

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МАДОУ ДС №14 «Умка»
от 30 августа 2023 года №203-о

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
МАДОУ ДС №14 «Умка»
протокол №4 от 29 августа 2023 года

Дополнительная
общеразвивающая программа
«Ритмика для малышей»



Оглавление

1.	Введение	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Цели и задачи	7
4.	Учебно – тематический план	8
5.	Содержание программы	11
6.	Планируемые результаты	14
7.	Критерии оценки (диагностика)	15
8.	Методические рекомендации (при наличии)	15
9.	Организационно – педагогические условия	21
10.	Список литературы	22

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

А. И. Буренина

Введение

Ритмика – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально- ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Ритмика является один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз.

Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

«Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия ритмикой помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка. Высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе дополнительных занятий танцами, а так же запрос родителей.

Пояснительная записка

Программа «Ритмика для малышей», несмотря на увеличение количества студий танцев в системе дополнительного образования, лишь немногие дети и педагоги способны по-настоящему владеть своим телом. Большинству не хватает раскованности и легкости в движениях. Это происходит оттого, что у каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки, которые замедляют прогресс в ходе занятий танцами.

Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками, индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук или ног.

Начиная заниматься ритмикой и танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим.

Ритмика — вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию. Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать своё тело, положительно влияет не только на физическую

подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки. Регулярные занятия — это хорошая профилактика таких проблем, как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие. У ребенка формируется правильная походка, развивается координация и пластика тела.

Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку.

Ритмика предоставляет возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребенка.

Индивидуальный подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы научить общаться, выражать себя.

Благодаря занятиям танцами дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он воспитывает те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас. Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

Мы пришли к выводу, что «Ритмика для малышей» способствует более быстрому развитию творческой активности детей младшего дошкольного возраста, развитию чувства ритма, координации, музыкального восприятия и понимания изучаемого материала.

Данная программа адресована воспитателям. В нее включены упражнения, способствующие развитию слуха и музыкальных способностей, упражнения, помогающие решить часть проблем опорнодвигательного аппарата, развития ритмического творчества и чувства музыки в нем, что в свою очередь способствует разностороннему развитию ребенка, его ритмических движений и более успешной работе мозга, а сам процесс занятий ритмикой приносит детям истинную радость и способность к самовыражению.

Цели и задачи

Главным ключом, новизной и своеобразием подхода программы являются задачи овладения детьми дошкольного возраста всеми видами музыкально-ритмических движений, поскольку доказано, что только в процессе овладения деятельностью у ребенка развиваются его способности, нравственно эмоциональная сфера, познавательные процессы и личностные новообразования, т.е. осуществляется полноценное развитие личности ребенка.

При разработке программы были использованы теоретические положения отечественной и современной школы музыкального воспитания детей дошкольного возраста, основоположником которой заслуженно и признанно как в России, так и за рубежом является Н.А.Ветлугина.

Для успешной реализации программы разработано перспективное планирование, расписаны формы и методы работы с детьми, которые включают в себя и национально региональный компонент.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, знакомство и усвоение танцевальных элементов, развитие способностей к танцевально – музыкальной импровизации.

Цель – воспитание культуры движения, сценического искусства.

Задачи программы:

- Поэтапное овладение детьми ритмикой, в образно – ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и

выразительный музыкальный материал;

- Развитие основ музыкальной культуры, сценического искусства, координации движений, исполнительских умений и навыков.

Учебно – тематический план Распределение двигательного материала

Месяц	КОЛ-ВО занятий	Музыкально ритмические движения	Постановка корпуса	Танцевальные элементы	Этюды	Танцы	Инсценировки и песен, танц.игры, творческие импровизации
Сентябрь	8	Музыкально ритмическое упражнение «Ладосечка» Рус, народная	«Веселая птичка» Дмитриенко	«Чок да чок» Е. Железнова	«Раз-два-три» (Ритмический этюд) С.Паради	«Пяточка-носочек» Е.Железнова	Танцевальная игра «Ой летали птички» А. Буренина
Октябрь	8	«Руки вверх» муз.сопрово. «Хэндеап» Т. Суворова	«Воздушный шарик» (Позиция рук классического танца)	«Простой шаг» «Приставной шаг»	«Тик-так» И.Э.Бриске «Паровозик» И.Э.Бриске	«Зверобика» И.Э.Бриске	Танцевальная игра «У жирафа» Е.Железнова
Ноябрь	8	Музыкально-ритмическое композиция «Автобус» Дмитриенко	«Ноги и ножки» Е. Тиличева (топающий шаг)	«В автобусе» Е.Железновой	«Потянулись и сломались» (Ритмический этюд) И.Э. Бриске	«Зверобика» Бриске	Танцевальная игра «Качели» Дмитриенко

Декабрь	8	музыкаль но- ритмичес кое упражнен ие «Стирка» Т. Суворово й	«Ножки поссорилис ь -ножки помирилис ь» «Зайчики трусихи	«Разреш и те пригласит ь» Михайл ова	«Птичка» И. Э. Бриске Пробужден ие И. Э. Бриске	«Танец с обручами » Михайлов а	Танец- игра «Веселые зайчики» Михайлова «Пузырь» Е.Железна
Январь	8	Музыкаль но- ритмичес кое упражнен ие с хлопками Т. Суворова	упражнени е «Отгалива ние Т. Суворова	«Игра с водой» «Ветер и ветерок» Михайлов а	«Капельки » Т. Суворова	«Танец с обручами » Михайлов а	«Антошка» Михайлова «Мы ногами топ – топ – топ» Е.Железна
Февраль	8	музыкаль но- ритмичес кая композиц ия «Веселые путешеств енники» А. Буренина	«Веселые палочки» Г. Фёдорова	«Выставл ение ноги вперед на пятку» «Простой хороводн ый шаг»	Этюд- превращен ие «Деревянн ые и тряпичные куклы» «Цветочек» Михайлова	танец «Гномы» Т. Суворово й	«танцевальна я игра с игрушками» А.И.Буренина «Вот так холод» Е.Железна
Март	8	музыкаль но- ритмичес кая композиц ия «Вместе весело шагать» А. Буренина	«Паровоз» Дмитриенк о	упражнен ие «Цирковы е лошадки»	Этюд «Из зернышка прорастает цветок» И.Э.Бриске «Солнышк о поднимает ся на небо» И.Э.Бриске	танец «Гномы» Т. Суворово й	танец-игра «С утра до вечера» Л.И.Дмитрие нко
Апрель	8	музыкаль но- ритмичес кое упражнен ие «Танцуем ся» Т. Суворова	упражнени е «Принц и принцесса» (постановк а головы) И.Э.Бриске «Упражнен ие для рук» Т. Суворова	«Три притопа» Александ рова «Пляши веселей» (лат.нар.м ел)	Этюд «Лепестки цветка разговарив ают друг с другом» И.Э.Бриске «Ритмичес кий этюд» Т. Суворова	«Танец с цветами» А. Буренина	«Игра-пляска с обручами» Е.Гаркун Г.П.Федорова «Лягушата» Е.Железна

Май	8	повторение пройденного материала	повторение пройденного материала	повторение пройденного материала	повторение пройденного материала	«Танец с цветами» А. Буренина	повторение пройденного материала
Итого		64 часа					

Тематическое планирование

тема	Количество образовательной деятельности
	год
Давайте, знакомиться!	1
Путешествие на веселом паровозике	2
Сказочные приключения	2
В гости к Зайке	2
Путешествие на солнечную полянку	2
Веселая птичка	2
Удивительные приключения	2
Музыкальная шкатулка	2
Волшебный фонарь	2
На день рождения к Мишке	2
Мы едем, едем, едем...	2
Забавные петрушки	2
Веселые зайчата	2
Разноцветная игра	2
Подарки лесным жителям	2
Музыкальная страна	2
Любимые игрушки	2
Волшебная ниточка	2
Путешествие звездочки в зимний лес	2
Встреча с медвежатами	2
От улыбки станет всем теплей	2
Волшебные деревья	2
Поможем зайке домик смастерить	2
Путешествие по сказкам	2
Носики – курносики	2
Кошки – мышки	2
Музыкальные игрушки	2
Чудесный мешочек	2
Волшебный сундучок	2
Радостные встречи	2
Разноцветные кубики	2
Танцевальные пазлы	2
Лисичкины уроки	2
Волшебная корзинка	2

Веселые ленточки	2
Лесная сказка	2
Чудесные превращения	2
Итого	64 часа

Содержание программы

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-игровая ритмика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях, танцах и играх. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

В программе учтены и представлены все ее необходимые составляющие:

- она имеет развивающий характер, ориентирована на логическое системное развитие музыкальности каждого ребенка и его музыкальной культуры в процессе овладения им музыкальной детской деятельностью;

- учтен оздоровительный компонент; содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка. Кроме того, в программе учтен и здоровьесберегающий фактор: музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Структура занятия

I часть: включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп

мышц к основной работе.

II часть: задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений.

III часть: включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности 2–4 минуты.

В основу содержания программы положены ведущие дидактические **принципы**, актуальные для современного дошкольного образования:

- Принцип полноты и целостности музыкального образования детей, подразумевающий совокупность знаний, умений и навыков по всем видам детской музыкальной деятельности, их органическую взаимосвязь;
- Принцип деятельностного подхода, предусматривающий признание ведущей роли обучения музыкальной деятельности в воспитании их нравственной сферы, развития способностей, познавательных процессов и личностных новообразований;
- Принцип культуросообразности, заключающийся в последовательном освоении красоты разнообразных направлений музыкального искусства;
- Принцип последовательности, подразумевающий логичное усложнение задач музыкального образования детей и содержания музыкального репертуара;
- Принцип тематизма, позволяющий средствами музыкального искусства последовательно знакомить детей с разнообразием окружающих их социумов: миром ребенка и сверстников, миром взрослых людей, миром природы и т.п.
- Принцип системности, обеспечивающий организацию процесса музыкального образования;
- Принцип развивающего обучения, ориентирующий педагога на зону ближайшего развития каждого ребенка;
- Принцип гуманизации, предусматривающий реализацию программы в условиях лично ориентированной модели музыкально-педагогического процесса.

Основные принципы методики сводятся к тому, что бы используя

музыкальные навыки детей и запас танцевальных движений, научить их не бояться танцевать под любую музыку и, используя танцевальные игры, разучивать с детьми простые танцы.

Материал, который прилагается ниже, изложен в соответствии с традиционными программными компонентами:

- характеристика возрастных возможностей детей раннего возраста;
- задачи овладения ребенком деятельностью;
- содержание (музыкальный репертуар);

Методы:

- Наглядно – слуховой (выразительное исполнение);
- Наглядно – зрительный (показ движений);
- Словесный (беседа, разъяснение, пояснения, образный рассказ о новой игре или танце);
- Практический (двигательные реакции, показ игр, плясок, отдельных элементов, образные движения);

Приемы:

- Подражательные движения показу взрослого;
- Совместные действия со взрослыми;
- Короткие указания;
- Игровые приемы;
- Игровые действия с предметами (флажки, погремушки, кубики, платочки, палочки);
- Подражания действиям взрослого и детей, правильно выполняющих задания.
- Показ взрослого;
- Показ ребенка, правильно выполняющего действия;
- Образное пояснение;
- Наглядность;
- Указания, напоминания;
- Совместные действия со взрослым.

Все упражнения, танцевальные элементы, композиционные построения раскрываются и исполняются в образно – игровом характере под специально

подобранную заранее музыку.

Планируемые результаты

Показатели

Для детей

- Участие в развлечениях, досугах;
- Создание фото и видеоальбомов, презентаций
- Итоговые занятия;

Для родителей

- Мастер-классы, консультации, тесты, анкеты, опросники для родителей и педагогов;
- Педагогические наблюдения;

Критерии оценки

К концу года дети должны:

Критерии	Высокий	Средний	Низкий
двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки (громко – тихо, весело – спокойно)			
реагировать на начало музыки и ее окончание			
ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать в ладоши, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, помахивать платочком, играть погремушками			
двигаться по кругу, взявшись за руки друг друга или парами, располагаться по залу в рассыпную или собираться в круг или в линию			

Методические рекомендации

Ритмическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально – ритмические упражнения, на освоение, закрепление музыкально – ритмических навыков, и навыков выразительного движения
- построение, перестроения...
- упражнения с предметами: мячи, ленты, цветы, шары...
- задания на танцевальное и игровое творчество успех работы решается не

количеством проделанных упражнений, а умением детей сопереживать их содержанию. Обращать внимание на выражение лиц движущихся малышей: по ним сразу видно, что дают детям музыка и хореография.

В программе участвуют дети от 3-х до 5 лет. Срок реализации программы 8 месяцев, с сентября по май. В младшей группе проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня, длительность занятия – 15 минут, для детей средней группы 2 раза в неделю длительностью 20 минут. Всего, по 8 занятий в месяц. Если образовательная деятельность выпадает на праздничный день, педагог проводит ее в другой день, по согласованию с родителями.

Усложнения состоит в том, что дети 4 – 5 лет уже более осознанно и самостоятельно выполняют танцевально – ритмические движения, владеют исполнительскими навыками.

Для реализации программы используется теоретический и практический материал Е.Железновой «Музыка с мамой», «Ритмика». Это игровые музыкально-двигательные упражнения, тексты песен, под которые проводятся игры, представляют собой рифмованные подсказки к движениям детей и имеют сюжетно - образный характер. Упражнения развивают чувство ритма, музыкальный слух, память, способствуют развитию координации движений и концентрации внимания, формируют социальные навыки, умение действовать в коллективе; способствуют развитию фантазии и творческого мышления.

Т.И. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей», включает в себя репертуар для занятий ритмикой и хореографией для детей дошкольного возраста. Танцы, игры и упражнения, отличаются доступностью для исполнения, яркостью музыкального сопровождения и могут использоваться на детских праздниках, конкурсах и концертах, а так же музыкальных и физкультурных занятиях с детьми. Простота и легкость в исполнении танцев прививает детям любовь к движению и музыке, развивает эмоциональность и выразительность пластики.

Для реализации программы необходима наиболее продуктивная в настоящее время личноно - ориентированная модель музыкально-педагогического процесса, в которой предусматривается индивидуальный подход к каждому ребенку, субъектные партнерские взаимодействия детей и педагогов, реализуемые на фоне благоприятного психологического климата и

эмоционального комфорта каждого ребенка.

Такие взаимодействия предполагают некоторые новые подходы к различным формам организации музыкальной деятельности детей. Так, например, для того чтобы вызвать интерес к предстоящему занятию, часто возникают занимательные для детей игровые ситуации, в процессе разрешения которых формируется мотивация к занятию. Далее на протяжении всего занятия взрослые постоянно в своей музыкально-педагогической деятельности поддерживают интерес детей к занятию.

Особенно важно, чтобы занятия проходили всегда на положительном эмоциональном фоне и дети не «заучивали движения», а увлеченно занимались ею и были достойно оценены педагогом. Это необходимо для успешного развития личности каждого ребенка.

Содержание образовательной деятельности

1. ПОСТАНОВКА КОРПУСА (см. методические рекомендации)

2. ХОДЬБА: простой шаг в разном темпе и характере.

Например: спокойный – гуляем, четкий – маршируем, мягкий – как у кошечке

3. БЕГ: мелкий, легкий.

Например: катится мяч, бегут цыплята. М/Р – 2/4, переступания по 1/8 каждого такта.

4. ХОДЬБА И БЕГ В СОЧЕТАНИИ: мягкий шаг и легкий бег. Музыкальное произведение 2-х частной формы, построение на контрасте.

Например: кошка и птичка.

5. ПРЫЖКИ: на двух ногах. М/Р – 2/4, темп умеренный. Повторяемость от 4-х до 8-ми раз.

Например: прыгают зайчики, мячики.

6. БЕГ И ПРЫЖКИ В СОЧЕТАНИИ ПО ПРИНЦИПУ КОНТРАСТА (в динамических оттенках – тихо- громко, ритмических рисунках).

Например: мячики прыгают – на каждую 1/4 такта. Мячики покатались – бежим на каждую 1/8 такта; прыгаем на громкую музыку, бежим на тихую.

7. ПРИТОПЫ: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. М/Р – 2/4, удары в пол по всей ступней по 1/4 и 1/8 каждого такта.

Например: тяжелые ноги у медведя – по 1/4, легкие ноги у мальчиков, у

девочек – 1/8. В музыке также может использоваться прием контраста: тихо – громко.

8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК, КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ:

РУКИ: поднимаем (вперед, в стороны, вверх – одну или две) с последующим опусканием; вытягиванием (вперед, в стороны, вверх – одну или две), затем сгибаем в локте. М/Р – 2/4, 4/4, 3/4. Исполнять упражнения можно весело, задорно, мягко, спокойно.

КИСТИ РУК: поворачиваем ладонью вверх, вниз (поочередно), руки держим перед собой (вытянув вперед или согнутые в локтях); поворачивание кистей ладонью «К себе» и «От себя» (поочередно).

Например: греем ладошки на солнышке – повороты кистей на каждую 1/4 или 2/4 такта; «Колокольчики звенят» - повороты на каждую 1/8 такта (руки согнуты в локтях и направлены пальцами вверх).

ПАЛЬЦЫ РУК: собираем в кулачок и играем на пианино. Движения исполняются энергично, весело.

9. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ: поднимаем и опускаем плечи. М/Р – 2/4. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый.

Например: плечи «вздыхают» (музыка звучит тихо). Плечи «удивляются» (музыка звучит громко), в упражнениях учувствуют два плеча одновременно.

10. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛОВЫ: наклоны вперед (птичка пьет водичку), наклоны в сторону (на бок). М/Р – 2/4, темп умеренный.

11. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРПУСА: небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону (неваляшки); наклоны корпуса вперед (как будто хотим рассказать друг другу – что-то очень интересное). М/Р – 2/4, 4/4.

12. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

ТОПАЮЩИЙ ШАГ: - по 1/4 или 1/8 такта (в продвижении вперед, в повороте вокруг себя на 360)

ВЫСТАВЛЕНИЕ НОГИ ВПЕРЕД ИЛИ НА ПЯТКУ – одно движение занимает 4/4 / 1/4 – поставить ногу в исходное положение – ноги вместе, 1/4 положение фиксируется. Движение исполняется по 2 раза с каждой ноги, затем по 1 разу.

ХЛОПКИ: ладонь о ладонь – звонко, весело – тихо, мягко. Хлопки исполняются перед собой или около каждого уха. Можно использовать удары по плечам, коленям двумя руками одновременно или попеременно.

13. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ И ИГРУШКАМИ:

МЯЧ – катим по полу – музыка звучит тихо. Подбрасываем мяч или ударяем им об пол – громко;

ПЛАТОЧЕК – поднимаем медленно, стряхиваем платочек, зовём платочком весело;

ОБРУЧ – оббегаем обруч (мелкий бег), прыгаем в обруч (обруч лежит на полу), выпрыгиваем из обруча, ловим друг друга в кольцо обруча.

ПОГРЕМУШКИ – встряхиваем погремушку по 1/4 такта или 1/8, ударяем погремушкой по ладони свободной рукой, прячем погремушку за спину.

14. ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ – круг, линия, в рассыпную, стайка. Эти рисунки и положения в зале можно использовать для проучивания упражнений, танцевальных элементов, а также для объединения их в небольшие композиции или танцевальные фрагменты.

Например: наклоны корпуса лучше исполнять стоя лицом в круг, а выставлять ногу или пятку (на каблук) детям интереснее стоя в паре лицом друг к другу; спокойным шагом гулять можно стайкой, а вот прыгать хорошо в рассыпную.

15. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ – первоначально движения носят естественный характер – полежать на спине или животе, свернуться клубочком, покататься с боку на бок и пр. Постепенно переходить к движениям, требующим мышечного напряжения: оттягивать носочки, вытягиваем ноги в коленях, достаем кончики пальцев ног кончиками пальцев рук. Эти движения исполняются в спокойном характере. Их хорошо включать в заключительную часть занятий после энергичных танцевальных движений или в пространстве перемещений.

16. СЛУШАНИЕ МУЗЫКИ – музыкальные загадки, сказки, фрагменты классической или народной музыки (1 – 1,5 мин.)

17. ЭТЮД – образно – ритмические, танцевальные, игровые. Сочиняются на основе полученных навыков и умений. Музыкальное оформление – небольшие законченные произведения. М/Р – 2/4, 3/4, - 8-16-32 тактов.

Схема внешних признаков утомления

Наблюдаемые признаки	Степень выражения утомления
----------------------	-----------------------------

и состояние ребенка	небольшая	значительная
1	2	3
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие; появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность.
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку. Небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему. Отказ от дальнейшего выполнения заданий.
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение заданий	Не точность в выполнении команд, ошибки при перемене направления движений
Пульс, уд./мин.	110-150	160-180

Организационно – педагогические условия

Условием для успешной реализации программы является создание музыкальной предметно-развивающей среды:

- Ноутбук;
- Активная звуковая система;
- Пульт микшерный;

Список литературы

1. Луговская А.В. «Ритмические упражнения, игры, пляски» - М.: Современный композитор, 1991
2. Лисицкая Т. «Ритм + пластика» - М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика. Музыкальное движение» - М.: Просвещение, 1972
4. Шишкина В.А. «Движение + движение». – М.: Просвещение, 1992