

Заведующий МДОУ «Детский сад №24

Веселова А.Г.



Программа по развитию музыкально-ритмических способностей детей от 5 до 7 лет.

МДОУ «Детский сад №24

Постникова И.Д.

«Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное, что есть в жизни- это свободное движение под музыку. И научиться этому можно у ребенка».

А.И.Буренина

В программе систематизированы методические и психологические основы занятий ритмикой с детьми дошкольного возраста. Представлена система планирования занятий с воспитанниками старших и подготовительных групп. Система работы предполагает вариативные игровые формы организации занятий, развития творческих способностей детей на основе сотрудничества ребенка и взрослого. К программе прилагается словарь пантомимических и танцевальных движений. «Ритмика для детей 5-7 лет» рекомендована для музыкальных руководителей детских садов, преподавателей ритмики, воспитателей и другим специалистам. Программа была представлена на городском методическом объединении, Одобрена и рекомендована для музыкальных руководителей г. Кимры.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Задачи музыкально-ритмического развития детей.....	5
Возрастные особенности развития дошкольников.....	6
Влияние музыки на совершенствование двигательных навыков.....	8
Организация и структура занятий по ритмике.....	9
Средства развития музыкально-ритмических движений.....	12
Контроль за самочувствием детей.....	18
Планируемые результаты освоения программы.....	19
Планирование занятий в старшей группе.....	21
Планирование занятий в подготовительной группе.....	27
Перечень используемых программ и технологий.....	36
Словарь пантомимических и танцевальных движений.....	37
Литература.....	43

Пояснительная записка.

Ритмика (греч. Rhythmikos - равномерный, размеренный, относящийся к ритму) – это система физических упражнений, построенная на связи с музыкой. Являясь одновременно частью физического и музыкального воспитания детей, ритмика открывает огромные возможности для развития их двигательных функций, музыкального слуха и памяти, эмоциональных проявлений, основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и т.д.), общения детей друг с другом и со взрослыми.

Значимость ритмического воздействия на человека отмечалась в работах многих исследователей (В.М.Бехтерева, С.С.Корсакова, К.Орфа, К.Коноровой и др.). Основоположителем музыкально-ритмического направления был швейцарский педагог, музыкант Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Его «метод ритмической пластики» основывался на том, что именно музыка является регулятором движений человека, который помогает устанавливать соотношения между временем, пространством и движением, воспитывая у человека правильные двигательные привычки. По мнению Э.Далькроза, «с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем «мышечного чувства», что, в свою очередь, способствует «более живой и успешной работе мозга». При этом Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен «приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены».

Система ритмических упражнений Ж. Далькроза получила широкое распространение по всему миру. Российские педагоги-ритмисты проделали огромную работу по пропаганде системы Ж. Далькроза в различных школах. Ученица Далькроза, Н. Г. Александрова, еще в начале XX века, организовала Московскую Ассоциацию ритмистов, которой была разработана программа занятий по ритмике для музыкальных учебных заведений, школ, техникумов, консерватории. Члены Московской ассоциации ритмистов (Н.Г.Александрова, В.А.Гринер, Ю.А.Двоскина, Е.В.Конорова и др.) считали, что, кем бы не вырос ребенок ему необходимо потренироваться на ритмических упражнениях, оказывающих на него благотворное влияние во всех планах.

Большой вклад в развитие системы музыкально-ритмического воспитания дошкольников внесли Н.А.Ветлугина(1958),А.Н.Зими́на, А.В. Кинеман, Н.А. Метлов, М.Л. Палавандишвили. Программы музыкального развития этих

педагогов, методики работы с детьми, разнообразный музыкально-ритмический репертуар были включены в раздел «Музыкально – ритмическое воспитание детей» типовой программы. Не потеряла своей актуальности ритмика и сегодня. Замечательные педагоги Т.Н. Сауко и А.И.Буренина раскрывают возможности использовать ее с раннего детства; Е.В.Горшкова рассматривают ритмику как средство развития артистичности, образного воображения у дошкольников; С.Л.Слущкая, А.Е.Чебрикова – Луговская дают рекомендации по развитию творчества в танцах, ритмических композициях и упражнениях; М.И. Чистякова предлагает цикл психогимнастических упражнений, направленных на развитие эмоций.

Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: гимнастические, бытовые, танцевальные.

На современном этапе музыкально-ритмическое воспитание направлено на решение образовательных, эстетических и воспитательных задач.

Задачи музыкально-ритмического развития детей.

1.Развитие музыкальности детей:

- развитие способностей воспринимать музыку, понимать ее содержание;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти;
- воспитание музыкального вкуса.

2.Развитие двигательных качеств и умений:

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

3.Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения, фантазии;
- развитие способности к творчеству, импровизации;
- развитие чувства артистичности.

4.Развитие и тренировка психических процессов:

-развитие эмоциональной сферы, умения выражать эмоции в мимике, панотомимике;

-развитие внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств:

-умение сопереживать (людям, животным);

-воспитание чувства такта, культурных привычек в процессе группового общения;

-воспитание чувства взаимопомощи, дружелюбного отношения к друг другу;

-формирование самостоятельности;

-учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;

-повышение уровня самооценки детьми.

Для решения этих задач важно соблюдать единство требований к детям как на занятиях ритмикой, так и в микро-социальной среде.

Возрастные особенности развития дошкольников.

Здоровье – важнейшая основа правильного формирования и развития ребенка. А что же делать, чтобы ребенок рос здоровым? Всем известно, что двигательная активность полезна для здоровья. «...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции!» (Ю.Змановский).

Как показал многолетний опыт, дети, занимающиеся ритмикой к моменту поступления в школу, владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией, более уверены и легче адаптируются к новым условиям.

Потребность у детей дошкольного возраста в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Именно занятия ритмикой помогают реализовать эту потребность.

В возрасте 5-7 лет ребенок достигает кульминации в развитии движений. Особое внимание следует обратить на укрепление скелетной мускулатуры. Позвоночник гибок и податлив, поэтому педагогу нужно быть очень чуткими внимательным, правильно просчитывать дозировку упражнений. Известно, что у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его

повышением. Поэтому в результате занятий происходит не трата, а приобретение энергии. В этом возрасте наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим важно предупредить появление плоскостопия, подбирая упражнения, укрепляющие и формирующие стопу, ее свод.

Считается, что рост мускулатуры становится заметным только после пяти лет. К шести годам у ребенка хорошо будут развиты крупные мышцы туловища и конечностей, если он занимается регулярно. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, а это значит, что уже может выполнять упражнения с различной амплитудой, менять темп выполнения движений. Но если не уделять внимания мелким мышцам и не развивать их специальными упражнениями, то они останутся слабыми, особенно кисти рук.

Благодаря целенаправленным занятиям улучшается координация движений. Дети в 5-6 лет хорошо подпрыгивают на двух ногах на месте, с продвижением вперед-назад, на одной ноге. Если продолжать заниматься, то в возрасте 6-7 лет дети легко будут выполнять куда более сложные элементы на равновесие.

Приблизительно с 5-6 лет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем переходит на более экономичный и эффективный уровень.

Исследования, проводимые М. Антроновой и М.Кольцовой, подтверждают, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей пятилетнего возраста очень высоки. Авторы, утверждают, что лишь прыжки дети могут выполнять в течение длительного времени, а именно 13-15 минут.

Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность в этом возрасте. Память пятилетнего дошкольника развивается хорошо, особенно двигательная и эмоциональная, поэтому он легко запоминает то, что сильно его взволновало или заинтересовало.

У 5-6-летнего ребенка созревают лобные доли мозга, благодаря чему удастся управлять своими движениями, действиями, поведением; совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно – торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Характер у детей в этом возрасте только складывается, но дети обладают уже некоторой настойчивостью, могут ставить себе цели и достигать их.

У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и классическая музыка.

Влияние музыки на совершенствование двигательных навыков.

Музыка на занятиях по ритмике занимает одно из центральных мест. Музыка обладает исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождает движения, повышает качество их исполнения, четко определяет соотношение времени, пространства и самого движения. Использование музыки позволяет создать радостное настроение, активизировать детей. Она развивает музыкальность детей, способности пластически отражать особенности музыки – ритмические, темповые, эмоциональные.

При подборе музыки для занятий следует руководствоваться принципами контрастности, фрагментарности, т.е. все музыкальные отрывки должны представлять собой завершенную мысль. С целью активизации внимания детей можно производить смену набора произведений каждые две недели. Более частая смена музыки не позволит сформировать определенные звуковысотные, темпо-ритмические и ладовые эталоны, позволяющие ребенку узнавать уже услышанные произведения в дальнейшем.

При подборе музыки, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, была удобной для исполнения движений под нее.

Музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (до 3-4 минут);
- разнообразной по темпу (быстрой, медленной, с ускорениями, замедлениями);
- разнообразной по форме (2-3х частной, вариации, рондо и т.д.);
- доступной для восприятия, настроению и музыкальным образам, соответствовала возрастным особенностям ребенка.

Музыкальные произведения должны быть разнообразны по жанрам (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и характеру (веселые,

спокойные, задорные, грустные, торжественные и т.д.). Разнообразие стилей и жанров развивает кругозор детей, формирует вкус и интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке. Музыка на занятиях ритмикой - это не фон, а средство приобщения детей к музыкальному искусству.

Организация и структура занятий по ритмике.

С первых минут на занятиях важно расположить детей к себе, обеспечить психологический комфорт, заинтересовать, вызвать желание заниматься. Наша задача научить детей красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Чтобы научиться двигаться, нужно прежде всего много двигаться. Для этого необходимо с самого начала включать в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающих особых затруднений для их исполнения. Яркая художественная музыка, под которую дети выполняют движения, поможет решить много разных задач: воспитание музыкального вкуса, развитие музыкально-ритмических способностей, эстетических потребностей; быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений; музыкальный образ и характер развивает фантазию и творчество.

Обучение движению обычно начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа, осмысления движений. «Вовлекающий показ» (Выражение С.Д. Рудневой) помогает детям освоить достаточно сложные упражнения. Совместные исполнения движений способствуют созданию общего приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизические процессы. Показ должен быть «опережающим», то есть на доли секунды движения опережают музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успели «перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию. Показ должен быть «зеркальным», т.к. дети повторяют все движения автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются двигательные умения и навыки. Во время разучивания важно детям дать почувствовать свои возможности и закрепить их в сознании. Первый раз движение показывается с полной амплитудой, с соблюдением всех требований относительно музыки, ее характера. Второстепенные детали и тонкости вначале опускаются, отработка которых будет на следующем этапе.

Все композиции следует выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения. Для того чтобы накопить двигательный опыт, сформировать навыки и умения необходим интенсивный тренинг. Игровые ситуации, сами игры помогают сделать занятия интересными и увлекательными. Игра, как деятельность лежит в основе всех средств ритмических занятий. Подвижные игры без музыкального и с музыкальным сопровождением, используемые на занятиях, развивают ловкость, быстроту, выносливость. Именно в игре легче всего следить за дозировкой физической нагрузки, за точностью исполнения движений. Наряду с подвижными играми используются речевые игры и упражнения. В основном они направлены на обучение детей согласовывать свои движения с речью или с речью и музыкой.

На протяжении всего занятия важно следить за формированием правильной осанки детей. Для этого необходимо включать в занятие упражнения, способствующие укреплению мышц спины. Для развития артистичности, выразительности движений, фантазии следует использовать на занятиях этюды и игры на развитие мимики, пластики, жеста, пантомимики. Они дают детям возможность научиться передавать ярко различные образы, создавать выразительные сценки. Для снятия мышечного напряжения необходимо включать упражнения и этюды на расслабление. При помощи психогимнастики дети учатся «слушать» свое тело, управлять им. Основной акцент в психогимнастике сделан на обучение элементам техники выразительных движений, на использование этих движений в воспитании эмоций и высших чувств, а также на приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоционального расстройства у детей. «Минутки шалости», используемые на занятиях, помогают снять психологические зажимы, расслабиться.

Примерная схема занятия:

1часть. Занятие начинается с приветствия – поклона.

Разминка включает в себя:

- разные виды ходьбы: маршировка, ходьба на носках, пятках, топающим шагом с продвижением вперед, ходьба с приставным шагом, с остановкой, со сменой темпа, направления, парами, четверками т.д.
- Легкий бег на носках по кругу, со сменой направления, бег с захлестыванием голени назад, выбрасыванием вперед и т.д.
- разные виды прыжков;
- усвоение танцевальных элементов;
- упражнения, стоя на ковре для верхнего плечевого пояса, корпуса, ног.
- упражнения без музыки, психогимнастика.

2 часть.

- Упражнения с музыкально-ритмическими заданиями (сидя на стульях);
- музыкально-дидактические игры;
- упражнения с предметами;
- этюды на развитие основных эмоций, мимики, пантомимики.

3 часть. (сидя и лежа на коврикe)

- упражнения на гибкость;
- силовые упражнения;
- упражнения на пластику, образные движения;
- релаксация, творческие задания.

4 часть.

- разучивание танцев, хороводов, плясок, современных композиций;
- творческие задания;
- этюды на расслабление;
- итог занятия**, прощание – поклон.

Характерная черта ритмических занятий – большое количество заданий для коллективного выполнения- помогают детям ориентироваться в пространстве. Работа по музыкально-ритмическому обучению детей строится с учетом следующих направлений:

Темп движений.

- а) устойчивость в темпе;
- б) переключение с одного темпа на другой;
- в) постепенное ускорение или замедление темпа.

Характер и динамика движений.

- а) отражение в движении характера музыки;
- б) отражение в движении динамических оттенков.

Форма и фразировка.

- а) часть;
- б) предложение;
- в) фраза.

Работа над музыкальной формой дает возможность планировать движения в пространстве. В заданиях фигурные построения могут передавать структуру музыкального отрывка.

Метр.

- а) движение, отмечающее начало такта;
- б) затактовое построение;
- в) дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4;
- г) дирижерские жесты, совмещенные с шагами, бегом, прыжками.

Ритмический рисунок.

- а) целая нота;
- б) половинная;
- в) восьмая;
- г) шестнадцатая.

Передача ритмического рисунка.

- а) хлопками, шагами;
- б) бегом и другими движениями;
- в) соблюдением пауз;
- г) синкопированными движениями;
- д) ритмическим контрапунктом (второй год обучения).

Средства развития музыкально-ритмических движений.

За многолетний опыт работы в ритмике сложилась стройная система разнообразных средств воздействия на организм человека. К ним относятся:

- ходьба и маршировка;
- упражнения, регулирующие мышечный тонус, развивающие основные психомоторные качества;
- упражнения, способствующие формированию ритмической способности;
- упражнения на развития дыхания;
- упражнения на развитие ориентировки в пространстве;
- игры и игровые упражнения;
- танец.

Ходьба и маршировка.

Ходьба и маршировка обычно используются как «вводные упражнения» в начале занятия. Ходьба является достаточно сложным двигательным актом.

В связи с этим педагог должен уделять особое внимание формированию ходьбы, развивать у детей умение поднимать ноги при ходьбе, ставить их ближе к средней линии, уменьшать боковые раскачивания. Поскольку занятия ритмикой проводятся фронтально, то их можно использовать для формирования у детей навыков коллективного выполнения заданий.

Упражнения в ходьбе дают для этого большие возможности. Детям предлагается ходьба не только в колонну друг за другом, но и в шеренгу, сохраняя равные расстояния между друг другом, так же движение парами, четверками, «стайкой», обходя различные предметы, двигаясь по ориентирам или навстречу друг другу, соблюдая выбранное направление. Дети учатся согласовывать свои движения с музыкой: менять темп, скорость движения,

подчиняться звуковым сигналам, окончанию музыки. На занятиях ритмикой можно использовать следующие упражнения на различные виды ходьбы:

- ходьба в колонне друг за другом, по дорожке;
- приставным шагом, боком по кругу;
- ходьба с остановкой, притопом, приседанием;
- ходьба назад(спиной);
- чередование с другими движениями (поскоки, хлопки, боковой галоп);
- ходьба со сменой темпа;
- ходьба «змейкой», «стайкой»;
- ходьба парами, четверками, тройками, противходом, на месте.

Упражнения на развитие основных психомоторных качеств, регулировку мышечного тонуса.

Развитие у дошкольников основных психомоторных качеств включает в себя работу по формированию двигательной памяти, динамической и статической координации. Статическая координация отвечает за умение удерживать в определенных положениях и позах туловище и конечности, составляет основу любого движения, являясь исходным положением. Динамическая координация отвечает за умение переключаться с одного движения на другое. Двигательная память – за умение соблюдать правильную последовательность двигательных операций.

В процессе проведения ритмических занятий новые движения при разучивании демонстрирует педагог, давая характеристику каждому из компонентов, объясняя их последовательность. Можно использовать метод активно-пассивных движений. Суть его заключается в том, что ритмист обхватывает своими руками руки ребенка и двигает ими так, как диктует схема движения. Этот метод создает на начальном этапе работы необходимые условия для понимания детьми схемы движения.

Для развития статической координации движений крупной моторики следует использовать упражнения и игры на тренировку опороспособности и равновесия с музыкальным и речевым сопровождением. Способность сохранять равновесие складывается постепенно на основе выработки связей между слуховой функцией, зрительным восприятием окружающего пространства и собственного тела в нем. Слаженность работы этих составляющих достигается в результате повседневной жизни и специального обучения. Упражнения должны сопровождаться мелодичной, ритмичной, негромкой музыкой в среднем и медленном темпе. Очень важно также сочетать двигательные упражнения с речевым сопровождением. Это будет

способствовать воспитанию у дошкольников умения вслушиваться в речь, стимулировать ответные двигательные реакции.

Ритмические упражнения.

Ритмические упражнения развивают у детей ритмическую способность, которая по мнению Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева, относится к универсальным базовым способностям человека. В ритме сочетаются две стороны – временная и пространственная, доминирование одной из которых целиком определяется видом деятельности человека. Поэтому ритм рассматривается как особая форма организации движения или деятельности во времени и пространстве.

Генетические корни чувства ритма уходят в младенчество и связаны с возникновением цепного двигательного-сочетательного рефлекса, когда зарождается работа мозга как системы. Многие отечественные исследователи, занимающиеся проблемой ритма, отмечают моторную природу ритма. Б.М. Теплов (1985) писал, что без моторного компонента невозможно переживание ритма, а его восприятие, органически связано с движением, и поэтому чувство ритма не только слуховое, но и слухо-двигательное. Поэтому в качестве основного средства развития ритмических представлений на занятиях по ритмике можно использовать двигательное моделирование, которое представляет собой подстройку организма к заданной структуре ритма.

На первом этапе основной задачей является развитие восприятия и воспроизведения темпа. Необходимо сформировать у детей представление о темпе, как о скорости следования звуков, вводя понятия «быстро», «медленно», и «умеренно», научить подчинять темп собственных движений темпу и речи.

На втором этапе, когда у детей сформировалось представление о темпе, следует переходить к развитию восприятия и воспроизведения метрических отношений (выделение акцентированных и неакцентированных долей). После этого можно переходить к отработке метрического акцента (равномерно повторяющегося).

Только ***на третьем этапе*** работы следует переходить к развитию восприятия и воспроизведения ритмического рисунка, т.е. освоению детьми соотношения длительностей и пауз.

Более сложным заданием будет двигательное моделирование ритмических рисунков детских стихотворений и попевок. Основное внимание следует уделять точности совпадения ритмического рисунка с музыкальным ритмом.

Упражнения на развитие дыхания.

Упражнения на развитие дыхания являются также средством ритмики. Дыхание – это самый сложный физиологический процесс. Дыхательная функция происходит автоматически, рефлекторно, но вместе с тем на нее можно влиять путем тренировок, увеличивая гибкость, эластичность и объем дыхательного аппарата.

Целью дыхательных упражнений является формирование нижнереберного типа дыхания путем выработки у детей силы. Продолжительности, постепенности и целенаправленности дыхания.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Пространственная ориентировка – это оценка расстояний, размеров, формы, взаимного расположения предметов и их положения относительно третьего предмета или объекта. Ритмика располагает большими возможностями для совершенствования у детей пространственных представлений, т.к. каждое средство ритмики является тренингом ориентировки в пространстве. Так, например, при ходьбе ориентирование в пространстве осуществляется при движении в право-левостороннем направлении, в поворотах, маршировке спиной назад, лицом к центру и т.д.

Упражнения на дыхания, ориентировку в пространстве включаются в каждое занятие по ритмике.

Танец.

Танец как средство ритмики способствует развитию общей моторики, ритмической способности, координации движений. Являясь видом музыкально-пластического искусства, он призван через двигательные образы отражать явления окружающей действительности. Танец развивает пластичность, творческие способности, креативность.

На занятиях по ритмике используются элементы классического танца (позиции рук, ног, движения по позициям, приседания), русского народного танца, детского современного танца. Движения могут разучиваться по музыкальным фразам в медленном темпе по показу педагога, могут представлять танцевальные импровизации, тематические композиции. В

любом случае необходимо помнить, что не так важно, кто лучше из детей выполняет движения, а кто хуже, главное, чтобы все дети были эмоционально раскрепощены, «заражали» друг друга танцевальной энергией.

Первый этап- подготовительный.

1. Учить детей выполнять движения в соответствии с музыкой, текстом, в общем для всех темпе, самостоятельно менять движения в соответствии с 2х частным строением музыки, музыкальными образами.
2. Развивать внимание, выполнять игровые действия в соответствии с 3х частным строением музыки, закреплять умение передавать в движении контрастную музыку, работать над образными движениями.
3. Развивать музыкальную память, внимание, двигаться в одном темпе, выполнять игровые действия в соответствии с музыкой, развивать гибкость, ловкость, изменять движения в соответствии с контрастным характером музыки, с изменением динамики, развивать тембровый слух, навыки выразительной передачи музыкальных образов, замедлять и ускорять движения в соответствии с музыкой.

Второй этап – основной.

1. Развивать ритмичность движений, ориентировку в пространстве, самостоятельно начинать и заканчивать движения с музыкой, добиваться согласованности, слышать и передавать в движениях ярко выраженные ритмические акценты.
2. Улучшать качество танцевальных шагов, упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения в музыке и отмечать это сменой движений, менять движения в соответствии с фразировкой, работать над образностью, побуждать детей к поиску выразительных движений.
3. Продолжать формировать умение различать части, фразы в музыке; развивать эмоции, пластику, учить раскрывать игровой, танцевальный образ самостоятельно, на протяжении всего исполнения.

Третий этап – закрепляющий.

1. Продолжать закреплять хореографические позиции рук, ног, развивать музыкальную память, умение ориентироваться в пространстве, менять самостоятельно движения в соответствии с музыкальными частями, фразами, оттенками, акцентами.

2. Продолжать вырабатывать умение держать корпус прямо, в соответствии с музыкой самостоятельно принимать исходное положение, выразительно передавать музыкальные образы при помощи мимики, пластики, умело применять эмоциональную палитру.
3. Учить действовать с воображаемыми предметами, развивать творческие способности, придумывать и исполнять собственный танец, учить эмоционально предвосхищать осуществление музыкально-ритмического движения, импровизировать.
Воспитывать дружеские отношения и нравственно-волевые качества.

Дети открывают для себя танец, в котором они могут выразиться с максимальной глубиной, яркостью и удовольствием. В процессе работы исчезает страх публичного выступления и оценки своих действий. Таким образом, решается очень важная задача – внешнее и внутреннее раскрепощение ребенка. Конечно, на первых порах дети невольно заимствуют в своих импровизациях исполнительскую манеру у педагога, детей, затем у них появляется уверенность в своих силах и самостоятельность действий. А музыка не только определяет эмоциональный характер образов, но и диктует темпоритм, характер исполнения движений, логику развития и смены эмоций.

Контроль за самочувствием детей.

Постоянный контроль за состоянием детей на занятиях.	Дозировка физической нагрузки.	Не оставлять жалобы на самочувствие детей без внимания.
--	--------------------------------	---

Не навреди!

Приобрести удобную форму и обувь.	Следить за санитарным состоянием зала.	Проанализировать данные о здоровье детей на предмет противопоказаний.
-----------------------------------	--	---

Планируемые результаты освоения основной программы «Ритмика в детском саду для детей 5-7 лет».

Дошкольный возраст – это уникальный период в жизни человека, когда закладываются основы физического, социально-личностного, познавательно-речевого, художественно-эстетического развития детей, происходит приобщение к общечеловеческим ценностям, развитие способности и индивидуальности каждого ребенка. Дошкольник обретает опыт самоутверждения, познает радость удач и горечь разочарований, притягательность общения и начинает осознавать свои интересы. Из детства ребенок выносит то, что сохраняет потом на всю жизнь.

В конце года осуществляется диагностика освоения программы воспитанниками, определяется уровень овладения ребенком программного материала, выявление затруднений и установление их причин.

Оценка достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения программы.

Высокий: выполняет по показу и вместе с педагогом и самостоятельно.

Средний: выполняет после неоднократного показа и вместе с педагогом.

Низкий: не выполняет после неоднократного показа и вместе с педагогом.

Возраст: 5-6 лет

Чувствует ритм в музыке и передает его в движениях.

Уметь самостоятельно изменять движения в соответствии с простой двухчастной и трехчастной формой музыкального произведения, жанрами (колыбельная, плясовая, марш), контрастным изменением динамики, регистров, темпа.

Проявляет желание самостоятельно исполнять знакомые пляски, участвует в музыкальных играх.

Передает в движении контрастные игровые образы, согласует движения с музыкой.

Демонстрирует хорошую осанку, координацию движений.

Инсценирует знакомые песни, передает образы персонажей в динамике.

Овладевает простейшими элементами народного, бального, современного детского танцев.

Проявляет творческие способности, применяет сформированные двигательные умения и навыки в творческих заданиях (в свободных плясках, в музыкальных играх, песнях –драматизациях).

Возраст: 6-7 лет.

Чувствует выразительные особенности музыки, музыкальный образ и передает его в движении, отражает в движении умеренный, быстрый и медленный темп, ритмический рисунок, паузы, динамику звучания (громко, тихо, громче, тише), меняет движения в соответствии с двух и трехчастной формой произведения, различает и отмечает в движении жанровые признаки (песня, танец, марш), различает форму вариации, меняет движения в соответствии со сменой музыкальной формы.

Пользуется лексикой танцевальных движений (прямой галоп, пружинка, поскоки, выставление ноги на носок, на пятку, присядка, вальс-баланс и т.д.), владеет движениями с предметами: лентами, цветами, обручами, помпонами и т.д. точно и правильно исполняет движения в танцевальных и гимнастических композициях.

В музыкальных играх – инструментальных (сюжетных и несюжетных) и под пение умеет чувствовать музыку, ее выразительные особенности, согласовывать с ней движения, проявлять четкость, координированность, ритмичность, выразительность движений. Запоминает рисунок танца, самостоятельно исполняет от начала до конца. Проявляет способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Овладевать простейшими элементами народного, бального, современного детского танцев.

Планирование занятий по ритмике в старшей группе.

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Октябрь	1-2	Закреплять понятия: «колонна», «шеренга», «круг»; развивать ориентировку в пространстве, ритмичность движений, внимание, умение менять движение в соответствии с музыкой, развивать креативные способности.	1.Игра «Здравствуйте, дети!»Разминка: ходьба в колонне, с остановкой, перестроения в колонну, круг, шеренгу, построение по ориентирам. 2.Хореографические упражнения: позиции рук, ног. 3.Ритмическая игра «Лютики-ромашки». 4. Ритмические игры и задания сидя на стульях, на ковре. 5.Танцевальные движения: ходьба с носка, кружение в парах, пружинка с поворотом. Танцевальная композиция с яблоками. 6. Упражнения на расслабления.
	3-4	Самостоятельно начинать и заканчивать движения после музыкального вступления, свободно ориентироваться в пространстве. Закреплять танцевальные движения, умение отмечать сильную долю хлопками, приседанием. Воспитывать доброжелательное отношение к друг другу.	1.Разминка: ходьба, построения в одну, две колонны, ходьба по кругу, «змейкой», хороводным шагом 2.Хореографические упражнения.Игры «Шарики», «Паучок». 3.Игры со словом «Две тетери», «Горошина». 4.Ритмический танец «Разноцветная игра», муз. Савельева. Танцевальная композиция с яблоками. 5.Игры на закрепление основных движений. 6.Упражнения на расслабление, этюды на развитие основных эмоций.
	5-6	Учить ходить в шеренгах, сохраняя равновесие. Улучшать качество исполнения приставного шага, поскока; упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения в музыке. Отмечая их смену в движении, продолжать осваивать движения современного танца, исполнять движения с предметами.	1.Разминка: ходьба парами, перестроение в две шеренги, по ориентирам. 2.Танцевальные движения: перекат с притопом, пятка-точка, полуприседание. 3. Игроритмика:кружение в парах; игра «Танцевальное яблоко». 4.Ритмический танец «Разноцветная игра». Муз Савельева. 5.Танцевальная композиция с яблоками. 6. Игровой самомассаж под музыку, этюды на развитие пластики.
	7-8	Улучшать ориентировку в пространстве, согласованно действовать в парах, работать над образностью движений, качеством исполнений, самостоятельно	1.Разминка: ходьба по кругу, врассыпную, парами, тройками. 2.Упражнения для рук, ног(хореографическая разминка). 3.Ритмическая игра «Передай платочек». 4.Считалочка «Утята», игры «Льдинки»,

		исполнять танец от начала до конца.	«Большие и маленькие волны» сидя на стульях. Комплекс гимнастики на ковре. 5.Ритмический танец «Разноцветная игра», муз. Савельева. 6. Этюды на развитие пластики, мимики.
--	--	-------------------------------------	--

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Ноябрь	1-2	Развивать ориентировку в пространстве. Учить определять темп, изменять движения в соответствии с ним, менять движения в соответствии с музыкальными фразами, совершенствовать плясовые движения.	1.Разминка: ходьба, перестроения из рассыпной в круг, в колонну, парами и т.д. 2.Игроримика «Ты смотри, не шали!» (смена партнера в танце). 3.Упражнения на стульях «Танцуем сидя». 4.Игры со словом «Скок-поскок», «Ворон». 5.Танец «Полька с ладошками». 6.Упражнения на релаксацию
	3-4	Совершенствовать легкий танцевальный бег, улучшать качество плясовых движений. Развивать чувство ритма, формы музыкального произведения. Учить выразительно передавать игровые образы.	1.Разминка: различные виды ходьбы, бега, перестроения. 2. Упражнения для рук(позиции). 3.Ритмическая игра «Вместе с нами». 4.Танец «Гномики». 5.Повторение танца «Полька с ладошками» и по желанию детей. 6. Упражнения на расслабление и дыхание.
	5-6	Учить детей чувствовать ритм, различать музыкальные фразы, улучшать качество танцевальных шагов, добиваться четких красивых движений, развивать воображение, эмоциональную отзывчивость.	1.Различные виды ходьбы, бега. Строевые упражнения. 2.Хореографические упражнения: позиции ног в танце. 3.Ритмическая игра-танец «Баба-Ежка» (с д «Танцевальная ритмика», Т.Суворовой, №5) 4.Танцы: «Разноцветная игра», «Полька с ладошками». 5.Игры со словом «Наташа», «Ладошки». 6.Этюды на развитие основных эмоций, релаксация.
	7-8	Развивать плавность движений, учить чувствовать напряжение и расслабление мышц корпуса, побуждать детей к поискам выразительных движений, соблюдать правила игры, развивать ориентировку в пространстве.	1.Разминка: различные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, ходьба «змейкой» за ведущим. 2.Игра со словом «Под мельницей». 3.Хореографические упражнения (танцевальные позиции рук и ног). 4.Ритмический танец «Полька с ладошками». повторение, художественное исполнение. 5.Музыкально-ритмическая игра «В зоопарке» (а\к Е.Железновой, «Веселые уроки»). 6.Игровой самомассаж под музыку «У жирафа».(а\к Железновой, «Аэробика для

			малышей)
--	--	--	----------

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Декабрь	1-2	Развивать ловкость, быстроту реакции, ритмичность движений. Улучшать качество исполнения танцевальных движений. Продолжать развивать внимание, умение самостоятельно выполнять знакомые танцы от начала до конца.	1.Разминка: различные виды ходьбы и бега, отработка легкого поскака. 2.Игры со словом «Барашеньки-крутороженки», «Ваня-простота». 3.Хореографические упражнения для рук, «маленькое» и «большое» приседание. 4.Разучивание плясовых движений: «распашонка», «самоварчик». 5.Танец «Серебристые снежинки». 6.Этюды на развитие мимики, пластики, релаксация.
	3-4	Самостоятельно двигаться «змейкой»,улучшать качество и ритмичность движений, эмоционально передавать игровые образы, развивать быстроту, ловкость, выдержку в подвижных играх, менять движения в соответствии с развитием музыкальных фраз, развивать пластику, мимику.	1.Разминка, строевые упражнения. 2.Игровой тренаж «Сидя на стуле». («Ритмическая мозаика» А.Бурениной, Д.№3). 3.Пластический танец «Серебристые снежинки». 4.Ритмический танец «Гномики». 5.Игры со словом. Повторение любимых игр. 6. Этюды на развитие, мимики, жеста, пластики, игровой массаж.
	5-6	Развивать навыки выразительного исполнения знакомых танцевальных движений, пополнять запас плясовых движений, учить детей чувствовать метрическую пульсацию, развивать ритмичность, ловкость, быстроту реакции, обогащать эмоциональную палитру.	1.Разминка, строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка (композиции из ранее разученных движений «распашонка», «самоварчик», хороводный шаг). 3.Ритмический танец «Ни кола, ни двора» И.Ефремова(а\к «77 лучших песен для детей», выпуск № 2). 4.Подвижная игра «Музыкальные стульчики». 5.Этюды на развитие основных эмоций. 6.Упражнения на расслабление мышц и релаксацию.
	7-8	Начинать движения сразу после музыкального вступления, различать малоконтрастные части произведения, работать над выразительной передачей игрового образа, осваивать современные ритмические	1.Разминка, перестроения в кругу (парами, тройками). 2. Танцевальная разминка в парах. 3. Разминка на коврике (силовые упражнения, стрейчинг). 4.Ритмический танец «Гномики», «Ни кола, ни двора». 5. Музыкально-ритмическая игра с бубном.

		движения.	6. Самомассаж, упражнения на расслабления, этюды на развитие основных эмоций.
--	--	-----------	---

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Январь	1-2	Развивать слуховое и зрительное внимание, координацию движений, чувство ритма. Учить передавать игровые образы, развивать плавность хороводных движений, накапливать багаж любимых танцевальных движений.	1.Разминка, строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка в парах. 3.Коордиционно-подвижная игра «Козлик». 4.Танцевальный конкурс «Лучшая пара». (на основе любимых, знакомых танцев). 5.Этюды на развитие основных эмоций. 6.Игровойсамомассж, упражнения на расслабления.
	3-4	Развивать чувство ритма, умение слушать музыкальные фразы, формировать навыки кружения в парах с различными позициями рук, побуждать детей к поискам выразительных движений.	1.Разминка, перестояния. 2.Игроритмика «Веселые пары» (кружение в парах «лодочкой», «вертушкой», «свечкой») 3.Коордиционно-подвижная игра «Козлик». 4.Ритмический танец «Ну, погоди!» 5.Этюды на развитие мимики, пластики, выразительности жеста. 6. Упражнения на релаксацию. Пальчиковая гимнастика.
	5-6	Развивать умение самостоятельно начинать движения после музыкального вступления, свободно ориентироваться в пространстве, совершенствовать исполнение плясовых и танцевальных движений. Развивать способности к импровизации.	1.Разминка, строевые упражнения. 2.Танцевальная разминка в парах. 3.Упражнения сидя на стульях («Танцуем сидя», «Пошли пальчики гулять») 4.Танец- шутка «Стирка» (а\к «Бальные танцы») 5.Пальчиковая гимнастика «Гуси» (сб. «Игры-забавы по развитию мелкой моторики у детей».О.Громова). 6.Упражнения на релаксацию. Игра «Море».
	7-8	Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы, отмечать их смену движениями, воспитывать коммуникативные навыки, побуждать детей к поискам выразительных движений, учить соблюдать правила в играх.	1.Разминка, перестроения в пары, ходьба змейкой, тройками. 2. «Танцуем сидя», упражнения, сидя на стульях. 3.Игры со словом «Ворон», «Ваня-простота». 4. Танец-шутка «Стирка» (а\к «Бальные танцы») 5.Музыкально-ритмическая подвижная игра «Жмурка» (а\к Е.Железновой

			«Золотые ворота»).
			6.Игровой самомассаж, упражнения на расслабление.

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Февраль	1-2	Развитие слухового и зрительного внимания, умение различать фразы и части музыки, развитие эмоций, формирование навыков кружения в различных позициях.	1.Разминка, строевые упражнения. 2.Хореографические упражнения (поклон –мальчики, реверанс- девочки). 3. Танцевальные шаги: боковой галоп с правой и левой ноги, поскоки, боковой шаг. 4.Кружение в парах с различными позициями рук (вертушка, лодочка, самоварчик) 5.Танец «Гусарская эпоха» (А\к «77 лучших песен для детей, вып.№3) 6.Этюды на развитие основных эмоций, на расслабление.
	3-4	Развивать ритмичность движений, работать над выразительной передачей игрового образа, улучшать качество исполнения танцевальных движений, начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкой, развивать творческие способности детей.	1.Разминка.Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. 2.Хореографические упражнения (поклон-мальчики, реверанс-девочки). 3.Танец «Гусарская эпоха» (а\к «77 лучших песен для детей»). 4.Игра «Волшебный платочек» (рус.нар. мел.) 5.Креативная гимнастика: создай образ под песню кота Леопольда «Неприятность ...», муз Б.Савельева. Игра «Творческая мастерская». 6. Игровой самомассаж.
	5-6	Развивать слуховое и зрительное внимание, передавать в движении смену частей, фраз в музыке, совершенствовать ориентировку в пространстве, танцевальные движения; учить самостоятельно начинать и заканчивать танец.	1.Разминка, строевые упражнения. 2. Хореографические упражнения (для рук, приседания), работа перед зеркалом. 3.Русские плясовые движения: кружение на топающем шаге, движение «Капустка». 4.Ритмический танец «Ах, ты, береза!» (рус.нар. мел). 5.Хоровод «Во саду ли...» (рус.нар.мел) 6. Упражнения на релаксацию.
	7-8	Учить детей согласовывать действия, исполнять движения ритмично, в	1.Разминка (различные виды ходьбы, бега). 2.Русские плясовые движения.

		характере музыки, работать над выразительным исполнением движений, упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения отмечать это сменой движений. Накапливать багаж любимых танцев.	3. хоровод «Во саду ли..», рус. нар. мел. 4. Игры со словом «Горошина», «Золотые ворота». 5. Танцевальный марафон. Исполнение любимых танцев по желанию детей. 6. Релаксация, игровой самомассаж.
--	--	---	--

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Март	1-2	Развивать навыки выразительного исполнения знакомых движений, развивать ритмичность, учить выразительно передавать игровые образы, развивать ловкость, выдержку в подвижных играх, развивать ориентировку в пространстве, отрабатывать различные виды кружения.	1. Разминка, строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка, работа перед зеркалом (пружинки, позиции рук, ног, выбрасывание ног на прыжке, комбинации из разученных движений). 3. Кружения в парах со сменой позиций рук: «лодочкой», «самоварчиком», «свечкой». 4. Танец «Бабочки», муз. Варламова. (перед зеркалом). 5. Игроритмика: «Громко-тихо», прыжки и группировка в приседании. 6. Игровой самомассаж.
	3-4	Развитие слухового и зрительного внимания, умения различать фразы и части музыки, отмечая их смену в движении. Учить детей действовать с атрибутами, согласовывать движения с музыкой.	1. Разминка, строевые упражнения. 2. Хореографические упражнения перед зеркалом (позиции рук, ног, пружинки, кружения). 3. Игровая разминка «Сидя на полу», (упражнения на гибкость позвоночника «Рыбка», «Корзиночка».) 4. Танец «Бабочки», муз. Варламова. 5. Креативная игра «Девочка и кошка», («Ритмическая мозаика», А. Буренина) 6. Релаксация, этюды на расслабление.
	5-6	Развивать ориентировку в пространстве, развивать ритмичность движений, выполнять движения самостоятельно и по показу педагога, изменять характер движений в соответствии с музыкой, совершенствовать плясовые движения, развивать творческое воображение, фантазию, учить передавать придуманное в движении.	1. Разминка, разные виды перестроений: парами, в рассыпную, ходьба «змейкой», в двух кругах. 2. Танцевальная разминка перед зеркалом: упражнения «Большие и маленькие крылья», «Ветер-ветерок». 3. Игровой тренаж «Веселые червяки» (а/к «Аэробика для малышей», Е. Железновой) 4. Танец «Бабочки», муз. Варламова. 5. Креативная игра «Девочка и кошка». («Ритмическая мозаика», А. Буренина) 6. Игра «Творческая мастерская», упражнения на расслабление.
		Вырабатывать умение	

	7-8	держат голову и корпус прямо, самостоятельно следить за осанкой, работать над пластикой и красотой движений, учить действовать с атрибутами (бабочками) согласованно, синхронно. Учить расслабляться, чувствовать свое тело.	1.Разминка, строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка перед зеркалом. (упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины). 3.Танец «Бабочки», Муз Варламова. 4.Танцевальный тренаж «Раз-ладошка». (Диск «Прощайте, игрушки», Е.Зарицкой). 5.Этюды на развитие пластики, мимики. 6.Упражнения на расслабление.
--	-----	---	---

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Апрель	1-2	Совершенствовать качество исполнения танцевальных движений, ориентировку в пространстве, вырабатывать умение самостоятельного исполнения танцев от начала до конца в характере музыки, учить ярко, эмоционально раскрывать игровые и танцевальные образы, учить исполнять танцы с атрибутами, в костюмах.	1.Разминка. Строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка перед зеркалом. (упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины). 3. Ритмический танец с помпонами «Воздушная кукуруза». (Диск №4, «Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4.Танцевальный тренаж «Раз-ладошка», муз.Е.Зарицкой. 5. Музыкально-подвижная игра «Ловушка», рус.нар.мел. 6.Упражнения на расслабление.
	3-4	Развитие слухового и зрительного внимания, развитие эмоций, формирование навыков выразительной передачи музыкальных образов, синхронного действия с атрибутами. Развивать творческие способности, фантазию. Воспитывать коммуникативные навыки.	1. Разминка. Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. 2.Музыкально-ритмическая игра «Веселый бубен». 3.Ритмический танец с помпонами «Воздушная кукуруза». 4.Танцевальный тренаж «Раз-ладошка», муз.Зарицкой. 5.Этюды на развитие пластики, мимики. Игры со словом «Наташа». 6. Игровой самомассаж «Жираф».
	5-6	Развивать чувство ритма, координацию движений, выносливость, учить самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой. Продолжать работу над выразительной передачей музыкальных образов.	1.Разминка. Строевые упражнения. 2.Танцевальная разминка перед зеркалом (упражнения для рук, ног, корпуса). Работа над красивой осанкой. 3.Танец «Самовар», муз.Усачева. 4.Игра «Зеркало». Этюды на развитие эмоций. Пальчиковая гимнастика «Цыплята». 5. Игровой тренаж «Танцуем сидя», муз. Железновой. 6. Упражнение на расслабление.
	7-8		

		Расширять запас плясовых движений, багаж любимых танцев, продолжать работу над художественным исполнением танцев, композиций.	1.Разминка. Закрепление различных видов ходьбы, бега, ритмических комбинаций. 2.Танцевальная разминка перед зеркалом (работа над осанкой, упражнения для рук, ног, корпуса). 3.Танец «Самовар», муз. Усачева. 4.Повторение знакомых игр пожеланию детей. 5.Танцевальный марафон – конкурс на лучшее исполнение любимых танцев. 6.Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания.
--	--	--	---

Планирование занятий по ритмике в подготовительной к школе группе.

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Октябрь	1-2	Закреплять понятие «шеренга», «колонна», развивать ориентировку в пространстве. Повторять знакомые плясовые движения, хореографические позиции рук и ног, передавать в хлопках заданный ритмический рисунок, формировать коммуникативные навыки.	1.Творческое задание «Давайте познакомимся».Разминка, строевые упражнения. 2.Хореографические упражнения (повторение ранее разученных). 3.Игроритмика «Повтори за мной» (повторение ритмических рисунков хлопками, шлепками, притопами). 4.Ритмический танец «Спортивный тренаж» (а\к «Танцевальная ритмика для детей»Т.Суворовой). 5.Подвижная игра «Кот и мыши» (а\к Е.Железновой) 6.Упражнения на релаксацию.
	3-4	Учить перестраиваться в две шеренги, закреплять хореографические позиции рук и ног, развивать музыкальную память, чувство ритма, формировать навыки приставного шага вправо-влево, коммуникативные навыки.	1.Разминка.Разные виды ходьбы, бега, галопы, приставной шаг. 2.Танцевальная разминка (перед зеркалом), упражнения для рук, ног, корпуса. 3.Ритмический танец «Спортивный тренаж» («Танцевальная ритмика» Т.Суворовой). 4.Игра со словом «Горошина». 5.Коммуникативный танец «Веселые дети» («Коммуникативные танцы-игры для детей». 6.Игровой самомассаж «Жираф» («Аэробика для малышей». Е.Железновой)
	5-6	Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с музыкой, передавать простейший ритмический рисунок в движении, совершенствовать движения с атрибутами(зонтами), осваивать элементы современного танца, следить за осанкой детей, выразительно раскрывать танцевальные образы.	1.Разминка. Строевые упражнения. 2.Танцевальная разминка (закреплять комбинации современных движений). 3.Танец с зонтиками, (Песня «Дождь» муз. В.Чистякова) 4.Музыкально-ритмическая игра «Кто быстрее убежит от дождя», рус.нар.мел. 5.Игра со словом «Наташа». 6. Упражнения на расслабление.
	7-8	Развивать творческие проявления	1.Разминка.Разные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы.

		детей, совершенствовать навыки выразительного исполнения движений, пополнять запас плясовых движений, учить «слушать» свое тело, правильно расслабляться. Развивать у детей музыкальную память и навыки импровизации.	2.Хореографическая разминка (позиции рук, ног, наклоны, повороты). 3.Ритмический танец «Танцуем сидя» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4.Танец с зонтиками, муз.В.Чистякова. 5.Игра «Творческая мастерская». 6.Этюды на расслабление, релаксацию.
--	--	---	--

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Ноябрь	1-2	Закреплять ранее полученные навыки танцевальных и хореографических движений, улучшать качество исполнения танцевальных шагов, движений рук, запоминать рисунок танца и самостоятельно исполнять.	1.Разминка. Строевые упражнения. 2.Хореографическая разминка (работа перед зеркалом), освоение движение вальса-«балансе». 3.Игроритмика «Гусеница». 4.Танцевальная композиция «Осенние дорожки», муз О.Поляковой. 5.Музыкально-ритмическая игра «кто быстрее убежит от дождя», рус.нар.мел. 6.Игровой самомассаж, этюды на расслабление, дыхание.
	3-4	Совершенствовать двигательные навыки детей, учить двигаться в соответствии с ускорением и замедлением темпа музыки, отмечать в движении сильную долю такта, фразировку. Воспитывать коммуникативные навыки. Учить правильно выполнять правила игры, развивать ловкость и выносливость.	1.Разминка.Различные виды ходьбы, бега, прыжки, галопы. 2.Танцевальная разминка. Повторение танцевальных и ритмических комбинаций. 3.Игра со словом «Скок-прыжок», «Горошина».Этюды на развитие пластики. 4.Игроритмика «Веселые червяки», Е.Железновой. 5.Танец «Итальянская полька», муз.С.Рахманинова. 6.Упражнения на расслабление.
	5-6	Развивать ритмичность, внимание, совершенствовать навыки основных движений, побуждать детей к самостоятельному воплощению игровых образов, развивать мимику, пластику, эмоциональность детей.	1.Разминка.Перестроения(ходьба парами, четверкаими, «змейкой», по диагонали). 2.Хореографическая разминка (перед зеркалом - позиции ног. Рук, постановка корпуса, наклоны, приседания). 3.Игроритмика «Найди пару» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4.Танец «Итальянская полька», муз.С.Рахманинова. 5.Игра «Творческая мастерская». Танцевальная композиция «Осенние дорожки», муз.Поляковой. 6.Игровой самомассаж.
	7-8		

		Продолжать учить детей передавать в движениях метрическую пульсацию, различный характер музыки, развивать внимание. Выдержку, самостоятельно выполнять	1. Разминка, перестроения. 2. Танцевальная разминка (ковырялочка, кружение в парах с разной позицией рук). 3. Игроритмика «Найди пару» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной) 4. Игра со словом «Шалтай-болтай», «Скок-поскок». 5. Таней «Итальянская полька», муз.С.Рахманинова. 6. Игровой самомассаж.
--	--	--	---

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Декабрь	1-2	Закреплять навыки движений в хороводе, улучшать качество исполнения плясовых движений, легкость прыжков, пскоков. Побуждать детей к творчеству, учить выразительно раскрывать игровые образы, развивать пластику, мимику, обогащать эмоциональную палитру.	1. Разминка. Строевые упражнения. 2. Хореографическая разминка перед зеркалом (позиции рук, ног, постановка корпуса, приседания). 3. Ритмический тренаж «Танцуем сидя» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4. Игра со словом «Ваня-простота». Игра «Творческая мастерская», («Гномики-мои друзья») 5. Танец «Снежинки» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 6. Этюды на развитие пластики, мимики, расслабление.
	3-4	Закреплять умение детей двигаться с разнообразным характером музыки, передавать в движении ритмический рисунок, запоминать порядок движений, самостоятельно исполнять знакомые танцы. Учить согласовывать движения в парах. Воспитывать волевые качества, ловкость.	1. Разминка. Перестроения, различные виды ходьбы, бега в парах. 2. Танцевальная разминка в парах. 3. Игроритмика «Иголка-нитка». 4. Танец «Снежинки». («Ритмическая мозаика», А.Бурениной), «Новогодний рок-н-ролл», муз В.Львовского. 5. Музыкально-ритмическая игра «Гори, ясно», рус. нар. мел. 6. Игровой самомассаж «Жираф», Е. Железновой.
	5-6	Улучшать качество исполнения танцевальных движений. Развивать пластику, пантомимику. Выразительно передавать характер музыки в движении, запоминать рисунок танца, самостоятельно исполнять от начала до конца.	1. Разминка. Строевые упражнения. 2. Хореографическая разминка (перед зеркалом), позиции ног, рук, корпуса. 3. Танец «Новогодний рок-н-ролл», муз. В.Львовского. 4. Танец «Снежинки», («Ритмическая мозаика», А.Бурениной) 5. Этюды на развитие пластики, мимики. Жеста. 6. Упражнения на релаксацию.
	7-8		

		Продолжать развивать чувство ритма, добиваться качественного исполнения танцевальных движений, накапливать багаж любимых танцев, игр. Воспитывать дружелюбное отношение к товарищам, учить оценивать свое выступление, выступления других.	1.Разминка. Повторение всех видов ходьбы, бега, поскоки, галопы. 2.Танцевальная разминка (перед зеркалом), Танцевальные комбинации, кружения с разной позицией рук. 3.Танцевальный марафон. (исполнение знакомых танцев). 4. Игроритмика «Повтори за мной». 5.Игра «Творческая мастерская». 6. Этюды и упражнения на расслабление.
--	--	--	--

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Январь	1-2	Закреплять навыки построения в колонну, улучшать качество плясовых движений, легкость прыжков, поскоков. Продолжать развитие музыкальности, ритмичности детей, ориентировки в пространстве.	1.Разминка.Строевые упражнения. 2.Хореографическая разминка. 3.Ритмический тренаж «Танцуем сидя». 4.Игра «Найди пару», («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 5.Танец «Менуэт», («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 6.Игровой самомассаж «На берегу».
	3-4	Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы, отмечать их смену в движении, творческие способности, учить передавать ритмический рисунок в движении, ориентироваться в пространстве, запоминать порядок и самостоятельно исполнять танец.	1.Разминка. Разные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. 2.Танцевальная разминка (композиции знакомых танцевальных движений). 3.Танц «Менуэт», («Ритмическая разминка», А.Бурениной). 4.Этюды на развитие творчества «Цветы». 5. Игра «Кто быстрее», рус.нар.мел. 6.Упражнения на расслабление.
	5-6	Совершенствовать двигательные навыки детей, двигаться в соответствии с ускорением и замедлением темпа музыки, отмечать в движении сильную долю, развивать ловкость, учить строго выполнять правила в играх.	1.Разминка.Строевые упражнения. 2.Хореографическая разминка (перед зеркалом), позиции ног, рук, корпуса. 3.Танцевальная композиция «Цветы», муз.Ленгрana («Шербургские зонтики»). 4.Игра «Ищи», муз.Ломовой. 5.Игроритмика «Покружись и поклонись». 6. Упражнения, этюды на расслабление.
	7-8	Способствовать качественному исполнению танцевальных	1.Разминка.Строевые упражнения. (Ходьба «Змейкой», по диагонали,

		движений, ритмических комбинаций. Развивать ориентировку в пространстве, формировать красивую осанку. Формировать творческие способности детей.	«Расческой»).
			2.Танцевальная разминка. (комбинации танцевальных движений).
			3.Танцевальная композиция «Цветы», муз.Ленгрена.
			4. Игра «Творческая мастерская».
			5.Импровизации («Чарльстон»,а\к «Бальные танцы).
			6. Игровой самомассаж «Веселые червяки».

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Февраль	1-2	Развивать координацию, четкость движений, мышечную силу и гибкость, выдержку. Способствовать развитию воображения, творческих способностей. Совершенствовать навыки исполнения танцевальных движений современного танца.	1.Разминка. Строевые упражнения. 2.Танцевальная разминка (разучивание движений чарльстона). 3.Спортивный тренаж в парах (стоя, сидя, лежа на ковре). 4.Танец «Чарльстон».(разучивание «По точкам»).
	3-4	Развивать произвольное внимание, музыкальный слух, ритмичность, ловкость, быстроту реакции. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве, формировать красивую осанку. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми, содействовать развитию творческого воображения.	5.Музыкально-ритмическая игра «Ищи», муз.Ломовой. 6.Этюды на расслабление.
	5-6	Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы, совершенствовать движения приставным шагом в быстром темпе, присядку(мальчики), кружение в парах. Учить самостоятельно следить за осанкой при выполнении танцевальных	1.Разминка.Строевые упражнения, перестроения (ходьба парами, четверками, тройками). 2.Спортивный тренаж «Свежий ветер» («Ритмическая мозаика»,А.Бурениной). 3. Танец моряков. («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4.Повторение: Танец «Чарльстон». 5. Игра со словом «Ваня-простота». 6. Игровой самомассаж «Жираф».
			1.Разминка, перестроения. 2.Танцевальная разминка в парах (Сидя на ковре). 3.Спортивный тренаж «Свежий ветер» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4.Танец моряков («Ритмическая мозаика»,А.Бурениной). 5.Музыкально-ритмическая игра

	7-8	движений, импровизировать. Развивать плавность, легкость движений рук. Закреплять умение воспринимать и передавать в движении музыкальную фразу, динамику, темповые изменения. Воспитывать коммуникативные навыки. Способствовать творческим проявлениям детей. Накапливать багаж любимых танцев.	«Танцевальное яблоко». 6.Упражнения на расслабление. 1.Разминка. Строевые упражнения. 2.Хореографическая разминка (перед зеркалом), позиции рук, ног, корпуса. 3.Танцевальная композиция «Под музыку Вивальди» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4.Танцевальный конкурс «Лучшая пара». (исполнение знакомых танцев). 5. Этюды на развитие основных эмоций, мимики, пластики. 6.Игровой самомассаж «На берегу».
--	-----	---	---

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Март	1-2	Развивать внимание, музыкальный слух, ритмичность. Закреплять умение передавать в движении музыкальные фразы, отмечать сильную долю, добиваться синхронного исполнения танцевальных комбинаций. Развивать коммуникативные качества, сплоченность, творчество.	1.Разминка. (Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы). 2.Танцевальная разминка (комбинации знакомых танцевальных движений) 3.Танцевальная композиция «Под музыку Вивальди» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной) 4.Креативная гимнастика «Создай образ», (Песня Бабы Яги,а\к Песни и музыка для движений,вып.№3) 5.Игра со словом «Наташа». 6.Упражнения на релаксацию.
	3-4	Формировать красивую осанку, учить самостоятельно контролировать ее во время исполнения. Развивать ловкость, быстроту реакции. Закреплять умение самостоятельно менять движения, согласовывать их с музыкой. Развивать гибкость, пластичность движений.	1.Разминка.Строевые упражнения. 2.Хореографическая разминка (перед зеркалом), позиции ног, рук, корпуса. 3.Повторение «Итальянская полька», муз Рахманинова. 4.Креативная гимнастика «Создай образ», («Восточный танец», СД «Современные танцы»). 5.Игра со словом «Шалтай-болтай». 6.Игровой самомассаж.
	5-6	Закреплять навыки построения в колонну, улучшать качество исполнения плясовых движений, легкость прыжков, поскоков. Продолжать развивать ритмический и музыкальный слух. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми,	1.Разминка.Строевые упражнения. 2.Танцевальная разминка (перед зеркалом). 3. «Восточный танец», (СД «Современные танцы»). 4.Русские плясовые движения, комбинации, знакомых плясовых движений. 5.Музыкально-подвижная игра

	7-8	Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве, выразительно раскрывать танцевальный образ. Закреплять навыки исполнения рус.нар. движений. Учить самостоятельно исполнять танцевальные композиции, ярко передавать в движении характер, музыкальный образ. Развивать творчество, фантазию, мышление. Учить расслабляться, уметь «слушать» свое тело.	«Ловушка», рус.нар.мел. 6.Этюды на расслабление, игра «Море». 1.Разминка.Различные виды ходьбы, бега, галопы, прыжки. 2.Танцевальная разминка. (Русские плясовые движения). 3.Танец «Росиночка-Россия», муз. Зарицкой. 4.Игра со словом «Трактора». 5.Спортивный тренаж «Хлопайте в ладоши», муз.Зарицкой. 6.Игровой самомассаж.
--	-----	--	--

В конце учебного года проводится открытый просмотр занятия по ритмике или отчетный концерт для родителей.

Перечень используемых программ, технологий, методических пособий .

1. Буренина А.И. «Программа по ритмической пластике». г.Санкт-Петербург,2000г.
2. Тютюнникова Т.Э. Программа «Учусь творить. Элементарное музицирование: музыка, речь, движение».г. Москва,2005г.
3. Доронова Т.Н. Программа «Из детства в отрочество». Г.Москва, «Просвещение», 2007г.
4. Дубровская Е.А. Методические рекомендации «Раз ступенька, два ступенька...» к программе «Из детства в отрочество».
5. Раевская Е.П.,Соболева Г.Н. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду»,г.Москва, «Просвещение»,1999г.
6. Горшкова Е.В. «От жеста к танцу». Методика по развитию у детей творчества в танце. ГНОМ и Д, г.Москва, 2002г.
7. Слуцкая С.А. «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду. М:ЛИНКА-ПРЕСС, 2006г.
8. Бекина С.И, Музыка и движение. «Упражнения, игры и пляски для детей дошкольного возраста». Г.Москва, «Просвещение», 2000г.
9. Макшанцева Е.Д. «Скворушка». Сборник музыкально-речевых игр для детей дошкольного возраста. Методические рекомендации по их организации и проведению.г. Москва, АРКТИ, 1999г.

Словарь пантомимических и танцевальных движений.

Исходные позиции ног

Основная стойка - пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста - под углом 45° («домиком»).

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – 6-я позиция.

«Широкая дорожка» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

Сесть на колени - низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Исходные позиции рук

Внизу - руки опущены вдоль тела.

Впереди - руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху - руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны - плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми - ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть закрытыми - ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки (полочкой), указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной - руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах

• Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

«Стрелка» - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротники» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плетень» - руки соединены крест-накрест.

«Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

«Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

- Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):

«Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

«Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Звездочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Двойной пояс» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

- Дети стоят лицом друг к другу:

«Лодочка» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«Воротники» (узкие) - руки соединены сверху, (широкие) – в стороны - вверх.

Движения рук

«Ветерок» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«Крылья» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук «крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками,двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» - мелкие хлопki прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого.

«Ловим комариков» - легкие, звонкие хлопki прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах:

«Стенка» - ладони согнутых в локтях (вперед) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Виды шага

Спокойная ходьба (прогулка) - шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) - выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг - этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т. д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили - на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблукom другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблукom вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг - нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90гр. носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте - на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг - выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза.

Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Боковой приставной шаг - на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка)

Боковое припадание - на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

- Шаг на носках:

Пружинящий шаг - это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Крадущийся шаг - это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

Боковой шаг («крестик») – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») - хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») - плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Прыжки

- На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции.

После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360°.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге).

Сколько досочек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

- На двух ногах:

«Подскок» - поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

«Прыжки с отбрасыванием ног назад» - на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой вверх. Неопорная нога может удерживаться на

весу или ставиться сзади на носок. На «два» - смена опорной ноги.

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) - то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями.

Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Качалочка» - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«Ножницы» - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«Крестик» - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

«Метелочка» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

«Боковой галоп» - то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

«Галоп вперед» - техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«Веребочка» - на «раз» - прыжок - «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

Движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» - то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая.

«Притоп» - стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой ногой.

«Три притопа» - (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги.

Движение выполняется ритмично.

«Притоп поочередно двумя ногами» - техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

«Приседание» - техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе.

При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепка.

«Полуприседание» - выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

«Полуприседание с поворотом корпуса» - сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок не выворачивая (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе. Часто поочередно топтать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение. Все на «пружинке».

«Поворот вокруг себя» (кружение) - стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

«Играть платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно, то один, то другой уголок платочка.

Литература.

1. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. М. Просвещение, 1985.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. М. 1986.
3. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6я лекция. СПб, 1922
4. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. М. Академия, 1999.
5. Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения. Психологический журнал. 1982. Т.3. №3, с 84-92.
6. Теплов Б.М. Избранные труды. Т.1. Психология музыкальных способностей. М. 1985.
7. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков. Психокоррекция: теория и практика. М. 1985.