

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка детский сад № 18 «Родничок»
городского округа Спасск - Дальний

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МБДОУ ЦРР детского сада
№ 18 «Родничок»
от «30» августа 2018 г.

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБДОУ ЦРР детского сада
№ 18 «Родничок»
протокол №94а
от «30» августа 2018г.

ПРОГРАММА
Дополнительного образования
« Топотушки»
по направлению:
Обучение музыкально-ритмическим движениям
3 – 7 лет
Срок реализации 4года.

Разработал:
Руденко Елена Валентиновна
Инструктор по физической культуре,
высшая квалификационная категория.

Спасск -Дальний
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Ребенок учится предавать через пластику движений характер музыкального произведения, его образное содержание и таким образом у него развивается музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц. Музыкально – ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональной окрашенностью, возможностью активно выразить отношение к музыке в движениях. Полученные от музыки впечатления помогают выражать в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы.

С каждым годом все больше детей приходит в детский сад с пониженной эмоциональностью, напряжением мышечного аппарата, скованный ребенок не уверен в себе. Вследствие этого появляется зажатость, и ребенок не всегда может выразить себя в танце. Поэтому процесс развития творческих способностей у ребенка замедляется.

В связи с этим, программа решает задачу по формированию двигательной активности детей, развитию музыкального слуха, памяти, воображения, посредством освоения ребенком музыкально-ритмических движений и, как следствие, развитие творческие способности у ребенка, в виде раскрепощенности в движениях, ориентации в пространстве, координации движений. Танец является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, способствует повышению работоспособности и психологической разрядке. Программа кружка по направлению: обучение музыкально-ритмическим движениям для детей 4 – 7 лет «Топотушки» заключается в создании условий для творческого развития личности ребёнка. В связи с этим данная программа приобретает особую актуальность.

Проблема развития творческих способностей у детей 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.

Музыкально-ритмичная деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия 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.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Основанием для разработки программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Устав МБДОУ ЦРР детского сада №18 «Родничок»;
- Конвенция о правах ребенка;

Обоснованность программы:

Работа по программе дает возможность развивать творческие способности ребенка в танце, развивать его потенциал, уверенность в себе. Приобретаются такие качества, как выдержка, внимательность, умение владеть своим телом, ребенку дается возможность почувствовать радость от движения под музыку. Интересной особенностью программы является наличие в методическом обеспечении практических разработок танцев авторского сочинения.

Концептуальное обоснование.

Каждый период детства создает особые благоприятные условия для проявления и развития способностей. По мнению В.Н. Дружинина, наиболее своеобразен в этом отношении дошкольный возраст, когда бурно развиваются все виды способностей, в том числе и творческие. Н.Н. Подъяков исследуя творческие способности у детей, отмечает взаимосвязь творчества с эмоциональным развитием дошкольников.

Творчество детей всегда насыщено яркими положительными эмоциями и поэтому обладает большой притягательной силой для дошкольников, что ведет к интенсификации развития новых мотивов деятельности дошкольников и способствует формированию эвристической структуры личности.

Программа кружка по направлению: обучение музыкально-ритмическим движениям для детей 4 – 7 лет «Топотушки» разработана с учётом существующих программ:

- А.И. Буренина “Ритмическая мозаика”;
- Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина “СА-ФИ–Дансе”;
- Н.И. Бочкарёва “Ритмика и хореография”;
- Е.И. Мошкова “Ритмика и бальные танцы”,

так же используются развивающие творчество игры Е.Е. Ушаковой.

Концепция программы базируется на дидактических принципах:

- систематичность, доступность, последовательность, поэтапность;
- учет психофизиологических и возрастных особенностей,
- индивидуализация;
- активность;
- результативность.

Преимственность программы.

Данная программа может быть востребована, инструкторами физической культуры, педагогами дополнительного образования, музыкальными руководителями.

Цель программы: – развитие художественно-творческих способностей дошкольников с учетом их индивидуальных способностей, через обучение музыкально – ритмическим движениям.

Задачи:

1. Обучать детей музыкально-ритмическим движениям.
2. Развивать воображение и фантазию детей в танце.
3. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
4. Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
5. Познакомить дошкольников с простейшими правилами поведения на сцене.

Успешное решение поставленных задач по обучению музыкально-ритмическим движениям с дошкольниками возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

ПРИНЦИПЫ:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность НОД);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Игровой метод. Основным методом обучения музыкально-ритмическим движениям детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения дошкольников (детей 3-7 лет);

- Младший дошкольный возраст (средняя группа 3-4 года: 2-й год обучения);
- Средний дошкольный возраст (средняя группа 4-5 лет: 2-й год обучения);
- Старший дошкольный возраст (старшая группа 5-6 лет: 3-й год обучения);
- Подготовительная к школе группа (6-7 лет: 4-й год обучения);

В каждой возрастной группе НОД проводятся с сентября по май включительно, 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 72 занятия в год.

Основная форма работы - обучающие и развивающие НОД в группах, подгруппах. Число занимающихся детей в каждой группе не более 15 (подгруппы).

Дополнительная форма работы - консультации педагога с родителями.

Принимаются все желающие дети (посещающие ДООУ) с 3-летнего возраста (без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных).

Основное условие в планировании и проведении НОД по обучению музыкальной ритмике – это учитывать содержание базисной программы воспитания детей в дошкольных учреждениях.

Этапы реализации программы отличаются по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, возрастному цензу, степени индивидуализации подходов и совпадают с годовыми циклами учебно-воспитательного процесса.

Первый этап (1-й год обучения, младшая группа 3-4 года, средний дошкольный возраст)

- **начальный этап** познания и освоения музыкальной ритмики и танца с элементами свободной пластики. Он заключается в освоении азов музыкальной ритмики, азбуки танца, игровой гимнастики, образных музыкально - танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков – фигур, общеукрепляющих упражнений.

Второй этап (2-й год обучения, старшая группа, 4-5 лет, старший дошкольный возраст)

– **базовый этап** дальнейшего изучения основ музыкальной ритмики и танца с элементами свободной пластики, усложнённых форм танцевальной ритмики и партерной гимнастики. Важной задачей на данном этапе является создание несложной и посильной репертуарной программы, освоение игрового этюдного материала, основ актёрской выразительности, способности к музыкально - танцевальной импровизации и первичным формам концертного публичного исполнительства.

Третий этап (3-й, 4-й год обучения, подготовительная группа, 5-7 лет, старший дошкольный возраст)

– **этап совершенствования полученных** на первом и втором этапах танцевальных навыков, знаний и умений. Музыкальная ритмика с усложнённой координацией движений, изучение фрагментов, этюдов и танцев, активное освоение новых музыкально - дидактических игр, танцевального репертуара, концертный показ, пластическая импровизация.

Структура НОД (Организация проведения деятельности)

Дети организованно под музыку входят в зал, используя различные виды танцевального шага, перемещаясь по кругу. Строятся в колонны по 2,3,4 человека или в «шахматном порядке» ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется равнение в колоннах и шеренгах, правильность осанки детей, выполняется поклон. Непосредственно образовательная деятельность состоит из трех частей.

В первой части (разминка) ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части непосредственно образовательной деятельности. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части непосредственно образовательной деятельности дети обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец.

В третьей (заключительной) части непосредственно образовательной деятельности решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Заканчиваются непосредственно образовательная деятельность подведением итога стараний детей.

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.

Этапы обучения

Процесс обучения делится на три этапа:

1. Начальный этап — обучению упражнению (отдельному движению);
2. Этап углубленного разучивания упражнения;
3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения инструктор рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются повторить упражнение, подражая педагогу. Название упражнений, вводимое на начальном этапе, создает условия для

формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку. Задача инструктора на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Ресурсное обеспечение реализации программы:

Техническое обеспечение

- Ноутбук
- Фотоаппарат
- Проектор
- Аудио и видеотехника

Методические пособия

- Музыкальный материал.
- Учебно-методическая литература.

Медиаотека

- Мультимедийные презентации
- Фонограммы

Оборудование

- Предметы для танцевального творчества (цветные шарфы, ленты, фитболы, степ-платформы, султанчики и др.)
- Костюмы для выступлений.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются:

Танцевально-ритмическая гимнастика, в которую входят:

- игроритмика
- игрогимнастика
- игротанцы

- диско-разминка

Нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика
- пальчиковая гимнастика
- игровой самомассаж
- музыкально-подвижные игры
- восточная гимнастика

Креативная гимнастика:

- музыкально-творческие игры
- специальные задания

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Определение уровня освоения воспитанниками данной рабочей программы.

Диагностическая карта (авторская разработка)

№	Ф.и. ребенка	Определение характера музыки, темпа, ритма		Знание основных видов движений испол. для передачи муз. образа		Умение сам-но исполнять знакомые плясовые движения		Умение передавать в пластике муз. образ.		Умение выполнять движения с предметами		Уровень		Примечание	
		Н.г	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г	К.г.	Н.г	К.г.	Н.г.	К.г	Н.г	К.г.		

Критерии показателей:

- **Высокий уровень – 3 балла;**
- **Средний уровень – 2 балла;**
- **Низкий уровень — 1 балл.**
- **Высокий уровень:** Ребенок умеет выполнять знакомые плясовые движения, правильно выполняет перестроения на площадке; определяет характер музыки, темп, ритм; умеет передавать в пластике движений музыкальный образ, сочинять несложные плясовые движения, определять вид танца.
- **Средний уровень:** Ребенок определяет темп, ритм, характер музыки, знает, но допускает ошибки при определении жанров музыки, умеет передать в пластике музыкальный образ, выполняет несложные плясовые движения при участии взрослого. С небольшой помощью взрослого определяет вид танца.
- **Низкий уровень:** Ребенок допускает ошибки при выполнении плясовых движений, не знает и не умеет определить темп, ритм, характер музыки, не выполняет самостоятельно плясовые движения, не умеет передавать

музыкальный образ в пластике, не умеет перестраиваться на площадке, не выполняет правильно упражнения с предметами.

Прогнозируемые результаты учебно - воспитательной работы.

Первый год обучения.

К концу первого учебного этапа дети должны:

- Освоить азы музыкальной ритмики («От простого хлопка - к притопу»), точно «прохлопывать» основной ритмический рисунок музыки с последующим «протанцовыванием» притопами.
- Освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные - подъём стопы, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок).
- Познакомиться и освоить «программный» объём движений народно - сценического и современного танца (основные шаги, ходы и бег, переступания, выносы ног на каблук, ковырялочки, галоп, шаг-подскок) и элементарный танцевальный репертуар.
- Частично освоить пространство зала (1-8 точки), линейное, круговое построение, основные фигуры - рисунки танца, положения в парах.
- Создавать (по выбору) свой пластический образ животного, составить небольшой фрагмент из 2-3 движений (под руководством инструктора), опираясь на базовый лексический материал.
- Определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей.
- Уметь выделять характерные признаки предметов и живых объектов, сравнивать и группировать их по общим признакам; быть наблюдательным, внимательным, любознательным.
- Иметь задатки самостоятельности, силы воли, развивать их; уметь доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своего творческого поиска.
- Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнёру в танце.
- Иметь определённые навыки общей культуры, интеллектуально - эстетического развития.

Второй год обучения.

к концу второго учебного этапа дети должны:

- Научиться самостоятельно, определять основной ритмический рисунок популярных мелодий, песен и адекватно воспроизводить в танцевальной форме (хлопками, притопами, элементарными движениями).
- Уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложнённой координацией движений;
- Чётко и выразительно выполнять программные движения танца в различных музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4;
- Успешно освоить и выразительно танцевать репертуарную программу, составленную на синтезе танца и образно - тематической свободной пластики;
- Ориентироваться в пространстве, в основных танцевальных рисунках - фигурах, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца;
- Уверенно определять характер и жанр (марш, танец, песня) музыкального произведения, различать его форму, построение (вступление, основная часть,

заклучение), различать звучание музыкальных инструментов, эмоционально откликаться на чувства - настроения музыки, уметь выразительно передавать их характер в танце- импровизации);

- Иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;
- Быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам; иметь навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

Третий, четвертый год обучения - подготовительная группа 5 -7 лет, старший дошкольный возраст.

К концу учебного этапа дети должны:

- Адекватно воспроизводить ритмический узор музыки средствами танца (длительности с точками, паузы, сильные и слабые доли).
- Освоить расширенный и координационно усложнённый комплекс движений и упражнений партерной гимнастики; максимально развивать свои физические и специальные данные (подъём стопы, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок, силу и высоту прыжка, мышечный «корсет»...)
- Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально - танцевальные этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений (шаги, ходы, беги, переступания, подскоки, прыжки, присядки, хлопушки, повороты и т.д.; также простейшие виды хореографической техники).
- Освоить сценическое пространство (авансцену, задник, 1-3 планы), орнаментальные фигуры плясовых хороводов, уметь держать интервалы, дистанцию в парно - массовых номерах, максимально использовать пространство при выполнении танцевальных па.
- Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее полученных знаний, навыков, умений.
- Уметь слушать и слышать музыку, воспринимать через осознание её драматургии, формы, стиля, характера; уметь передавать в мимике, жестах, а также импровизировать на предложенную инструктором музыкальную тему.
- Быть готовым к обучению в школе (уметь наглядно - образно и действенно – образно мыслить в танце, рассуждать и делать самостоятельные выводы, фантазировать в танцевальных играх- импровизациях, уметь сочинять фрагменты танца, иметь произвольное внимание, память, ощущение и восприятие).
- Иметь развитую волю, уметь трудиться, быть коммуникабельным.
- Иметь широкий кругозор, общую культуру, интеллектуально – эстетическое развитие.

Формы подведения итогов

- - выступления детей на тематических праздниках;
- - контрольные занятия;
- - итоговое занятие;
- - отчетный концерт по итогам года для родителей;
- - выступления на городском конкурсе «Утренняя звёздочка»

Содержание образовательной деятельности

Дети **пятого** года жизни могут делать краткие замечания по поводу музыкально-ритмических игр, упражнений, касаясь тематики, сюжета, способны отметить двух- и трехчастную форму в движениях, произвольно изменяя их характер и направление, ощутить выразительность музыкально-игрового образа, пытаясь выразить его каким-либо характерным движением. Ребята могут достаточно четко ходить в соответствии с метрической пульсацией. У некоторых это получается во время бега.

Правильная передача ритмического рисунка в пляске их затрудняет.

Чувствуя смену темпа, они не всегда точно это воспроизводят. Дети **шестого года** жизни в своих высказываниях пытаются отметить некоторые связи музыки и движения. Слушая произведение, они могут восстановить в памяти последовательность движений в играх, хороводах, плясках. Ребята чувствуют и передают движениями повторные, контрастные части музыки, предложения, фразы, если они ясно определены, симметричны и продолжительны. Появляются двигательная выразительность в передаче музыкально-игровых образов, точность и грациозность в танце. Детям этого возраста свойственны творческие проявления композиции знакомых плясовых движений в новых сочетаниях. Отмечается также более развитое чувство ритма — умение воспроизводить постоянный ритм (который длится некоторое время), выделять, акцент, сильную долю, смену темпа. Дети **седьмого года** жизни, активно воспринимая музыку, отмечают ее связь с движением, чувствуют выразительные особенности музыкального звучания. Они самостоятельно двигаются в пляске, хороводе, упражнениях, различая форму произведения: деление на фразы, предложения, асимметричность построения. Ребята воспроизводят ритмический рисунок (в соответствии с метрической пульсацией), равномерно повторяющиеся акценты, изменяют темп, ускоряя и замедляя его. Чувство ритма позволяет детям точно выполнять движения, выразительно, изящно танцевать и значительно ярче проявлять себя в играх. С большим интересом относятся они к творческим заданиям, проявляют инициативу, выдумку при композиции танца, передаче музыкально-игровых образов. Успехи и достижения в области музыкально-ритмического воспитания, безусловно, зависят от общего физического развития ребенка, однако в большей мере этому способствуют правильная организация и систематичность занятий.

Правила техники безопасности

- Приступать к НОД в специальной форме:
 - а) для девочек – гимнастический костюм (купальник), носки, чешки, волосы прибраны;
 - б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.
- Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
- Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
- Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

Музыкально-ритмические навыки

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая ее сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм), передавая это в движениях. По таблице можно проследить усложнение музыкально-ритмических навыков и общий объем программных требований каждой возрастной группы. Отметим характерную особенность программы: работа над тем или иным навыком, начатая в среднем возрасте, продолжается и в последующих группах, но требования усложняются. Например, если от среднего возраста требуется лишь реакция на громкую и тихую музыку, то в подготовительной группе они должны воспринимать усиление и ослабление звучания. Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов, упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать ее общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Схема развития музыкально-ритмических навыков детей

Основные навыки и умения	средняя	старшая	Подготовительная
Общий характер музыки, регистровые изменения	Двигаться в соответствии с контрастным характером музыки, с регистрами (высокий, низкий)	Ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, регистрами (высокий, средний, низкий)	Двигаться выразительно и непринужденно в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки, регистрами (выше, ниже)
Динамические оттенки	Изменять движения соответственно изменению силы звучания (громко — тихо)	Двигаться в соответствии с динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише)	Двигаться в соответствии с динамикой (усиление, ослабление звучания)
Темповые изменения	Двигаться в умеренном и быстром темпе	В соответствии с музыкой переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу	Ускорять и замедлять движение в соответствии с музыкой
Метроритм	Двигаться в соответствии с метрической пульсацией, исполнять простейший ритмический рисунок	Отмечать движением метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и несложный ритмический рисунок (хлопками)	Отмечать в движении метр, метрическую пульсацию, акценты, несложный ритмический рисунок
Форма музыкального произведения	Начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой, с ее двухчастной формой	Менять движение в соответствии с двух- и трехчастной формой и музыкальными фразами	Менять движение в соответствии с музыкальными фразами, самостоятельно начинать движение после музыкального вступления

Структура НОД, его главные элементы:

Младшая, Средняя группы (15- 20 минут)

1 часть (4-5мин.)

1. Музыкально - ритмические игры на развитие пространственного мышления и воображения.

2. Упражнения для рук и ног (образные и имитационные)

2 часть (3-5 мин.)

Комплексы ритмической гимнастики, партерная гимнастика.

3 часть (8-10 мин.)

Танцевальные композиции (парные и хороводные)

Старшая группа (20-25 минут)

1 часть (3-5 мин.)

Упражнения, игры на совершенствование навыков основных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков), задания на пространственные ориентировки.

2 часть (5 мин.)

Комплекс ритмической гимнастики (с предметами и без предметов), партерная гимнастика.

3 часть (8-10 мин.)

Танцевальные композиции (в парах, тройках, хороводах)

4 часть (4-5 мин.)

1. Упражнения для рук.
2. Музыкально - ритмические игры.

Подготовительная группа (25-30 минут)

1 часть (5-6 мин.)

1. Творческие задания на решение задач пространственного ориентирования, выполняемых на основных движениях.

2. Упражнения для рук с элементами творческих заданий.

2 часть (5-6 мин.)

Комплекс ритмической гимнастики (с предметами и без предметов), партерная гимнастика.

3 часть (5-6 мин.)

музыкально - ритмические игры (с использованием музыкальных инструментов и музыкальных игрушек).

4 часть (10-12 мин.)

Танцевальные композиции (в парах, тройках, шеренгах, хороводах, свободном построении).

Учебно-тематический план

Первый этап. Первый год обучения.

Младшая, Средняя группы

Наименования тем.	Общее кол-во	В том числе	
		Теория	Практика
Вводное занятие 1. Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме. «Радостные» поклоны. Игровой тренинг «Давайте познакомимся» (с мишкой)	1	0.5	0.5
2. Знакомство с азбукой ритмики «От простого хлопка - к притопу» в игровых задачах-упражнениях.	8	—	8
3. Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Позиции ног, рук. Наклоны, разновидности ходьбы, бега, прыжков.	13	-	13
4. Основы образно-игровой партерной гимнастики.	8	—	8

5.Общая физическая подготовка с предметами Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (стоя, сидя, лёжа) с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками, верёвками, фитболами, степ-платформой.	13	-	13
6.Продолжение знакомства с танцевальными движениями. Образное богатство (формы позиций и положений рук). Элементы восточной гимнастики.	9	-	9
7.Танцевальные игры. Образное воплощение разнообразных тем в музыкально - пластических игровых задачах.	7	0.5	6.5
8. Знакомство с танцующими человеками - эмоциями. Пиктограммы «Эстафета эмоций». Актёрская «пятиминутка»	2	–	2
9. «Пространство и мы»; «Здравствуй, сцена»; «Рисуем собой танец-узор»	7	–	7
10.Закрепление и повторение пройденного материала. Концертный показ.	4	–	4
Итого:	72	1	71

Содержание программы

Первый этап. Первый год обучения.

Цель: привить интерес детей к музыкальной ритмике; ввести ребёнка в мир музыкально – танцевального действия; развить воображение и творческое начало средствами музыкальной ритмики и танца.

Задачи:

1. Пробуждать интерес к музыкальной ритмике и танцу;
2. Приучать детей к правильной осанке корпуса;
3. Через игру, образ, развивать ритмические и танцевальные умения и навыки, приобщать детей к основам народного, классического и современного танца с элементами свободной пластики;
4. Формировать умение слушать музыку, понимать настроение, её характер; развивать эмоциональную отзывчивость при восприятии музыки;
5. Развивать наблюдательность, внимание, любознательность, знакомить детей с природой, с предметами и явлениями окружающей действительности.
6. Учить адекватно оценивать свои поступки. Чутко относиться к творчеству сверстников;
7. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца, понимать значение результатов своего творчества.

Календарно- тематическое планирование 1 этапа

Краткое описание разделов и тем

№ п/п	Наименование разделов, тем	Основные задачи	Методические приёмы
1	Раздел: «Вводное занятие» Темы: 1.«Техника безопасности в занимательной форме» 2.«Радостные» поклоны – психологическая установка на занятие - введение детей в мир музыки и танца с радостью и улыбкой. 3. Основные и композиционные построения, направления движения.	Заинтересовать, заинтриговать ребёнка, ввести его в мир танцевальной образности и игры с радостью и улыбкой.	- игровой приём; - приём образного движения; -приём «рассыпухи»; -образный показ педагога.

2	Раздел: «Знакомство с азбукой ритмики». Темы: 1. «От простого хлопка – к притопу». 2. «Простейшие виды хлопков - притопов в различных метроритмических сочетаниях». 3. «Вход» через музыкальную ритмику в танец».	Развитие метроритма, слуха и навыков элементарного исполнительства, умение слушать и слышать ритмический узор музыки.	- образный показ; -образный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений в движении.
3	Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Позиции ног, рук. Наклоны, разновидности ходьбы, бега, прыжков.	Развивать навыки ходьбы, бега, прыжков. Способствовать развитию гибкости, ловкости, координации.	- образный показ; -образный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений
4	Раздел: «Основы образно - игровой партерной гимнастики» Темы: «Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений на середине зала»	Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета», профилактика остеохондроза.	-приём образно-словесной подачи движений («лягушка», «берёзка», «велосипед», «корзиночка» и т.д.)
5	Общая физическая подготовка с предметами: Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (стоя, сидя, лёжа) с предметами: мячами, обручами, фитболами, степ-платформой.	Развивать внимание; учить сочетать выполнение движений из разных и.п.; правильно пользоваться предметами.	- образный показ; -образный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений
6	Раздел: «Музыкально - танцевальные игры» (первый уровень) Темы: 1.«В мире животных» 2. «Гусеница» 3.« Волшебный остров» 4.«Лесной оркестр» 5. «Цыплёнок» 6. «Спят усталые игрушки» 7. «Антошка» 8. «Паровозик» 9. «Весёлые человечки» 10. «Игра с мячом» 11. «Восточная мозаика»	Учить ориентироваться в пространстве зала; развивать интерес; отразить в пластике образы животного мира; творческий поиск, освоение актёрской игры, мимики; релаксация.	- игровой приём; -приём «быстрого» поиска новых образов; -приём «ожившей мизансцены»; -приём ансамблевого исполнения; -приём контраста и чередования.
7	Раздел: «Освоение танцев, образов» Темы: 1.«Разноцветная игра» 2.«Чунга-чанга» 3.«Танец кукол и мишек» 4.«Кот Леопольд» 5.«Антошка» 6.«Весёлая карусель» 7.«Пляска с платочками» 8.«Полька» 9. « Ну и до свидания» 10.«Нам весело» 11. «Весёлые дети» 12. «Лучики» 13. «Светофор»	учить детей создавать кукольные образы, осваивать сценическое пространство; парного исполнительства; «прикладные» задачи («циферблат» часов, «зажигаем фонарики»)	-комплексный приём; -образное освоение танца; -образный комментарий педагога по ходу танца; -приём озвучивания движений.
8	Раздел: « Эмоции в танце» Темы: 1.«Танцующие человечки- эмоции » 2. « Пиктограммы» 3.«Эстафета полярных эмоций» 4. «Актёрская «пятиминутка» («страшилки», «сопелки», «кривлялки», «дразнилки», «кричалки»)	Вырабатывать и воспитывать основные спектры эмоций.	-приём «зеркальной пиктограммы»; -приём «полярных эмоций»; -приём «предлагаемых обстоятельств».
9	Раздел: «Пространство и мы» Темы: 1.« Красно – синие точки - флажки зала» 2. «Здравствуй, сцена!» («Сцена - живой театральный организм») 3.«Рисуем собой танцевальный узор: круг, цепочка, линии, змейка, ручеёк, ключ и	Ориентация в ограниченном пространстве зала, сцены, в основных фигурах - рисунках танца; в паре по часовой стрелке; «посолонь» (по	-приём «Рассыпуха»; - приём прямых и диагональных точек зала; - приём рисунка - образа; -приём внезапной

	другие орнаментальные фигуры»	линии танца) – «По Солнцу».	остановки позы.
10	Раздел: «Закрепление, повторение пройденного материала» По всем основным блокам, разделам – темам: 1.Итоговые показы (открытые НОД, танцевальные представления, концерты) 2. Оценка по динамической шкале «начальный этап- окончательный результат»	Обработка танцевального материала. Объяснение важности повторов, репетиторской работы; выработка волевых качеств личности; показ работы; оценка результатов творческой деятельности.	-приём «многократного повторения» (выработка динамического стереотипа); -приём психологической настройки на публичный показ; -приём индивидуализации результатов.

	Сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель				май						
	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	32	33	34-35	36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53-54	55-56	57-58	59-60	61-62	63-64	65-66	67-68	69-70	71-72		
1.Построение в шеренгу. - Техника безопасности в занимательной форме «радостные» поклоны - Игровой тренинг «Давайте познакомимся»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2. Вво		*				*				*				*								*																		
3.Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
4.базовые строевые упражнения: повороты, перестроения.		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*	*		*	*										
5.Начальный комплекс ОРУ:с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе.	*	*	*	*																																				
6.Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча с использ. платформы.			*		*	*	*	*				*	*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
7. Танцевальные и базовые элементы фитнес- аэробики, на степ-платформах.					*	*																																		
8.Базовые упражнения спортивной гимнастики: кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост, коробочка, шпагат.							*				*		*	*		*		*		*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

[illegible]

Учебно-тематический план

Второй этап. Второй год обучения.

Старшая группа, 5-6 лет (Старший дошкольный возраст).

Наименования тем.	Общее кол-во	В том числе	
		Теория	Практика
1. Вводное занятие. «Радостные» поклоны. Вариации поклонов: педагогу, партнёру ... Техника безопасности в занимательной форме.	1	0.5	0,5
2. «Ритмическая мозаика» на основе народного и современного танца. Разнообразие метроритмических рисунков...	4	—	4
3. Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Позиции ног, рук. Наклоны, разновидности ходьбы, бега, прыжков.	12	-	12
4. Усложнение формы партерной гимнастики на середине зала (наклоны, слитные движения)	11	—	11
5. Общая физическая подготовка с предметами Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (стоя, сидя, лёжа) с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками, верёвками, фитболами, степ-платформой.	13	-	13
6. Основы освоения русского народного и современного танца. Восточная гимнастика. Основные базисные движения.	9	-	9
7. Образная пластика рук в танцевальных композициях. Основы танцевальной импровизации.	4	-	4
8 Музыкально – танцевальные (дидактические) игры второго уровня. Самостоятельное сочинение сюжета.	4	—	4
9 . Освоение танцевального репертуара на основе народных и современных танцевальных движений с элементами свободной образно – тематической пластики.	4	—	4
10. Освоение ограниченного сценического пространства, простых танцевальных рисунков – фигур.	6	-	6
11. Закрепление и повторение пройденного материала. Итоговые показы.	4	—	4
Итого:	72	0.5	71.5

Содержание программы

Второй этап. Второй год обучения.

Старшая группа (5 -6 лет).

Цель: Закреплять и развивать интерес у детей и вырабатывать у них потребность в дальнейших НОД музыкальной ритмикой и танцами; развивать художественно - творческую активность средствами ритмики и танца.

Задачи:

1. Развивать возрастающий интерес к хореографическому искусству путём игрового, образно - освоения народного, классического и современного танца с образно-тематическими элементами пластики.
2. Найти интересные и оригинальные приёмы подачи в обучении танцу.
3. Продолжать развивать умение слушать и слышать музыку, передавать её содержание и характер хореографическими выразительными средствами, импровизировать.
4. Развивать исполнительскую культуру детей с учётом возрастных психофизических и индивидуальных особенностей.
5. Воспитывать у дошкольников стойкий интерес к русскому народному, классическому и современному танцу.
6. Расширять кругозор детей, их представления о предметах и явлениях окружающей действительности, растительном и животном мире.
7. Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений.
8. Посредством ритмики и танца развивать работоспособность, готовность к труду, волевые качества личности.

Календарно- тематическое планирование 2 этапа.

Краткое описание разделов и тем

№ п/п	Наименование разделов, тем	Основные задачи	Методические приёмы
1	Раздел: «Вводное занятие» Темы: «Радостные» поклоны. Вариации национальных поклонов. Поклоны партнёру, педагогу.	Вызвать интерес; ввести в мир танцевальной образности, игры радости и улыбки.	- игровой приём; - приём образного движения; -образная метафора.
2	Раздел: «Ритмическая мозаика известных образцов народной, классической, современной». Темы: 1. « Многообразие метро-ритма ». 2. «Игра, образ, предлагаемые обстоятельства - ключ к пластическому решению задач»». 3. « Ритмоформула музыки в образно - танцевальных движениях».	Продолжать учить правильно понять, расшифровать метроритмический рисунок музыки и выразить его в танце.	- образный показ; -образный комментарий педагога по ходу танца; -приём использования национального колорита.
3	Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Позиции ног, рук. Наклоны, разновидности ходьбы, бега, прыжков.	Развивать навыки ходьбы, бега, прыжков. Способствовать развитию гибкости, ловкости, координации.	- образный показ; -образный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений
4	Раздел: «Партерная гимнастика с усложнёнными формами координации движений» Темы: 1.«Растяжки, наклоны и другие слитные гимнастические упражнения» 2. «Образные названия –эмоциональное исполнение».	Развивать растяжку, гибкости, эластичности мышц и связок. Профилактика кифоза, сколиоза (остеохондроза). Укрепление мышечного «корсета»	-приём «движения – образа» (шпагат, качалка, лодочка, корзиночка и т.д.); - приём «вытянутости позвоночника» «стрейчинг»

	3. «Локальные задачи конкретного упражнения»		
5	Общая физическая подготовка с предметами: Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (стоя, сидя, лёжа) с предметами: мячами, обручами, фитболами, степ-платформой.	Развивать внимание; учить сочетать выполнение движений из разных и.п.; правильно пользоваться предметами.	- образный показ; -образный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений
6	Раздел: «Основы освоения хореографии» Темы: «Основные элементы народного танца» на середине: «ходовой» комплекс, группа «притопов», «переступаний», «дробей» (подгот.), «верёвочек», «хлопушек», «присядок», «ковырялочек». «Восточная мозаика»	Продолжать учить правильной постановке корпуса, рук, ног, головы. Добиваться чистоты исполнения движений.	-приём легатности и стаккатного исполнения движений; -приём выработки характерологических национальных интонаций движений.
7	Раздел: «Образная пластика рук» Темы: 1.«Фольклорные руки». 2. «Руки – эмоции: радостные, плачущие, протестующие...» 3. «Руки – позиции»: «держат мяч», «вот такие щучки», «жук –рогач...» 4.«Руки импровизируют».	Познакомить с основными позициями, положений движений рук в танце, в образно – игровой, ассоциативно-художественной форме.	-приём образных метафор (руки – крылья); -приём выразительного жеста; -приём «алянже» (ленточка).
8	Раздел: «Музыкально - танцевальные дидактические игры» Темы: 1.«Весёлые гномы» 2. «Ожившие игрушки» 3.« Гулливер и лилипуты» 4.«Клоуны» 5. «Тучка» 6. «Шторм» 7. «Сыщики» 8.«Самостоятельное сочинение сюжета»	Продолжать осваивать характерологические пластические черты различных образов с элементами импровизации.	- игровой приём; -приём самостоятельного сочинения и танцевания; -приём пластической типизации образа.
9	Раздел: «Освоение танцевального репертуара» Темы: 1.«Вальс-шутка» 2. «Неразлучные друзья» 3.«Какого цвета лето» 4.«Раз ладошка, два ладошка» 5.«Танец кукол» 6.«Цирковые лошадки» 7.«Танец с зонтиками» 8.«Танец снежинок и выюги» 9.«В ритмах «Макарены»	Освоение народного, классического и современного танца, свободной пластики, гротеска, пантомимы.	-приём образного решения и исполнительского показа танца; -образный комментарий педагога по ходу танца; -приём озвучивания движений голосом педагога.
10	Раздел: «Освоение сценического пространства» Темы: 1.« Пространство зала и сцены». 2. «Освоение простых хореографических рисунков – фигур»	Дальнейшее освоение репетиционного и сценического пространства, танцевальных рисунков – фигур, положений тела исполнителя.	-приём « переноса» танцевального зала на сцену и наоборот; - приём образного решения танцевальных рисунков – фигур; -приём сохранения интервала в танце.
11	Раздел: «Закрепление, повторение пройденного материала» По всем основным блокам, разделам – темам: 1.Итоговые показы (открытые НОД, танцевальные представления, концерты) 2. Оценка по динамической шкале «начальный этап- окончательный результат»	Обработка «чистка» танцевального материала. Объяснение важности повторов, репетиторской работы; выработка волевых качеств личности; показ работы; оценка результатов творческой	-приём «многократного повторения» -приём психологической настройки на публичный показ; -приём индивидуализации результатов.

	деятельности.	
--	---------------	--

Учебно-тематический план

Третий этап. Третий год обучения.

Подготовительная группа, 6-7 лет (Старший дошкольный возраст).

Наименования тем.	Общее кол-во	В том числе	
		Теория	Практика
1 .Вводное занятие. «Радостные» земные, поясные, головные (мужские и женские) поклоны. Их многовариантность. Самостоятельное сочинение – показ. Техника безопасности в занимательной форме.	1	0.5	0.5
2. Ритмика в танцевальных фрагментах как «вход» в народный и современный танец. Основные метроритмические рисунки – аналоги в системе «музыка – танец».	4	–	4
3.Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Позиции ног, рук. Наклоны, разновидности ходьбы, бега, прыжков.	12	-	12
4. Расширение и усложнение экзерсисных упражнений – задач партерной гимнастики на середине зала.	8	–	8
5.Общая физическая подготовка с предметами Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (стоя, сидя, лёжа) с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками, верёвками, фитболами, степ-платформой.	12	-	12
6 . Элементарные основы современного, классического танца на середине зала. Продолжение обучения основам народного танца. Восточная гимнастика. Базовые элементы танцев.	8	0.5	7.5
7 .Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники: для девочек; для мальчиков.	4	-	4
8. Музыкально - танцевальные (дидактические) игры третьего уровня. Самостоятельное сочинение.	4	–	4
9. Освоение танцевального репертуара. « От игровых этюдов – к танцам с игровыми элементами». Темы пластические. Восточная гимнастика. «Флэшмоб».	4	–	4
10. Освоение ограниченного танцевального пространства. Орнаментальные образные фигуры – рисунки.	6	-	6
11.Эмоциональная сфера танца и развитие актёрской выразительности исполнителя.	4	0.5	3.5
12.Закрепление и повторение пройденного материала. Итоговые показы.	4	–	4
Итого:	72	1.5	71.5

Содержание программы

Третий этап. Третий, четвертый год обучения.

Подготовительная группа (6 -7 лет).

Цель: Продолжить прививать устойчивый интерес старших дошкольников к хореографическому искусству; развивать художественно - творческую активность личности средствами ритмики и танца.

Задачи:

1. Расширять представления детей о многообразии ритмики и танца.
2. Развивать познавательные интересы детей посредством обучения основам народного, классического, современного танца с образно - тематическими элементами свободной пластики, пантомимы.
3. Поэтапно, дозировано и системно включать в учебно- воспитательный процесс элементы классического танца на середине зала; совершенствовать начальные технические умения и навыки движений.
4. Формировать умение ориентироваться в основных видах и стилях музыкально-ритмических движений; ориентироваться в ограниченном пространстве зала, сцены и основных орнаментальных танцевальных рисунках - фигурах.
5. Уметь выражать пластическими средствами различные образы под специально выбранную музыку.
6. Уметь слушать и слышать музыку, точно повторяя за педагогом танцевальные па; усваивать и хорошо запоминать их; уметь самостоятельно выстраивать отдельные танцевальные комбинации и этюды.
7. Формировать творческие умения и навыки музыкально - танцевальной импровизации.
8. Развивать способность к анализу и самоанализу танцевальной деятельности, умения сравнивать танцы, находить сходства и различия.
9. Воспитывать организованность, заботливое отношение к партнёрам, «чувство локтя» и желание танцевать в коллективных массовых номерах.
10. Воспитывать уважительное отношение к самому процессу труда, волевые качества в преодолении трудностей при изучении танца (рассматривать многократную повторность при освоении танцевальных па как необходимое условие совершенствования исполнительских навыков и умений). Это важный этап подготовки дошкольника к поступлению в школу.

Календарно- тематическое планирование программы 3 этапа.

Краткое описание разделов и тем

№ п/п	Наименование разделов, тем	Основные задачи	Методические приёмы
1	Раздел: «Вводное занятие» Темы: 1.«Радостные» земные, поясные, головные поклоны». 2. «Мужские и женские поклоны» 3. Многовариантность поклонов». 4. «Самостоятельное выстраивание поклонов» -показ.	Вызвать интерес у детей; показать образно-художественный, многообразный мир поклонов (бытового, сценического, фольклорного).	- игровой приём; -приём образного показа педагога; -приём образно - метафорической пластики.
2	Раздел: «Усложнённая координационно ритмика - Вход» в народную хореографию». Темы: 1.«Национальное разнообразие и многовариантность народной музыки».	Соблюдение адекватного воспроизведения метроритмического рисунка музыки средствами танца.	- приём адекватного воспроизведения метроритма музыки в хлопках, в притопах, в танцевальном

	2.«Основной метроритмический рисунок музыки - основной ключ в пластическом решении движений».		движении; -приём «предлагаемые обстоятельства».
3	Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Позиции ног, рук. Наклоны, разновидности ходьбы, бега, прыжков.	Развивать навыки ходьбы, бега, прыжков. Способствовать развитию гибкости, ловкости, координации.	- образный показ; -образный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений
4	Раздел «Блок партерной гимнастики» Темы: Расширение и усложнение экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала». Стрейчинг.	Развитие гибкости, тела, шага, растянутости, эластичности мышц и связок, мышечного «корсета». Профилактика остеохондроза.	-приём образного движения; -приём «вытянутости»; - образный показ педагога.
5	Общая физическая подготовка с предметами: Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (стоя, сидя, лёжа) с предметами: мячами, обручами, фитболами, степ-платформой.	Развивать внимание; учить сочетать выполнение движений из разных и.п.; правильно пользоваться предметами.	- образный показ; -образный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений
6	Раздел: «Основы обучения классическому и народному танцу» Темы: 1.«Постановка корпуса». 2. «Элементы экзерсиса классического танца на середине зала» . 3.»Восточная мозаика»	Соблюдение методики преподавания; усложнение движений по мере полного усвоения материала, грамотность и чистота исполнения движений.	-словесное объяснение; -приём раскладки движений; -образный показ педагога; - -постановка корпуса.
7	Раздел: « Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники для мальчиков и девочек» («середина», «диагональ») Темы: 1.«Мужское исполнительство» (низы). 2.«Женская исполнительская техника» (подготовительный этап)	Вызвать стойкий интерес, соревновательность, желание совершенствовать исполнительские навыки.	-показ педагога; - приём образной подачи движения; -приём соревновательности; -домашнее задание.
8	Раздел: «Музыкально- танцевальные дидактические игры» (третий уровень)) Темы: 1.«Журавль с журавлятами» 2. «Ожившие куклы» 3.« Лыжные гонки» 4.«Часики» 5. «Чудаки» 6. «Волшебные цветы» 7.«Игра с воображаемыми мячами» 8.«Самостоятельное сочинение сюжета»	Развитие основ танцевальной импровизации; сочинение сюжета, решение танцевального образа.	- игровой приём; -приём образного решения танца; -приём соревновательности и переплясности; -приём свободной пластической импровизации.
9	Раздел: «Освоение танцевального репертуара» («игра – этюд - танец») Темы: 1.«Вальс» 2. «Робот Бронислав» 3.«Какого цвета лето» 4.«Дружные тройки» 5.«Хафанана» 6.«По ниточке» 7.«Серебристые снежинки» 8.«Неразлучные друзья» 9.«Парный танец» 10.«Раз ладошка, два-ладошка» 11. «Слушай страна, слушай Россия»	Освоение современных танцевальных номеров, разнообразных видов свободной пластики, гротеска, народного танца; парного исполнительства, мимики и жестов.	-приём образной подачи движения; -игровые приёмы; -приём образной линии и жеста; -приём «повторов лексических блоков».
10	Раздел: «Освоение сценического пространства» Темы: 1.«Первые, вторые и третьи линии зала».	Развивать ориентацию в пространстве.	-приём водящего хоровода; -приём сохранения интервала в танце.

	2. «Шахматный порядок построения»		
11	Раздел: «Эмоциональная сфера танца» Темы: 1.«Новые эмоции - зеркальные пиктограммы». 2. «Комната смеха - комната страха» 3. «Живое лицо». 4.«Актёрская пятиминутка»	Способствовать расширению эмоциональной сферы ребёнка в танце, средств актёрской выразительности.	-приём пиктограммы; -приём образного показа мимики и жеста.
12	Раздел: «Закрепление и повторение пройденного материала» По тематическим разделам - блокам: 1.Итоговый показ, участие к утренниках, конкурсах. 2. Оценка результатов.	Подвести итоги. Оценка 3-летнего учебного цикла.	-приём анализа диагностических данных и всей динамики учебного процесса.

Список литературы

1. Н.И. Бочкарёва “Ритмика и хореография”,
- 2.Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. М.-Л.,
3. Зими́на А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально- ритмическом развитии детей 4-8 лет. - М., 2016.
4. Коно́рова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 2017.
5. Коно́рова Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М., 1972. –Вып.1; М., 2016. –Вып.2.
6. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. М. – Л., 2015.
7. Художественное творчество ребёнка / Под. Ред. Н.А. Ветлугиной. - М., 2018.
8. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. М.: Гном и Д. 2012.
9. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов – на –Дону: Феникс, 2013.
- 10.Руднева С., Фиш С. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 2012.
11. Коренева Т. Ф. Музыкально – ритмические движения детей. М.: Владос, 2017.
12. Чибрикова- Луговская А.Е. Ритмика М., Дрофа,2016.
- 13.Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И. Топ-топ, каблучок. С.- Петербург: Композитор, 2015.
- 14.Буренина А.И. Ритмическая мозаика. С.-Петербург, 2000.
- 15.Суворова Т. Танцевальная ритмика. С.-Петербург: Музыкальная палитра, 2014-2017.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., Просвещение, 2018.
17. Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. С.- Петербург: Детство-Пресс, 2017.
18. Коренева Т.Ф.(А.И. Буренина “Ритмическая мозаика”,
19. ФраниоГ., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 2016.
20. Е.И. Мошкова “Ритмика и бальные танцы” ...), так же используются развивающие творчество игры, предложенные Е.Е. Ушаковой

Методическое приложение к программе

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям:

1. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

В свою очередь игры под инструментальную музыку разделяются на *сюжетные*, где выступают определённые персонажи, развёртывается действие и решается основная задача – передать музыкально-игровой образ персонажа, и *несюжетные*, правила которых связаны с музыкой, и решается задача двигаться в соответствии с содержанием, характером и формой музыкального произведения.

Игры под пение включают хороводы, инсценировки песен и тесно связаны между собой. Построение их зависит от содержания. В действие поочерёдно включаются отдельные дети, небольшая их группа, весь коллектив, меняется направление движения, происходят перестроения: в круг, шеренги, пары, «стайку», колонны и т. д. Таким образом, музыкальные игры по своим задачам принадлежат к дидактическим, по характеру – к подвижным. Их содержание находится в полном соответствии с музыкой.

2. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально — ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;

- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;

- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;

- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;

- детский «бальный танец»,

включающий разнообразные польки, галопа, вальсообразные движения.

Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами (шаг польки, шаг галопа);

- характерный танец.

в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок, танец Петрушки).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

3.Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог, облачая задание в интересную форму, помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме, «Радостные» поклоны – психологическая установка на занятие - введение детей в мир музыки и танца с радостью и улыбкой. Основные и композиционные построения, направления движения. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

Азбука музыкального движения

-Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.

-Хлопки в ладоши простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

-Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

-«Пружинка»- легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

-«Мячик»- прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт четыре и более прыжков на один такт.

-Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

-Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

-Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок».

«Птичка»- оттянутый носок вперед, в стороны.

«Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.

-Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

-Тройные притопы с остановкой.

-Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

-Поднимание на полупальцы по VI позиции.

Танцевально - образные движения

«*Зверерит.мика*» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

1.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).

2.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).

3.Стоит цапля на болоте,

Ловит клювом 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).

4.Ветер деревце 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).

5. 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).

Основные виды движений

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.

- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.

- Шаги на полупальцах.

- Шаги на пятках.

- Шаги на внешней и внутренней стороне стопы.

- Скрестный и скользящий шаг.

- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу на двух и на одной ноге.

- Бег легкий, с захлестом голени, с выбрасыванием ног вперед, «лошадки» (вперед колени).

- Галоп (лицом в круг).

Портерная гимнастика

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

1. «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

1. «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3. «Мостик» - лечь на спину, поставить согнутые ноги на стопы, руками упереться возле головы. Прогнуть спину, опираясь на руки и ноги.

4. «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

5. «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

6. «Самолет» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:

1 – 2 такты – приподнимаем руки и прогибаем корпус назад, смотреть вперед. Приподнять прямые ноги.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

7. «Березка» - лечь на спину, стойка на лопатках.

8.«Рыбка» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

9.«Горка» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

10.«Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

11.«Верблюд» - упражнение для укрепления мышц живота и спины, развития равновесия. Стоя на коленях развести голени, руками взяться за голеностоп и прогнуться животом вперед- вверх, голову опустить.

Рисунки танца. Пространственные перестраивания.

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

1.Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;
- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

2.Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

3.Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

Простые элементы танца

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

Комбинации движений на месте.

Учебно- тренировочная работа. Направлена на отработку и закрепление полученных умений и навыков.

Итоговые выступления

Исполнение танцев на утреннике, конкурсе.

Восточная гимнастика

Эти упражнения используются в общеразвивающей части физкультурных занятий или во время физкультурных пауз. Для гимнастики не требуется специально организованного места, ее можно проводить в любом помещении, в любой легкой одежде, не нужно ни атрибутов, ни пособий. Все упражнения дети выполняют сидя на полу по-турецки или сидя на стуле, босиком или в легких носочках.

Комплекс гимнастики состоит из пятнадцати постепенно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей руки. Комплекс используется в работе с детьми, начиная с 3-летнего возраста, но в укороченном варианте.

№ 1	«Кувшинчик»
Исходное положение	Ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх
Описание упражнения	1–2 – поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой, 3–4 – исходное положение, 5–6 – повторить разведение рук, но ладонями вниз, 7–8 – исходное положение
Дозировка	5–6 раз
Методические указания	Дети сидят на полу на расстоянии вытянутых рук. Размещение свободное
№ 2	«Листочки»
Исходное положение	Руки вверх
Описание упражнения	1–8 – одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг), 9–16 – повторить то же влево
Дозировка	3–4 раза
Методические указания	Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки (руки)
№ 3	«Шарфик»
Исходное положение	Руки вытянуты вперед

Описание упражнения	1–4 – медленно поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями, 5–6 – то же с перемещением рук вниз
Дозировка	30–40 минут
Методические указания	Кисти рук максимально расслаблены
№ 4	«Цветочки-лепесточки»
Исходное положение	Руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперед, левая – сжата в кулак
Описание упражнения	1–2 – поочередно и медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, 1–2–3–4 – то же упражнение выполняется быстрее
Дозировка	30 секунд
Методические указания	Частая смена темпа в двух частях упражнения
№ 5	«Китайский веер»
Исходное положение	Руки согнуты на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки
Описание упражнения	1–4 – поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная от мизинца, 5–8 – повторить в обратном направлении
Дозировка	5–6 раз
Методические указания	Выполнять с полной амплитудой движения пальцами. Образ: раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем
№ 6	«Змея»
Исходное положение	Ладони обеих рук сложены вперед
Описание упражнения	1–4 – змеевидные движения двумя руками вперед, 5–8 – вверх, 9–12 – вправо, 13–16 – влево
Дозировка	2 цикла
Методические указания	Кисти не разъединять, держать симметрично
№ 7	«Птичка и птенчики»

Исходное положение	Руки согнуты в локтях вперед, пальцы широко расставлены
Описание упражнения	1–4 – пальцы от указательного до мизинца (птенчики) поочередно касаются большого (птички), 5–8 – повторить в обратном направлении
Дозировка	4 раза
Методические указания	Сначала в медленном темпе разучить упражнение без музыкального сопровождения. Образ: птичка (большой палец) кормит птенчиков
№ 8	«Фонтанчик»
Исходное положение	Руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка расслаблены
Описание упражнения	1–4 – руки постепенно поднимаются вверх с попеременными движениями кистями вправо-влево, пальцы не размыкать, 5–8 – руки опускаются вниз
Дозировка	2–3 раза
Методические указания	Ладони обращены все время вниз. Полностью выпрямлять руки в локтях в положении вверху и внизу
№ 9	«Волна»
Исходное положение	Руки в положении упражнения № 8
Описание упражнения	1–4 – круговые волнообразные движения соединенными кистями вправо, 5–8 – влево
Дозировка	2 цикла
Методические указания	Выполнять с широкой амплитудой движений в плечевом поясе
№ 10	«Деревце»
Исходное положение	Руки в положении упражнения № 8, но локти соединены
Описание упражнения	1–4 – круговые вращения соединенными кистями вверх, 5–8 – вниз
Дозировка	30 секунд
Методические указания	Локти не разъединять

№ 11	«Парус и лодочка»
Исходное положение	Пальцы переплетены перед грудью, ладони внутрь (к себе), локти в стороны
Описание упражнения	1 – с легким поворотом туловища наружу вправо, 2 – исходное положение, 3 – то же влево, 4 – исходное положение, 5 – руки ладонями вперед, 6 – исходное положение, 7 – то же вверх, 8 – исходное положение
Дозировка	4 раза
Методические указания	Действовать, плавно прогибая и сжимая пальцы. Образ: ветерок подул с левой стороны – парус надулся вправо
№ 12	«Натянутый лук»
Исходное положение	Руки ладонями наружу, пальцы переплетены
Описание упражнения	1–8 – пружинящие движения руками назад
Дозировка	2 раза
Методические указания	Активно прогнуться в спине
№ 13	«Солнышко вращается»
Исходное положение	Рукиверху ладонями наружу, пальцы переплетены
Описание упражнения	1–4 – вращение руками и туловищем вправо, 5–8 – влево
Дозировка	2–3 раза
Методические указания	Выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице
№ 14	«Стекло»
Исходное положение	Руки согнуты в локтях перед лицом, ладони вперед
Описание упражнения	1–2 – попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стеклу, 3–4 – то же вниз, 5–6 – вправо-влево, 7–8 – исходное положение

Дозировка	30–40 секунд
Методические указания	Обратить внимание детей на положение кистей в одной плоскости! Спина прямая
№ 15	«Принцесса Востока»
Исходное положение	Руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз, пальцы переплетены
Описание упражнения	1–2 – движения головой вперед–назад, 3–4 – вправо-влево, 5–8 – по кругу
Дозировка	30 секунд
Методические указания	Плечи неподвижны, спина прямая, работают только мышцы шеи и головы

