### **4-5 лет**

У детей этого возрастного периода показателем успешности в музыкально-ритмической деятельности являются не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

### **5-6 лет**

У детей этого возрастного периода целевыми ориентирами развития в музыкально-ритмической деятельности являются следующие показатели:

- выразительность исполнения движений под музыку;

- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

### 6-7 лет

У детей этого возрастного периода целевыми ориентирами развития в музыкально-ритмической деятельности являются следующие показатели:

- выразительность, легкость и точность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно называть их;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, сочинение танцев для праздников, физкультминуток для уроков;
- освоение сложных видов движений: шаг на припадании, переменный шаг, шаг польки, различные виды галопа, вальсовый шаг, элементы движений из современных детских балльных танцев.

Теперь рассмотрим формирование у детей дошкольного возраста **базовых компетенций в музыкально-ритмической деятельности.**

Еще раз подчеркнем, что базовые, или ключевые компетентности — это специально отобранные и научно обоснованные учеными характеристики развития. Именно эти качества составляют основу физического и душевного здоровья, хорошего самочувствия ребенка и способствуют его позитивной социализации в группе сверстников. Эти качества личности являются также предпосылками для успеха в дальнейшей личной и профессиональной сферах жизни.

Как показывают научные исследования, у человека есть три основные психологические потребности: принадлежности к группе (социальной включенности), потребность в автономии и потребность в переживании собственной компетентности.

**Потребность в социальной включенности** реализуется в принятии ребенка другими, в его ощущении любви и уважения со стороны близких ему людей.

**Потребность в автономии** реализуется в самостоятельности, самоконтроле личности и способствует развитию такого важного качества, как ответственность.

**Потребность в переживании** собственной компетентности формируется в процессе самостоятельного преодоления затруднения, умения успешно справляться с заданиями, и необходима для формирования адекватной самооценки.

Удовлетворение этих основных потребностей является решающим для хорошего самочувствия ребенка и предпосылок его дальнейшего успешного развития. **Если какая-то из этих потребностей не удовлетворена, это будет тормозить дальнейшее развитие.**

Ниже в таблицах приводятся как общие, так и специальные компетентности, которые развиваются у детей преимущественно в музыкально-ритмической

деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ПЕРИОД 2021-2022 год

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях	1	1	1
2	Танцевальная азбука	5	2	3
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	5	2	3
4	Музыкально-танцевальные игры	5	2	3
5	Танцевальные композиции Народный танец Современный танец Бальный танец	12	4	8
6	Выступления	2		2
7	Итоговые занятия	2	2	
	Итого:	32		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ НА ПЕРИОД 2021-2022 год

### 1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство с обучающимися. Беседа по технике безопасности. Культура поведения на занятиях. Игра «Знакомство». Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям.

### 2. Танцевальная азбука (5 часов)

**Теория:** Основы постановки корпуса. Основные позиции рук и ног. Основные танцевальные движения. Работающая и опорная нога. Точки зала. Перестроение из колонны в круг, из круга в две колонны. Перестроение из нескольких шеренг в круги. Понятие - танцевальный шаг.

**Практика:** Шаги: танцевальный шаг, пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест, шаги с остановкой (носок у колена), боковые шаги с носка и каблука, притопы. Хлопки. Бег на носках, бег с за хлестом голени назад, бег ножницами, подскоки, галоп, боковой галоп. Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево. Основные танцевальные движения: пружинка, шажок, прыжок. Рисунки танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка. Постановка корпуса на середине зала. Позиции ног – 1, 2, 3, 6. Постановка рук - подготовительная, 1, 2, 3, позиции. Повороты и наклоны головы. Основные элементы партерной гимнастики и координационные упражнения. Пластический тренинг.

### 3. Танцевально-ритмическая гимнастика (5 часов)

**Теория:** Значение двигательной культуры в жизни человека. Основы техники безопасности при выполнении упражнений. Форма, обувь и прическа. Правила поведения на занятиях. Мелодия, ритм, темп. Музыкальные размеры 4/4, 2/4. Такт и

затакт. Прослушивание музыки – тактирование - выделение сильной доли. Темповые изменения в музыке.

**Практика:** танцевальная разминка «Мы дружные ребята», «Веселые шаги», «Куколки», «Ходим, ходим», «Мячи», «Гусеница», «Улыбка», «Сударушка» и др.

#### **4. Музыкально-танцевальные игры (5 часов)**

**Теория:** Передача образа в танцевальной постановке.

**Практика:** Разучивание комбинаций, их отработка.

Примерный репертуар: «Сороконожка», Аисты», «Найди свое место», «Совушка», «Цапля и лягушки», «Бабочки и жучки», «Музыкальные змейки», «Ну-ка, повторяй», «Четыре шага» и др.

#### **5. Танцевальные композиции (12 часов)**

**Теория:** Беседа об истории танцевального искусства. Знакомство детей с различными видами танцев: народными, классическими, бальными, современными. Поведение на сцене: выход и уход. Эмоциональность исполнения и передача образа

**Практика:** Показ танца. Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца. Особенности исполнения движений танца. Разучивание рисунка танца, отработка танцевальных движений. Репетиционная работа.

##### **Народный танец**

**Теория:** Особенности русских народных движений. Позиции ног: открытые, закрытые, прямые. Позиции рук. Положения рук и кисти, головы, корпуса. Лирический и быстрый танец.

##### **Практика:**

**Русский народно-сценический танец.** Поклон в русском характере. Положения рук. Раскрывание и закрывание рук на талию, в кулачках. Полочка. Подготовительное положение рук, кисти загнуты вверх и др.

Удары стопами в полуприседе, притоп, шаг с притопом, притоп с подскоком.

Танцевальные движения: «Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону по 6-ой, 3-ей поз. «Ковырялочка». «Моталочка». «Молоточки». Комбинации. Рисунки танца. Переходы в парах, линиях, по кругу: «прочес», «змейка», «до – за – до», «воротца».

##### **Современный танец**

**Теория:** Особенности исполнения движений современного танца. Основы ритмических движений.

##### **Практика:**

**Современный танец.** Приставной шаг, с хлопком, с каблуком, с ладошками, с plié. Те же элементы с шагом накрест. Поворот на шагах, поворот на месте, шаги вперед-назад, «уголок», бег на полупальцах, прыжки по точкам по VI п. (2-4-6-8), подскоки с подниманием колен с продвижением, на месте. Наклоны головы (крестом), повороты, вращение. Работа плеч: поочередное, одновременное поднимание и опускание, «Качалочка», круги вперед-назад. Работа стоп: на demiplié по II п., поочередное, одновременное поднимание и опускание пяток, качалочка. Упражнения на растяжку: выпады, «паучок», и т.п.

##### **Бальный танец**

**Теория:** Подготовка детей к выпускному балу. Разучиваются элементы и фигуры фигурного вальса.

##### **Практика:**

**Изучение основ танца «Вальс»:** «лодочка» с поворотом, «окошко», вальс крестом, «елочка», «ручеек». Основные элементы: «качели», «вальсовая дорожка»,

«перемена»; balance (покачивание в разные стороны); работа в паре: положение рук в паре, вращение «звездочка»; простые танцевальные комбинации.

#### **6. Выступления (2 часа)**

Показ выученных танцев. Выступления на концертах, родительских собраниях.

#### **7. Итоговое занятие (2 часа)**

*Подведение итогов за полугодие, за год.*

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **Диагностика музыкального развития ребёнка**

**Цель диагностики** – выявить уровень музыкального развития ребёнка (начало и конец учебного года).

**Метод диагностики** – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных заданий.

**Уровень оценки** – высокий, средний, низкий.

#### **Параметры диагностики:**

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Высокий уровень – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами. Средний уровень – передают только общий характер, темп, метроритм. Низкий уровень – движения не совпадают с темпом, ориентированы только на начало и конец звучания, на счёт и показ педагога.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки. Оценивать по внешним проявлениям.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать свои собственные движения. Высокий уровень – выразительные движения, нестандартность пластических средств и увлечённость ребёнком самим процессом движения под музыку. Средний уровень – выразительные движения частичны. Низкий уровень – движения ребёнка не выразительны.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Высокий уровень – ребёнок самостоятельно правильно выполняет ритмическую композицию. Средний уровень – выполняет самостоятельно ритмическую композицию, но с подсказкой педагога. Низкий уровень – испытывает затруднения в исполнении композиции, обязательна постоянная подсказка педагога.

**Память** – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Высокий уровень – запоминает движения с 3 раз показа педагога. Средний уровень – запоминает движения с 6 раз показа педагога. Низкий уровень – неспособен запомнить движения без подсказки педагога.

**Пластичность** – мягкость, плавность и гибкость движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения. Оценивается по внешним проявлениям в упражнениях.

**Координация движения** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении движений. Оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций.

В результате наблюдений и диагностики в начале учебного года педагог может определить уровень музыкального развития ребёнка и выстроить свою работу с ним.

В конце года педагог, продиагностировав ребёнка, оценивает достигнутые результаты.

### **Техническое оснащение занятий**

Занятия проводятся в просторном, регулярно проветриваемом музыкальном зале.

Форма одежды детей – облегченная.

В наличие:

- яркое освещение;
- аудиотехника и фонотека;
- разнообразные атрибуты для танцев;
- костюмы для выступления детей.

### **Танцевально-ритмическая гимнастика**

#### **Комплекс разминки в парах " Мы дружные ребята".**

##### **1 упражнение "Мы становимся всё выше".**

И.п. Дети стоят парами спиной друг к другу, руки соединены.

Дети поднимаются на носках, руки плавно поднимают вверх.

Возвращаются в и.п.

##### **2 упражнение "Вместе рисуем солнышко".**

И.п. Дети стоят парами один за другим, руки соединены.

Наклоны вправо, влево.

##### **3 упражнение "Улыбка".**

И.п. Дети стоят спиной друг к другу в парах, руки кренделем соединены.

Приседание вместе, встать, повернуться, посмотреть в глаза друг другу, улыбнуться.

##### **4 упражнение "Качели".**

И.п. Дети стоят лицом друг к другу, руки соединены, выпрямлены.

Дети качают руки вправо-влево, вверх-вниз.

##### **5 упражнение "Похлопаем".**

И.п. Дети стоят парами, лицом друг к другу.

Дети выполняют хлопки синхронно: около уха, по коленям, перед собой, по ладошкам друг друга, присев по полу.

#### **Комплекс разминки "Весёлые шаги".**

##### **1 упражнение "Солдатки".**

Бодрая ходьба, высоко поднимая ноги, махи руками, сгибая в локтях.

##### **2 упражнение "Паровоз".**

Ходьба топающим шагом, руки согнуты в локтях выполняют круговые движения, ладони раскрыты, пальцы прижаты друг к другу.

##### **3 упражнение "Петушок".**

Ходьба с высоким подниманием ног, носок оттягивать вниз, руки выполняют махи вверх - вниз (большие крылья).

##### **4 упражнение "Цыплята".**

Лёгкий бег на носочках, руки согнуты в локтях, мелкие махи руками (маленькие крылышки).

##### **5 упражнение "Балерина".**

Ходьба на носочках, прямые руки разведены в стороны.

##### **6 упражнение "Барашек".**

Дети выполняют приставной шаг вправо, три притопа правой и левой ногой, руки на поясе. Тоже движение повторить в левую сторону.

#### **Комплекс разминки "Куколочки".**

### **1 упражнение "Кукольные ручки".**

И.п. Дети стоят врассыпную, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз.

1) Сгиб правой руки, ладонь раскрыта, пальцы соединены. Возврат в и.п. Повторить упражнение левой рукой.

2) Сгиб двух рук одновременно.

3) Поднять правую руку вверх, слегка согнуть в локте, ладонь полусогнута, пальцы прижаты друг к другу. Тоже левой рукой. Вернуться в и.п.

### **2 упражнение "Любопытная куколка".**

И.п. дети стоят врассыпную, ноги расставлены на ширине плеч, руки подняты вперёд, локти полусогнуты. Повороты вправо-влево всем телом.

### **3 упражнение "Куколка танцует".**

И.п. дети стоят врассыпную, пятки вместе, носки врозь, руки подняты вперёд, локти полусогнуты. 1) Полуприседания, сгибая ноги в коленях.

2) Выставление поочередно правой и левой ноги вперёд на носок.

### **4 упражнение "Покружимся".**

Кружение вокруг себя на носочках, руки полусогнуты впереди перед собой.

### **5 упражнение "Куколки прыгают".**

Мягкие прыжки на двух ногах 4 раза, переступ с ноги на ногу 4 раза.

### **6 упражнение "Куколки шагают".**

Шаг с высоким подъёмом прямых ног.

### **Комплекс разминки "Ходим, ходим".**

#### **1 упражнение «Тяни носок».**

Ходьба по кругу или врассыпную, вытягивая носок вперёд.

#### **2 упражнение «Носочки».**

Ходьба на носках змейкой за первым ребёнком.

#### **3 упражнение «Пяточки».**

Ходьба на пятках, руки «в замке» за спиной.

#### **4 упражнение «Уточки».**

Ходьба на внешней стороне стопы, вперевалку как утки.

#### **5 упражнение «Гусята».**

Ходьба вприсядку, руки держат колени.

#### **6 упражнение «По кругу».**

Приставной шаг по кругу вправо.

#### **7 упражнение «Мальчики, девочки».**

Мальчики шагают большими шагами, девочки стоят.

Потом девочки двигаются семенящим шагом, мальчики стоят.

### **Комплекс разминки "Мячи".**

**Упражнения проводятся с маленькими мячиками.**

#### **1 упражнение «Качели».**

Качание мяча из стороны в сторону вправо, влево.

#### **2 упражнение «Потягушки».**

Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, наклониться, коснуться мячом пола.

#### **3 упражнение «Попрыгунчики».**

Мяч держать перед грудью двумя руками, лёгкие прыжки.

#### **4 упражнение «Колобок».**

Катание мяча по животу вправо, влево, по вытянутой руке.

#### **5 упражнение «По прямой дорожке».**

В положении сидя на полу прокатать мяч по прямым соединённым ногам до носочков, потянуться, прокатить мяч до живота.

### **6 упражнение «Воротики».**

В положении сидя на полу, согнуть колени. Прокатывать мяч под коленями по полу вправо – влево.

### **7 упражнение «Поймай мяч».**

Подбрасывание мяча вверх.

## **Комплекс разминки "Гусеница".**

### **1 упражнение «На бочок».**

Из положения, стоя на коленях сесть вправо на бедро. Вернуться в исходное положение, тоже – в левую сторону.

### **2 упражнение «Весёлые ножки».**

В положении лёжа на спине поднять ноги вверх на 90 %. Махи ногами в стороны.

### **3 упражнение «Поползаем».**

Из положения приседания перебирать вперёд по полу руками. Ноги от пола не отрывать.

### **4 упражнение «Мы сильные».**

Из положения лёжа на животе проводить отжимание на руках от пола.

### **5 упражнение «Носочки».**

В положении сидя на полу, выполнять круговые движения носками в правую, потом в левую сторону.

### **6 упражнение «Друг за другом».**

Встать друг за другом, руки согнуть и закрепить на локте впереди стоящего ребёнка. Двигаться за первым ребёнком, не разрывая рук.

## **Комплекс разминки "Улыбка".**

### **1 упражнение «Улыбнись».**

Наклоны вперёд с разведением рук в стороны и улыбкой.

### **2 упражнение «Уголок».**

Поднимание ноги с вытянутым носком в сторону на 30 %.

### **3 упражнение «Велосипед».**

В положении лёжа на спине поднять ноги вверх и выполнять круговые махи ногами.

### **4 упражнение «Коленичко».**

Поднять правую ногу, согнутую в колене и хлопнуть в ладоши под коленом.

### **5 упражнение «Неваляшки».**

В положении сидя на полу выполнять покачивание вправо – влево, руки на поясе.

### **6 упражнение «Весёлый паровозик».**

Шаги с хлопками: 4 шага вперёд, 2 хлопка, 4 шага назад, 2 хлопка.

## **Комплекс разминки "Сударушка".**

### **1 упражнение «Ходьба с носка».**

Хороводный шаг с вытянутым носочком.

### **2 упражнение «Фигурная ходьба».**

Хороводный шаг за ведущим змейкой, по диагонали зала.

### **3 упражнение «Капустка».**

Хороводный шаг по спирали в круг, из круга.

### **4 упражнение «Выворачивание круга».**

Хороводный шаг, руки соединены, по сигналу отпустить руки, повернуть тело на 180%, соединить руки и идти по кругу.

### **5 упражнение «Ниточка за иголочкой».**

Хоровод за ведущим с проходом под руками в цепочке.

### **6 упражнение «Семенящий шаг».**

Хоровод по кругу семенящим шагом вправо, потом влево.

### **7 упражнение «Поклоны».**

Из положения две шеренги, первая шеренга идёт навстречу другой шеренге, остановилась, поклон «в пояс». Отходит назад пятясь. Тоже выполняет вторая шеренга.

## **Танцевально-ритмические упражнения**

### **1. «Самолёты и бабочки».**

**Цель:** Учить владеть мышцами шеи и рук, ориентироваться в пространстве.

По команде «самолёт» - стремительный бег, вытянув руки в стороны. По команде «бабочки» - лёгкий бег, плавные взмахи руками, кисти и локти не зажаты.

### **2. «Пальма».**

**Цель:** Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях, плечах.

«Выросла пальма большая – пребольшая»: правую руку вверх, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть.

«Ветви»: уронить руку от локтя.

«И вся пальма»: уронить руку вниз.

Повторить упражнение левой рукой.

### **3. «Линейка».**

Дети стоят в шеренгу по - одному. Повторяется вслух счёт до восьми. Включается музыка. Все вместе, считая вслух, дети делают восемь шагов вперёд, семь назад, шесть вперёд, пять назад и т.д. На счёт «один» останавливаются.

### **4. «Зеркало».**

Под музыку дети повторяют за педагогом «В зеркальном отражении», стараясь не пропустить ничего и успеть, «один к одному». Все хором считают: «раз-два-три», на счёт «раз-два» - хлопают в ладоши, на счёт «три» - принимают позу, показанную педагогом.

### **5. «Ухо – нос».**

На счёт «раз» - правая рука указательным, большим и средним пальцами - щепочкой касается носа, левая рука, образуя перед лицом «Крестик», щепочкой из трёх пальцев касается правого уха.

На счёт «два» - хлопок перед собой.

На счёт «три» - руки симметрично поменять местами.

На счёт «четыре» - снова хлопок перед собой.

### **6. «Буратино и Пьеро».**

**Цель:** развивать умение напрягать и расслаблять мышцы, развитие артистических способностей.

Дети двигаются по залу в рассыпную, слушают команды педагога.

По команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, пальцы растопырены.

По команде «Пьеро» - замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу.

### **7. «Бабочка».**

И.П.: сидя на полу, колени согнуты в стороны, стопы соединены вместе, руками взяться за носочки.

Опускать и поднимать колени (бабочка машет крыльями).

Выполнить упражнение 8 раз.

#### **8. «Осенние листья»**

**Цель:** передавать в пластических свободных образах характер музыкального произведения «Шербургские зонтики».

Дети – осенние листья. Ветер играет осенними листьями, они кружатся в танце.

#### **9. «Мокрые котята».**

**Цель:** умение снимать напряжение поочерёдно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Двигаться по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы.

По команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» со всех частей тела.

#### **10. «Кактус и ива».**

**Цель:** развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

Дети хаотично двигаются по залу.

На сигнал «Кактус» дети останавливаются и принимают позу кактуса – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, подняты над головой, пальцы растопырены, как колючки.

По сигналу «Ива» дети останавливаются и принимают позу ивы – руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы расслаблены.

#### **11. «Осьминоги».**

И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поднимание вверх рук, ног, потрясывание ими.

#### **12. «Звёздочка».**

И.П.: лёжа на спине, ноги врозь, руки в стороны.

«Утро наступило, звёздочка погасла» ноги вместе, руки вдоль туловища.

«Ночь, звёздочка сверкает на небе» ноги врозь, руки в стороны.

#### **13. «Куклы Карабаса-Барабаса».**

**Цель:** развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы, развитие воображения.

Дети стоят врассыпную по залу. Под музыку дети танцуют, как куклы, которых дёргают за верёвочки. По окончанию музыки – замирают в придуманной позе.

#### **14. «Новогодние игрушки».**

**Цель:** развивать воображение, умение передавать в свободной импровизации задуманную игрушку. Под музыку дети легко бегают по залу. С окончанием музыки - застывают в позе новогодней игрушки. Педагог показывает на одного ребёнка и тот должен импровизировать без слов движения, изображая игрушку. Дети отгадывают.

#### **Музыкально-ритмические композиции**

##### **Танцевальные движения:**

**1. «Закрыться»** - поднять руки вверх, через стороны опустить вниз, голову опустить, присесть.

**2. «Гармошка»** - вытянуть руки в стороны на уровне плеч, правую ногу выставить на пятку.

**3. «Крестик»** - скрещивание в прыжке ног, скрещивание рук над головой.

##### **Танцевальные движения для рук:**

4. «Окошечко» - в паре, прямые руки партнёров соединены, поднять вверх с правой стороны, заглянуть под руки. То же движение влево.
5. «Качалочка» - в паре, соединить партнёрам прямые руки внизу перед собой, покачивать в сторону от себя, к себе.
6. «Лодочка» - в паре, прямые руки партнёров соединены на уровне плеча.
7. «Лапша» - медленно поднимать руки, ладони сгибать вниз – вверх.
8. «Полочка» - руки согнуть в локтях и сложить перед грудью.
9. «Фонарики» - поднять согнутые в локтях руки вверх, быстро поворачивать прямые ладони к себе, от себя.
10. «Удивление» - разводят слегка прямые руки в стороны,жимают плечами.
11. «Лапки кота» - перебирать сверху вниз перед грудью мягкими руками.
12. «Качели» - качание прямых рук вперёд – назад.
13. «Крыша» - поднять полусогнутые руки над головой.
14. «Козырёк» - поднять правую руку, согнуть ладонь в запястье на 90 %, ладонь параллельно бровям.
15. «Тарелочки» - скользящие хлопки прямых рук. Одна рука двигается сверху - вниз, другая – снизу - вверх.
16. «Пила» - в паре, соединить согнутые в локтях руки, качать руки вперёд – назад.
17. «Крендель» - в паре, руки согнуты в локтях, соединены под - ручку правыми руками, левые руки партнёров на поясе.
18. «Потягушки» - вытянуть прямые руки вверх – в стороны.
19. «Ножницы» - махать прямыми руками навстречу друг другу.
20. «Моем стекло» - руки выставить вперёд, ладонь смотрит вперёд, круговые движения.
21. «Дворники» - руки выставить вперёд, пальцы сжать в кулаки (кроме указательных), качать вправо – влево.
22. «Зазывалки» - вытянуть вперёд руки, ладони повернуть вверх, сгибать и разгибать пальцы.
23. «Шьют» - щепотка правой руки прикасается к раскрытой левой ладони и поднимается вверх – в сторону.
24. «Пароход» - правую руку сжать в кулак, поднять вверх прямую, сгибать и разгибать руку.

#### **Танцевальные движения для ног:**

25. «Ножки внахлест» - бег с высоким подъёмом пяток назад.
26. «Обезьянки» - перескоки с правой ноги на левую, руки подняты вверх, согнуты в локтях.
27. «Пружинки» - лёгкое покачивание туловища вверх – вниз, слегка сгибая и разгибая ноги.
28. «Змейка» - двигаться за водящим, точно повторяя его направление движения.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей ред. «Ритмическая мозаика». - Санкт – Петербург, 2015.
2. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. «Ритмика в детском саду», Москва, УЦ «Перспектива», 2016 г.
3. Замятина Т.А., Стрепетова Л.В. «Музыкальная ритмика», Москва «Планета» 2013 г.
4. Франио Г. «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей» Москва.

«Советский композитор» 1989 г.

5. Конорова Е., Андреева М, «Первые шаги в музыке», Москва, «Советский композитор» 1991 г.

6. Бырченко Т., Франио Г., «Хрестоматия по сольфеджио и ритмике», Москва, «Советский композитор», 1991 г.

7. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Сборники «Движение и музыка», Москва, «Просвещение», 1983 г.

8. Раевская Е.П., Руднева Г.Н. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду», Москва, «Просвещение», 1991 г.