

осударственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
Калининского района Санкт-Петербурга.  
(ГБДОУ детский сад № 35 Калининского района Санкт-Петербурга)

Принято :  
Решение педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28 \_\_»\_августа\_2014



Е.Ю. Олейникова

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
дополнительного образования детей  
«Ритмическая мозаика»  
для детей с 2 -7 лет**

Автор- составитель:  
Кулемина А.Ю.

Возраст детей -2-7 лет  
Срок реализации программы-5 лет

Санкт – Петербург  
2014

**Содержание**

Пояснительная записка.....	3
Цели рабочей программы.....	3
Задачи рабочей программы.....	3
Сроки реализации.....	4
Форма и режим занятий.....	4
Методы реализации.....	4
Результаты и способы их проверки.....	5
Формы подведения итогов реализации программы.....	6
Календарный учебный график.....	6
Учебный план.....	7
Содержание программы.....	8
Методическое обеспечение.....	21

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей «Ритмическая мозаика» программа имеет художественно-эстетическую направленность. Программа предполагает общекультурный уровень освоения. В данной работе

мы предлагаем дальнейшее развитие идеи использования музыкально-ритмических движений как средства психологического раскрепощения ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента. Огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Программа реализуется с 2014 года.

### **Что же нового предлагается в данной программе?**

Ориентация не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя», «на себя во взаимодействии с детьми» - вот ПЕРВАЯ отличительная особенность данной программы.

ВТОРАЯ особенность - это использование в качестве музыкального сопровождения, как правило, целостных произведений в грамзаписи и при непосредственном, «живом» исполнении (а не отрывков - по 8,16 тактов, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях). Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки. Идя от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков (М. Мусоргского, П. Чайковского, Э. Грига, К. Сен-Санса и др.), ребенок постепенно приобщается к миру прекрасного, пропуская как бы «через себя» музыку, сложный мир чувств и образов, обыгрывая своим телом музыкальную ткань произведения, его настроение и содержание и постигая при этом на телесном, зрительном и эмоциональном уровне специфический язык средств музыкальной выразительности.

ТРЕТЬЯ особенность данной программы - это акцентирование внимания педагогов не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения, эмоциональные процессы. Движение является как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка.

Другими словами, данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

**Цель программы "Ритмическая мозаика»"** - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

В связи с этой взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями данной программы, вытекают следующие **задачи** обучения и воспитания детей:

- воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
- развитие слухового внимания;
- умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- обогащение слушательского и двигательного опыта;
- развитие гибкости, пластичности, мягкости движений;
- воспитание самостоятельности в исполнении;
- побуждение детей к творчеству.
- умение импровизировать под незнакомую музыку;

- формирование адекватной оценки и самооценки.

### **Сроки реализации**

Программа ориентирована на детей с 2 до 7 -ми лет без специальной подготовки, с разным уровнем здоровья. Программа рассчитана на 5 лет обучения. Наполняемость групп до 15 человек.

### **Режим занятий**

Занятия групповые. Проводятся: 1 раз в неделю:

С детьми от 2 до 3 лет – 10 минут;

С детьми от 3 до 4 лет – 15 минут;

С детьми от 4 до 5 лет – 20 минут;

С детьми от 5 до 6 лет – 25 минут;

С детьми от 6 до 7-ми лет – 30 минут;

**Форма занятий** - практическое занятие;

**Форма организации деятельности учащихся на занятиях** – групповая

### **Методы обучения:**

- наглядные (показ приемов работы)

- практические (самостоятельная, творческая работа)

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

К концу обучения воспитанники:

- разовьют способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

- разовьют специальные музыкальные способности: музыкальный слух (мелодический, гармонический, тембровый), чувство ритма;

- разовьют музыкальный кругозор;

- разовьют музыкальную память

- разовьют ловкость, точность, координацию движений;

- разовьют гибкость и пластичность;

- воспитают выносливость и силу;

- формируют правильную осанку, красивую походку;

- разовьют умение ориентироваться в пространстве;

- разовьют творческое воображение и фантазию;

- разовьют способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

- воспитают умение вести себя в группе во время движения;

- формируют чувство такта и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- проведение открытого занятия;

- выступления на детских праздниках и досугах;

- выступления на детских фестивалях.

## **Календарный учебный график**

### **Пояснительная записка**

**Календарный учебный график** – является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации дополнительной общеразвивающей образовательной программы дополнительного образования детей «Ритмическая мозаика» образовательного процесса в учебном году в ГБДОУ детском саду № 35 Калининского района Санкт-Петербурга, разработанным в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 г № 1155

- Федеральным законом от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- С санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 от
- Уставом ГБДОУ детского сада № 35 Калининского района Санкт-Петербурга

**1. Продолжительность учебного года в ГБДОУ детском саду № 35 Калининского района Санкт-Петербурга**

Начало учебного года – 01 октября

Каникулярный период – 01.01.-10.01.

Окончание учебного года – 30 мая

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница)

Продолжительность учебного года – 32 недели.

Режим работы ДОУ – понедельник – пятница с 16.00 - 17.00

**2. Регламентирование образовательного процесса на неделю:**

- продолжительность учебной недели - пять дней;

- общее количество занятий в неделю в группах:

от 2 лет до 3 лет – 1 занятие (продолжительность – 10 мин)

от 3 лет до 4 лет - 1 занятие (продолжительность – 15 мин)

от 4 лет до 5 лет – 1 занятие (продолжительность – 20 мин)

от 5 лет до 6 лет – 1 занятие (продолжительность – 25 мин)

от 6 лет до 7 лет – 1 занятие (продолжительность – 30 мин)

**3. Реализация дополнительной общеразвивающей образовательной программы дополнительного образования детей «Ритмическая мозаика»**

Содержание	Наименование возрастных групп				
	I Младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Количество возрастных групп	3	2	3	2	1
Объем образовательной на-	1/10	1/15	1/20	1/25	1/30

грузки в неделю (кол/мин)					
Объем образовательной нагрузки в год (кол)	32	32	32	32	32
Периодичность проведения родительских собраний	1. собрание- сентябрь 2. собрание-май				
Праздничные (выходные) дни	1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 4 ноября – День народного единства				

### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов				
		1 год	2 год	3год	4 год	5 год
1	Вводное занятие	1	1	1	1	1

2	Ритмика	10	10	10	10	10
3	Гимнастика	6	5	5	5	5
4	Танцевально – ритмическая гимнастика	6	6	5	5	5
5	Танец	2	3	4	4	4
6	Музыкально – подвижные игры	5	5	4	6	6
7	Пальчиковая гимнастика	2	2	2	-	-
8	<b>Открытое занятие</b>	-	-	1	1	1
9	<b>Выступления на праздниках</b>	1	1	2	3	3
10	<b>Итого</b>	32	32	32	32	32

## **Программное содержание 1 года обучения**

Значительная часть программы первого года обучения посвящена азбуке музыкального движения. Сюда входят различные виды ходьбы, бега, упражнения, игры, развивающие гибкость, му-

зыкальность, координацию и ориентацию в пространстве, что подготавливает детей к исполнительской деятельности.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ И ТУЛОВИЩА

- Наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) , с различными положениями рук и движениями руками. С изменением темпа и амплитуды движения.
- Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.
- Наклоны с поворотом: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу.
- Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, И.п. ноги вместе.
- Поднимаем туловище из положения лежа на животе (спине) на полу , с отягощениями, без отягощений (работа в парах-удерживание ног). Поднимания туловища до прямого угла в седе и др. Удерживание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

- Сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой.
- Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой, без опоры).
- Выпады вперед ,назад, в сторону, вперед наружу(и внутрь),назад (наружу).
- Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.
- Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о станок и без опоры.

#### УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РУК

- Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в сторону: движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе: круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).
- Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (упор лежа, стена).

#### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- - Строевые упражнения: Понятие "строй", "шеренга", "колонна", "ряд", "направляющий", "закрывающий", "интервал", "дистанция".
- - Предварительная и исполнительная команды, повороты направо, налево, кругом, пол поворота.
- - Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение по два.
- - Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

#### ДВИЖЕНИЕ БЕГОМ

- - Переходы с бега на шаг, с шага на бег.
- - Бег с высоким подниманием колен. Руки согнуты, локти у пояса, предплечья параллельны земле. Бедрами касаться ладоней. Нагрузка падает на переднюю группу мышц бедра.
- - Касание пятками ягодиц. Основная нагрузка падает на заднюю группу мышц бедра и икроножные мышцы.
- - Бег с высоким подниманием прямых ног. Руки на поясе, ноги в коленных суставах не сгибать туловище, отклонить немного назад, спина прямая. С нагрузкой работает передняя группа мышц бедра, мышцы передней брюшной стенки.
- - Движение боком приставными шагами. Ладони на поясе или затылке. Нагрузка в этом упражнении падает на приводящие и отводящие мышцы бедра.
- - Повороты в движении "налево , направо".
- - Перемена направления, захождение плечом.
- - Границы площадки, углы , середина, центр.
- - Движение в обход.
- - Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.
- - Перестроение из колонны по одному в несколько колонн, поворотом в движении.
- - Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками).



## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Музыкальные произведения вызывают у детей эмоциональные переживания, рожденные определенным настроением где движения приобретают соответственный характер, также развитие музыкального образа, сопоставление контрастных и сходных музыкальных построений, ладовая окрашенность, особенный ритмический рисунок, темп и динамичность оттенков. Музыкально-ритмические движения можно рассматривать как волевые проявления.

**Задачи для 1 года обучения:** Учить находить связь музыки с движением. Восстанавливать последовательность движений.

### ВИДЫ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ:

1. музыкальная игра: "Медведь", "Козлята и волк", "Медвежата и пчелы", "Кот и мыши", «Хлопки».

2. пляски:

- - пляски с зафиксированными движениями
- - пляски комбинированные
- - хороводы плясового характера
- - детский танец : "Кадриль", "Красная шапочка", "Антошка"
- - характерный танец

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭТЮДЫ:

- - детские танцы
- - сюжетные танцы
- - современные танцы

Квартал	Месяц	Репертуар
1 кв.	Октябрь	Утята, Чебурашка
	Ноябрь	Петушок, , Кораблики
2 кв.	Декабрь	Игра, Рыбачок, Корова
	Январь	Два веселых гуся, Мартышка, Зайчики,
	Февраль	Куклы и Мишка, Полечка, Неваляшки
3 кв.	Март	Пирог, Антошка
	Апрель	Марш, Ежик, Мотылек,
	Май	Вместе веселого шагать, Полька, Повторение знакомых композиций.

## Программное содержание 2 года обучения

### "ЗДРАВСТВУЙТЕ СТАРЫЕ ДРУЗЬЯ"

#### Технические задачи:

- - проверка знаний детей.
- - Введение поклона в начале и конце урока;
- - Блок комбинаций в партере с постепенным увеличением физической нагрузки.

#### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ "ВЕСЕЛЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ":

- - разогрев мышц всего тела;
- - работа головой (повороты налево, направо);
- - работа плечами;
- - рывки локтями;
- - работа пальцев рук;
- - подъем на полупальцы по 6 позиции (releve);

- - использование в комбинации: ритмические хлопки, удары стопы в быстром и медленном темпе.

#### УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ:

- - сгибание кистей;
- - напряжение и расслабление мышц рук и ног;
- - упражнение на развитие художественно-творческих способностей;
- - играем в парах;
- - играем в "мяч";
- - собираем ягоду;
- - "проснулись-потянулись".
- - Упражнение на развитие художественно-творческих способностей: "веселые барабанчики", "цирковые лошадки", "канатоходцы";
- - Диагональ: большой прыжок, большой мах.

#### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения. Проверка ранее полученных знаний, закрепление и повторение материала. Фигурная маршировка в различных ритмах (2-4;3-4;4-4.)

- - перестроение маршем из линии в круг;
- - ходьба парами;
- - ходьба змейкой, по диагонали;
- - ходьба из круга в линии
- - Противоход налево, направо

#### ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС

- - Комплекс упражнений на развитие стопы;
- - укрепление мышц живота и спины;
- - комплекс упражнений на растяжку ахилловых сухожилий;
- - круги стопой;
- - подъем вытянутой ноги вперед и в сторону, лежа на спине ;
- - большие броски ног вперед , в сторону, назад.

#### ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА

- - позиции ног 1, 2, 3, 6.
- - движение ног "веселый каблучок", притопы (При энергичных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее, как бы отталкиваясь от пола. Колено опорной ноги может слегка пружинить);
- - притоп одной ногой "Я настойчивая"(Менять ноги, не выносить ногу далеко вперед. Руки поставить кулачками на пояс);
- - переменные притопы, притопы двумя ногами "топотушки-рассыпушки" (При выполнении колени должны быть слегка согнуты, корпус прямой);
- - выставление ноги на носок и пятку, пружинки;
- - ковырялочка (На раз правую ногу следует отвести слегка назад в сторону на носок, на "и" развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку, голова посмотрела на пяточку. На "два" приставить правую ногу к левой. Движение "ковырялочка" обычно завершается тремя притопами. );
- - шаги, ходы, проходки: "простой хороводный шаг"(Отличается от обычного шага большей плавностью и устремленностью, хорошая осанка, приподнятая голова), "шаг с приседанием", "шаг- удар".
- - Движение для рук: хлопки-"колокола"(Активные хлопки над головой с большим размахом ненапряженных рук), "колокольчики" (Мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другую. Движение легкое, по силе не громкое.), "тарелки"(Скользящие хлопки, одна рука с размаху двигается сверху вниз, другая снизу вверх.), "хлопушки"(хлопки-удары ладошками по плечам, бедрам, голени , по пятке и носочку, могут быть скользящими и фиксированными).
- - Плавные движения рук: "ветерок"(Перекрестные движения рук над головой), "ленточки"(Поочередные пластичные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью), "платочки"(На 1-2-3 поднимаем руку локтем вверх на-4-взмах платочком, работа проводится двумя руками), "волна" плавное движение вверх и вниз одной рукой, может плавно перетекать

из одной руки в другую), "крылья" (плавные маховые движения руками), "поющие руки"(Из положения руки в сторону мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, так же пластично руки разводятся в сторону. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад).

- - Положение рук в парах: "лодочка", "свечка", "окошечко".

#### МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

##### Задачи:

- Развивать творческие проявления и чувство юмора.
- Учить выделять акцент, сильную долю, смену темпа.
- Развивать художественно-творческие способности.
- "Бальный" танец: Полька.
- "Русский хоровод".
- Музыкально-подвижные игры. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

Квартал	Месяц	Репертуар
1 кв.	Октябрь	Белочка, Колобок
	Ноябрь	Чунга-Чанга, Кораблики
2 кв.	Декабрь	Игра, Веселые зайчата, Карпузы
	Январь	Кадриль, Губки бантиком
	Февраль	Стирка, Невалюшки, Солдатики
3 кв.	Март	Полосатый мяч, Утро
	Апрель	Мотылек, Медвежонок
	Май	Спортом занимаемся, Светит солнышко для всех, Повторение знакомых композиций.

#### Программное содержание 3 года обучения

##### Технические задачи:

- - проверка знаний детей.
- - Введение поклона в начале и конце урока;
- - Блок комбинаций в партере с постепенным увеличением физической нагрузки.

##### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ "ВЕСЕЛЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ":

- - разогрев мышц всего тела;
- - работа головой (повороты налево, направо);
- - работа плечами;
- - рывки локтями;
- - работа пальцев рук;
- - подъем на полупальцы по 6 позиции (releve);
- - использование в комбинации: ритмические хлопки, удары стопы в быстром и медленном темпе.

##### УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ:

- - сгибание кистей;
- - напряжение и расслабление мышц рук и ног;
- - упражнение на развитие художественно-творческих способностей;
- - играем в парах;
- - играем в "мяч";

- - собираем ягоду;
- - "проснулись-потянулись".
- - Упражнение на развитие художественно-творческих способностей: "веселые барабанщики", "цирковые лошадки", "канатоходцы";
- - Диагональ: большой прыжок, большой мах.

#### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения. Проверка ранее полученных знаний, закрепление и повторение материала. Фигурная маршировка вдоль станков в различных ритмах.

- - перестроение маршем из линии в круг;
- - ходьба парами;
- - ходьба змейкой, по диагонали;
- - ходьба из круга в линии
- - Противоход налево, направо

#### ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС

- - Комплекс упражнений на развитие стопы;
- - укрепление мышц живота и спины;
- - комплекс упражнений на растяжку ахилловых сухожилий;
- - круги стопой;
- - подъем вытянутой ноги вперед и в сторону, лежа на спине ;
- - большие броски ног вперед , в сторону ,назад.

#### ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА

- - позиции ног 1, 2, 3, 6.
- - движение ног "веселый каблучок", притопы (При энергичных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее, как бы отталкиваясь от пола. Колено опорной ноги может слегка пружинить);
- - притоп одной ногой
- - переменные притопы, притопы двумя ногами "топотушки-рассыпушки"(При выполнении колени должны быть слегка согнуты, корпус прямой);
- - выставление ноги на носок и пятку, пружинки;
- - ковырялочка (На раз правую ногу следует отвести слегка назад в сторону на носок, на "и" развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку, голова посмотрела на пяточку. На "два" приставить правую ногу к левой. Движение "ковырялочка" обычно завершается тремя притопами. );
- - шаги, ходы, проходки: "простой хороводный шаг"(Отличается от обычного шага большей плавностью и устремленностью, хорошая осанка, приподнятая голова), "шаг с приседанием", "шаг- удар".
- - Движение для рук: хлопки -"колокола" (Активные хлопки над головой с большим размахом ненапряженных рук), "колокольчики" (Мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другую. Движение легкое, по силе не громкое.), "тарелки"(Скользящие хлопки, одна рука с размаху двигается сверху вниз, другая снизу вверх.), "хлопушки"(хлопки-удары ладошками по плечам, бедрам, голени , по пятке и носочку, могут быть скользящими и фиксированными).
- - Плавные движения рук: "ветерок"(Перекрестные движения рук над головой), "ленточки"(Поочередные пластичные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью), "платочки"(На 1-2-3 поднимаем руку локтем вверх на-4-взмах платочком, работа проводится двумя руками), "волна" плавное движение вверх и вниз одной рукой, может плавно перетекать из одной руки в другую), "крылья" (плавные маховые движения руками), "поющие руки"(Из положения руки в сторону мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, так же пластично руки разводятся в сторону. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад).
- - Положение рук в парах: "лодочка", "свечка", "окошечко".

#### МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

##### Задачи:

- Развивать творческие проявления и чувство юмора.
- Учить выделять акцент , сильную долю, смену темпа.
- Развивать художественно-творческие способности.

- "Бальный" танец : Полька.
- "Русский хоровод".
- Музыкально-подвижные игры. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

<i>Квартал</i>	<i>Месяц</i>	<i>Репертуар</i>
1 кв.	Октябрь	Чебурашка, Волшебный цветок, Коробейники
	Ноябрь	Веселые путешественники, Утята, Весёлая полька
2 кв.	Декабрь	Зайчики и волк, Дружные пары, Корова
	Январь	Большой хоровод, Красная шапочка, Человечки
	Февраль	Антошка, Плюшевый мишка, Эскадрон
3 кв.	Март	Стирка, Неваляшки, Полечка, Куклы и Мишка, Солдатики
	Апрель	Мир цветов, Радуга, Вальс с шарами
	Май	Солнце XXI века, Весёлая зарядка, Танец с цветами

### Программное содержание 4 года обучения

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

- - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- - то же, с вращением кистей в одну и другую сторону;
- - вращение рук в локтевом суставе;
- - подъем и опускание плеч поочередно и синхронно;
- - круговое вращение плечами вперед и назад;
- - наклоны с поднятыми вверх руками справа налево и обратно с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения ("раскачивание ветвей при сильном ветре"); то же, с добавлением движений корпуса ("раскачивание стволов деревьев").

#### ШАГИ, ХОДЫ, ПРОХОДКИ

- - простые бытовые шаги на каждую четверть;
- - "спортивная ходьба" ноги прямые, руки, согнутые в локтях, пальцы сжаты в кулаки - интенсивно работают (почувствуйте движение в плечевых и тазобедренных суставах), постепенно убыстряя шаг, команда "чаще шаг".
- - шаги на полупальцах;
- - шаги с вытянутого носка;
- - шаги на пятках;
- - сочетание шагов на пятках и носках;
- - шаги с высоко поднятыми коленями "цапля";
- - перенос веса тела с одной ноги на другую;
- - упражнение на устойчивость "Цапля" подъем и опускание согнутой в колене ноги по 6 позиции;
- - шаг в сторону с приставкой "-1-2-", два хлопка "-3-4-" (шаг вперед);
- - шаг в сторону с точкой - удар носком об пол без переноса веса тела;
- - бег с высоко поднятыми коленями "лошадки";

## ПРЫЖКИ "ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИ". ТЕХНИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ:

- - прыжки- saute : на двух ногах и со сменой ног, с продвижением вперед, назад , в повороте, подъем на полупальцы и опускание на мягкие колени;
- - прыжки по 6 позиции в различном темпе и ритме;
- - Прыжки для мобилизации внимания:
  - **И.П.: стоя, руки вдоль туловища.**
  - На счет -1- поставить правую руку на пояс,
  - На счет -2- поставить левую руку на пояс,
  - На счет -3- положить правую руку на плечо,
  - На счет -4- положить левую руку на плечо,
  - На счет -5- поднять правую руку вверх,
  - На счет -6- поднять левую руку вверх,
  - На счет -7-8- хлопки руками над головой.

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения. Проверка ранее полученных знаний,з акрепление и повторение материала. Фигурная маршировка в различных ритмах (2-4;3-4;4-4.) "Мы шагаем на парад". Технические задачи:

- - перестроение маршем из линии в круг;
- - ходьба парами;
- - ходьба змейкой, по диагонали.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ.

**Задачи:** Учить детей воспринимать развитие музыкального образа и согласовывать движения с их характером. Развивать чувство ритма. Развивать художественно-творческие способности.

## ТАНЕЦ "НЕПОСЛУШНЫЙ КОЛОБОК"

### Технические задачи:

- - подготовка к боковому галопу;
- - разучивание элементов русского танца- дробный шаг;
- - полуприседание, с выставлением ноги на пятку;
- - "ковырялочка", "качалочка", "козлик";
- - вращения на точку.

## "МЫ СТИРАЕМ".ИМПРОВИЗАЦИЯ НА СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

### Технические задачи:

- - творческая работа преподавателя и детей.

## ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ "РУССКИЕ УЗОРЫ"

### Технические задачи:

- - простой хороводный шаг;
- - шаг на всей ступне ;
- - шаг с притопом на месте;
- - дробный шаг;
- - присядка;

## ПОЛОЖЕНИЕ РУК В РУССКОЙ ПЛЯСКЕ:

- - "подбоченившись";
- - руки скрещены на груди; пальцы одной руки спрятаны;
- - руки спокойно висят вдоль тела;
- - руки отведены в стороны, ладонью вперед, кисть открыта;

## ПОЛОЖЕНИЕ РУК ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ В ПАРАХ

- За руку.
- Под руку.
- Рука мальчика на талии девочки.
- Руки девочки находятся на плечах мальчика.
- Руки находятся в положении "окошечко".
- Из положения "окошечко": правая рука девочки находится сзади и держит правую руку мальчика.
- Правая рука девочки и левая рука мальчика поднята вверх и образуют "воротики".
- Положение рук в паре во время кружения девочки вокруг себя.

- Положение рук "свечкой" при кружении.

#### ЭЛЕМЕНТЫ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола.
- Сокращение и вытягивание стопы в положении 6 и 1 позиций, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях. "Клювик-утюжок".
- Разворачивание стоп в сокращенном состоянии из 6 в 1 позицию и возвращение в 6, лежа на спине.
- Подготовка мышц к шпагату.
- Укрепление мышц спины : "Ванька-встанька", "Кошечка-собачка".
- Укрепление брюшного пресса: "Жук упал".
- Встряхивание расслабленными ногами.
- "велосипед" педалирование поднятыми ногами.
- "Березка" стойка на лопатках с помощью рук, улучшает мозговое кровообращение.
- Йоговский "плуг". Завершая работу "березки", запрокинуть ноги за голову, коснувшись ногами пола.

#### УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

Из различных исходных положений. Сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание с сопротивлением, с помощью напарника.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АМПЛИТУДЫ И ГИБКОСТИ.

- - Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением из различных исходных положений (сидя, стоя, без опоры, с опорой). Наклоном назад мост на обоих ногах, на одной ноге.
- - Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук.
- - Движения ногами (махи) крестом, с максимальной амплитудой.
- - Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
- - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.(различные виды прыжков, эстафеты, игры).
- - Комплекс силовых упражнений.
- - "маятник". Стоя ноги на ширине плеч, ладони на голове. На каждый счет наклонять голову вправо, влево, вперед, назад.
- - "волна". Стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая их в конечной фазе движения.
- - "вертушка". Стоя, ноги вместе, руки опущены. На каждый счет поворачивать туловище вправо и влево, свободно перемещая руки в сторону поворота.
- - "мельница". Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки разведены в стороны. На каждый счет поворачивать туловище вправо и влево.
- - "ножницы". Лечь на спину, опираясь на предплечья, ноги слегка приподнять над полом. Поочередно выполнять скрестные движения прямыми ногами.
- - "качели". Лечь на живот, ноги слегка развести. Прогнуться, взяться руками за голени или ступни и покачаться вперед-назад.
- - "зайчик". Присесть на корточки, руки на затылке. Прыгать, продвигаясь вперед. Спину держать ровно.
- - "кенгуру". Стоя, ноги вместе, руки опущены. С силой оттолкнуться вверх, в высшей точке согнуть ноги и подтянуть их к груди. Приземлиться и снова повторить прыжок.

<i>Квартал</i>	<i>Месяц</i>	<i>Репертуар</i>
	Октябрь	Маленькая полечка, Кукляндия, Берлинская полька, Венгерский танец
	Ноябрь	Большой хоровод, Чунга-Чанга, Танец с листиками и дождик
2 кв.	Декабрь	Буратино, Дрессировщик, Танец Красной Шапочки и Волка

	Январь	Светит месяц, Разноцветная игра, Белые медведи, Таней ёлочек
	Февраль	Песенка о ремонте, Танцуйте сидя, Полочка, Солдатик, Танец с гимнастическими палками
3 кв.	Март	Расплата, Бременские музыканты, Жаворонок, Кот и мыши
	Апрель	Есаул, Аэробика, Вальс, Финский танец
	Май	Калинка, Ангел, Танец моряков

### Программное содержание 5 года обучения

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

- - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- - то же, с вращением кистей в одну и другую сторону;
- - вращение рук в локтевом суставе;
- - подъем и опускание плеч поочередно и синхронно;
- - круговое вращение плечами вперед и назад;
- - наклоны с поднятыми вверх руками справа налево и обратно с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения ("раскачивание ветвей при сильном ветре"); то же, с добавлением движений корпуса ("раскачивание стволов деревьев");
- - движение рук "волна";

#### ШАГИ, ХОДЫ, ПРОХОДКИ

- - простые бытовые шаги на каждую четверть;
- - "спортивная ходьба" ноги прямые, руки, согнутые в локтях, - пальцы сжаты в кулаки - интенсивно работают (почувствуйте движение в плечевых и тазобедренных суставах), постепенно убыстряя шаг, команда "чаще шаг".
- - шаги на полупальцах;
- - шаги с вытянутого носка;
- - шаги на пятках;
- - сочетание шагов на пятках и носках;
- - шаги с высоко поднятыми коленями "цапля";
- - перенос веса тела с одной ноги на другую;
- - упражнения на развороты стоп из 6 позиции в 1 полувыворотную, поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- - упражнение на устойчивость "Цапля" подъем и опускание согнутой в колене ноги по 6 позиции;
- - сгибание ноги с отведением голени назад, в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге;
- - шаг в сторону с приставкой "-1-2-", два хлопка "-3-4-" (шаг вперед);
- - шаг в сторону с точкой- удар носком об пол без переноса веса тела;
- - шаг в сторону и кик- выброс ноги свободной по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (-1-2-);
- - бег с высоко поднятыми коленями "лошадки";

#### ПРЫЖКИ "ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИ". ТЕХНИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ:

- - прыжки- saute : на двух ногах и со сменой ног, с продвижением вперед, назад, в повороте, подъем на полупальцы и опускание на мягкие колени;
- - прыжки по 6 позиции в различном темпе и ритме;
- - прыжки трамплинные по 1,2,6 позициям.



- - Прыжки для мобилизации внимания:
  - **И.П.: стоя, руки вдоль туловища.**
  - На счет -1- поставить правую руку на пояс,
  - На счет -2- поставить левую руку на пояс,
  - На счет -3- положить правую руку на плечо,
  - На счет -4- положить левую руку на плечо,
  - На счет -5- поднять правую руку вверх,
  - На счет -6- поднять левую руку вверх,
  - На счет -7-8- хлопки руками над головой.

#### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения. Проверка ранее полученных знаний, закрепление и повторение материала. Фигурная маршировка в различных ритмах (2-4;3-4;4-4.) "Мы шагаем на парад". Технические задачи:

- - перестроение маршем из линии в круг;
- - ходьба парами;
- - ходьба змейкой, по диагонали;
- - ходьба из круга в линии

#### МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ.

**Задачи:** Учить детей воспринимать развитие музыкального образа и согласовывать движения с их характером. Развивать чувство ритма. Развивать художественно-творческие способности.

#### ТАНЕЦ "ВАЛЬС."

**Технические задачи:** урок строится на смене ритмического и пластического рисунка движений.

- - мягкое выполнение пружинки;
- - плавные вальсовые движения (pas balance- покачивание);
- - повороты вправо, влево;
- - ритмические хлопки;
- - вальсовая дорожка.

#### ТАНЕЦ "КОВБОИ"

**Технические задачи:**

- - подготовка к боковому галопу;
- - разучивание элементов русского танца- дробный шаг;
- - полуприседание, с выставлением ноги на пятку;
- - "ковырялочка", "качалочка", ;
- - вращения на точку.

#### " ВЕСНА ".ИМПРОВИЗАЦИЯ НА СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

**Технические задачи:**

- - творческая работа преподавателя и детей.

#### ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ "ВАЛЕНКИ"

Технические задачи:

- - простой хороводный шаг;
- - шаг на всей ступне ;
- - шаг с притопом на месте;
- - дробный шаг;
- - присядка;

#### ПОЛОЖЕНИЕ РУК В РУССКОЙ ПЛЯСКЕ:

- - "подбоченившись";
- - руки скрещены на груди; пальцы одной руки спрятаны;
- - руки спокойно висят вдоль тела;
- - руки отведены в стороны, ладонью вперед, кисть открыта;

#### ПОЛОЖЕНИЕ РУК ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ В ПАРАХ

- За руку.
- Под руку.
- Рука мальчика на талии девочки.
- Руки девочки находятся на плечах мальчика.

- Руки находятся в положении "окошечко".
- Из положения "окошечко": правая рука девочки находится сзади и держит правую руку мальчика.
- Правая рука девочки и левая рука мальчика поднята вверх и образуют "воротики".
- Положение рук в паре во время кружения девочки вокруг себя.
- Положение рук "свечкой" при кружении.

#### ЭЛЕМЕНТЫ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола.
- Сокращение и вытягивание стопы в положении б и 1 позиций, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях. "Клювик-утюжок".
- Разворачивание стоп в сокращенном состоянии из б в 1 позицию и возвращение в б , лежа на спине.
- Подготовка мышц к шпагату.
- Укрепление мышц спины : "Ванька-встанька", "Кошечка-собачка".
- Укрепление брюшного пресса: "Жук упал".
- Встряхивание расслабленными ногами.
- "велосипед" педалирование поднятыми ногами.
- "Березка" стойка на лопатках с помощью рук, улучшает мозговое кровообращение.
- Йоговский "плуг". Завершая работу "березки" , запрокинуть ноги за голову, коснувшись ногами пола.

#### УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

Из различных исходных положений. Сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание с сопротивлением, с помощью напарника.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АМПЛИТУДЫ И ГИБКОСТИ.

- - Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением из различных исходных положений (сидя, стоя, без опоры, с опорой). Наклоном назад мост на обоих ногах, на одной ноге.
- - Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук.
- - Движения ногами (махи) крестом, с максимальной амплитудой.
- - Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
- - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.(различные виды прыжков, эстафеты , игры).
- - Комплекс силовых упражнений.
- - "маятник". Стоя ноги на ширине плеч, ладони на голове. На каждый счет наклонять голову вправо, влево, вперед, назад.
- - "волна". Стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая их в конечной фазе движения.
- - "вертушка". Стоя, ноги вместе, руки опущены. На каждый счет поворачивать туловище вправо и влево, свободно перемещая руки в сторону поворота.
- - "мельница". Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки разведены в стороны. На каждый счет поворачивать туловище вправо и влево.
- - "крокодилчик". Лечь на живот, прямыми руками упереться в пол. Передвигаться на одних руках вперед. В пояснице не прогибаться, ногами себе не помогать.
- - "ножницы". Лечь на спину , опираясь на предплечья, ноги слегка приподнять над полом. Поочередно выполнять скрестные движения прямыми ногами.
- - "качели". Лечь на живот, ноги слегка развести. Прогнуться , взяться руками за голени или ступни и покачаться вперед-назад.
- - "лягушка". Присесть на корточки, ноги развести в стороны, руки расположить на полу между ногами. Постараться оторвать ноги от пола, опираясь только на одни руки. Удерживать ноги как можно дольше, а еще лучше попрыгать.
- - "зайчик". Присесть на корточки, руки на затылке. Прыгать, продвигаясь вперед. Спину держать ровно.

- - "кенгуру". Стоя, ноги вместе, руки опущены. С силой оттолкнуться вверх, в высшей точке согнуть ноги и подтянуть их к груди. Приземлиться и снова повторить прыжок.

<i>Квартал</i>	<i>Месяц</i>	<i>Репертуар</i>
1 кв.	Октябрь	Опадают, падают листья; Волшебная страна , Танец с обручами
	Ноябрь	Вместе весело шагать, Большой хоровод, Чунга-Чанга, Журавлиный клин
2 кв.	Декабрь	Новый год к нам мчится, Сказка за сказкой, Венгерский танец, Финский танец «Хоппель – поппель»
	Январь	Валенки, Танец дам и гусаров,
	Февраль	Вальс, Ковбои, Русский танец с гармонистом
3 кв.	Март	Весна, Рок –н –ролл, Танец с цветными ленточками
	Апрель	Медленный вальс, Жаворонок, Олимпийский вальс.
	Май	Морячка, Полонез, Школьная кадрили

#### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, НА КОТОРЫХ ДОЛЖНА СТРОИТЬСЯ МЕТОДИКА КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ:

- - смена построений и перестроений;
- - краткость упражнений;
- - образность урока;
- - контрастность работы;
- - от простого к сложному;
- - доступность;
- - радостная и доброжелательная атмосфера.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА.

- - Подбор репертуара, сочинение постановок танцев.
- - Открытые уроки.
- - Разработка и пошив костюмов, изготовление реквизита.
- - Подбор музыки для уроков, выступлений, номеров, работа с видеоматериалами.
- - Участие в семинарах и педсоветах
- - Самообразование.
- - Отчетные выступления.

### ***Методическое обеспечение программы «Ритмическая мозаика»***

- - Г.И. Анисимова «100 музыкальных игр для развития дошкольников», Ярославль 2005 г.
- - А.И. Буренина «Коммуникативные танцы-игры для детей». С.-П. «Музыкальная паплетра» 2004г.
- - А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей. С.-П. 2000г.
- - Г. Вихарева «Танцы для самых маленьких», С-П. 2005г.
- - Т. Сауко, А. Буренина «Топ-хлоп, малыши», С-П. 2006г.
- - Т. Суворова «Танцуй, малыш». С-П 2006 г.
- - Т. Суворова «Спортивные танцы», С-П. 2009 г.
- - Т. Суворова «Ритмопластика», С-П. 2010г.
- - «Музыка и движение» для детей 4-5, 5-6, 6-7 лет. Сост.: С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина, ». Москва, «Просвещение» 1983г.
- - «Игры для детского сада. Развитие талантов ребенка через игру» под редакцией В.М.Букатова, С.-П. «Сфера» 2009г.
- - Н.Н.Шуть «Секреты эффективных игр», С.-П. «Сфера» 2010г.
- - «Гавришева Л.Б. «Музыка, игра-театр!» , С.-П. «Детство пресс» 2004г.
- - Е.Д.Макшанцева «Детские забавы», Москва «Просвещение» 1991г.
- - М.А. Михайлова, Е.В.Горбина «Поем, играем, танцуем дома и в детском саду», Ярославль «Академия развития 1996г.
- 

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

1. Музыкальный центр, записи музыкальных произведений
2. Музыкально – шумовые инструменты ( погремушки, ложки, гремелки и т. д.)
3. Атрибуты (ленточки, султанчики и др.)
4. Стульчики детские 40 штук
5. Фортепиано
6. Костюмы, маски животных и птиц

### ***Литература***

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. СПб., 1996.
3. Бормыкова О. С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. СПб., 1999.
4. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. Учебно-методическое пособие; 1998 - 63с;
5. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. - М. : Издательство Эксмо, 2003 - 240 с, илл. (серия «Энциклопедия для юных»)
6. Зимина А. Н. Народные игры с пением. М. 2000.
7. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2003.
8. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2000.
9. Нищева Н. В. Разноцветные сказки. СПб., 1999.
10. Рыбак Е. В. Вместе. Архангельск, 1997.
11. Сеницына Е. И. Умные пальчики. М., 1999.
12. Смит Л. Танцы. Начальный курс. ; Пер. с англ. Е Опрышко; М. : ООО «Издательство Астрель»: 2001. 48с: илл.
13. Трифонова О. Н. «Солнечная радуга»: музыкальная коррекция нарушения речи у детей с нотным приложением. Ростов н/Д: Феникс, 2008.

14. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». СПб., 2000.

15. Хореография. Сборник образовательных технологий (в помощь педагогу дополнительного образования). Кемерово, 2002.