Самое лучшее,что есть в жизни-это

свободное движение под музыку.

А.И.Буренина

Музыка и движение – трудно назвать более универсальное средство эстетического и нравственного воспитания ребенка. Движение облегчает восприятие и запоминание музыки , а музыка помогает запоминать движение. Все это воспитывает у детей любовь к музыке , чувство ритма, музыкальную память, развивает эстетический вкус. Именно через музыкально- ритмические движения развиваются и наиболее ярко проявляются музыкальные способности ребенка.

В ходе своей педагогической деятельности я столкнулась с тем, что дети на музыкальных занятиях отличаются низким уровнем эмоциональной отзывчивости ,стесняются выражать свое отношение к музыке, мало импровизируют в свободной пляске, и просто неловкие , зажатые. При этом некоторые дети отличаются повышенной нервозностью, непоседливостью, вспыльчивостью или замкнутостью, чрезмерной утомляемостью.

Данная программа- попытка решить обозначившиеся проблемы средствами музыкально- ритмической деятельности, специально подобранных упражнений и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной и эмоционально- волевой сферы детей.

Основными **задачами программы** являются:

\*Увлечь , заинтересовать детей музыкой.

\*Воспитывать у детей начало музыкальной культуры.

\*Дать необходимые двигательные навыки.

\*Способствовать гармоничному развитию души и тела.

\*Развивать творческие способности детей средствами музыкально- ритмических движений.

\*Развивать нравственно- личностные качества и эмоциональную отзывчивость.

\*Развивать коммуникативные навыки.

За основу своей программы я взяла **работу А. И. Бурениной** «Ритмическая мозаика». Ее привлекательность – в доступности реализации содержания и освоения программного материала детьми разного возраста и с различными способностями и отталкивалась от требований стандарта Е.П.Раевской, Г.Н.Соболевой.

Для организации работы я использовала элементы следующих методик:

* Н.В.Зарецкой и З.Роот – элементы общеразвивающих упражнений и танцевальный материал
* Практические материалы по М.А.Касицыной и И.Г.Бородиной по снятию двигательного и психического напряжения у детей; психогимнастику Е.А.Алябьевой
* Игры и детские забавы Е.Д.Макшанцевой

Основной отличительной особенностью моей программы является внесение релаксационной фазы, так необходимой нашим детям, так как большинству наших детей свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения , повышенная эмоциональность двигательное беспокойство , а также нервозность , тревожность , неуверенность в себе.

Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение , другим – сконцентрировать внимание , снять возбуждение.

Релаксационные упражнения сопровождаются тихой , спокойной музыкой .На начальных этапах освоения упражнений помогаю детям расслабиться с помощью речи.

Например:

\_Представьте , что вы теплые , нежные лучики солнышка . Лучики согревают все своим теплом . Согреваются руки , ноги . И вот тепло разлилось по всему телу…

Или предлагаю представить детям , что они находятся на морском берегу . Звучит релаксационная музыка . Слышны звуки моря .

\_Представьте , что вы лежите на берегу моря , рядом плещется вода . Солнце греет так , что не хочется шевелиться. Ваши ноги и руки раскинуты в стороны , глаза закрыты . Жарко . Слушайте , как плещутся волны .

**Для детей младшей и средней групп приоритетными задачами являются:**

* Воспитание интереса к музыке , потребности в движениях под музыку ,
* развитие слухового внимания , умение выполнять движения в соответствии с характером музыки ,
* умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально- игровым образом .

Занятия проводятся 2 раза в неделю , продолжительность занятия 20 мин.

**Занятие имеет следующую структуру**:

1.Вводная часть (разминка) 4- 5 мин.

Включает в себя общеразвивающие упражнения , различные виды ходьбы и бега в разных направлениях .

2.Основная часть. 10-12 мин.

Состоит из упражнений на развитие основных видов движений , совершенствование психомоторики , развитие творческих способностей .

3.Заключительная часть. 4-5 мин.

Музыкальная игра и релаксационная фаза , формирующая способности к снятию мышечного и эмоционального напряжения.

**Ожидаемые результаты:**

\*Интерес к самому процессу движения под музыку.

\*Выразительность движений и умение передавать в пластике характерный музыкально – игровой образ.

\*Знание музыкально – ритмических композиций , детских и сюжетных танцев. Умение красиво их исполнять , импровизировать.

**Для детей старшей группы приоритетными задачами являются:**

В старшем дошкольном возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные движения , возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа , развивается музыкальная выразительность .

* Развитие гибкости , пластичности , мягкости движений .
* Воспитание самостоятельности в исполнении , побуждение детей к творчеству , умение точно координировать движения с музыкой .

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30-35 мин .

**Структура занятия:**

1.Вводная часть: 6-7 мин.

Общеразвивающие упражнения: Различные виды ходьбы и бега в разных направлениях , перестроения . Отработка основных видов движений , ориентировка в пространстве , согласованность действий в коллективе .

2.Основная часть:15-18 мин.

Танцевальные композиции и психогимнастические этюды. Развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике (радость , грусть , тревога и.т.д.).

Развитие способности предавать в пластике музыкальный образ. Развитие умения сочинять несложные плясовые движения и их комбинации и применять их в свободной творческой пляске. Знание сюжетных детских танцев и красивое их исполнение.

3.Заключительная часть:9-10 мин.

Подвижные игры с обязательной релаксационной фазой для снятия двигательного и психоэмоционального напряжения в конце занятия.

Релаксационные упражнения сопровождаются тихой , спокойной музыкой.

**Ожидаемые результаты:**

\*Выразительное исполнение движений под музыку.

\*Освоение большого объема музыкальных композиций и отдельных видов движений.

\*Способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

\*Точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

\*Умение выражать эмоции и управлять ими , способность осознавать свои и чужие эмоции.

Учитывая все вышесказанное, я разработала

**Тематически- содержательный план занятий**

для всех возрастных групп.

***Система занятий в месяц строится по следующему принципу:***

***1-2 занятие: ознакомительное (теория+ практика)***

***3-4 занятие: обучающее и закрепляющее(теория+ практика)***

***5-6 занятие: оттачивание умений (практика)***

***7-8 занятие: развитие воображения, фантазии, творчества на основе собственных умений (практика)***

# Учебно-тематический план

# Объединения дополнительного образования по ритмике

# Вторая младшая группа (3-4 года) первый год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Виды деятельности | Программные задачи | Репертуар |
| 1  2  3  4 | октябрь | Общеразвивающие упражнения.  Навыки выразительного движения (танцы,пляски)  Музыкальные игры  Релаксационная фаза | Осваивать ходьбу ,бег ,контрастные виды движений, подводить к умению движения по кругу.  Обучать простейшим танцевальным движениям:притопы поочередно одной и другой ногой, «фонарики».  Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых образов. | «Вот как мы умеем»  «Ноги и ножки»  «Устали наши ножки»  «Танец с осенними листочками»  «Чок- да- чок»  Игра «Мышки и кот»  «Ой летали птички»  «Вечер летнего дня» |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Ноябрь | Общеразвивающие упражнения  Навыки выразительного движения  (танец, хоровод)  Музыкальные игры  Релаксационная фаза | Совершенствовать навыки основных движений: ходьба и бег по кругу.  Подводить к умению движения в хороводе- ходьба по кругу, в круг, из круга.  Продолжать развивать навыки выразительной передачи игровых образов. | «Цок-цок,лошадка»  Тиличеевой  «Разминка»  Мокшанцевой.  «Хоровод грибов»  «Пляска Подсолнушков»  «Курочки и петушок»  «Кап- кап» Бурениной.  Шум моря. |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Декабрь | Общеразвивающие упражнения  Навыки выразительных движений.(танец,пляска)  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза | Развивать способность двигаться ритмично под маршевую и танцевальную музыку.  Улучшать качество выполнения танцевальных движений-притопы попеременно одной и другой ногой,выст.ноги на каблук,движения с предметами.  Учить передавать в играх характерные особенности персонажей,чувствовать окончание музыки. | «Марш» Шибицкой,»Кулачки» Филиппенко,»Ходим-бегаем» Тиличеевой (Буренина «Топ-хлоп,малыши»  Танец Петрушек с погремушками.Танец бусинок.(Зарецкая.Танцы для младшей группы)  «Зайчики и лисички»»Плясовая у елки»»Игра со снежками» Бурениной.  Звуки леса. |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Январь | Общеразвивающие упражнения  Навыки выразительного движения.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза. | Закреплять навык движения в соответствии с 2-х частной формой музыки и силой ее звучания (тихо-  громко)  Продолжать подводить к умению перестраиваться в круг,двигаться в хороводе,выполнять движения по тексту.  Способствовать повышению эмоционального настроя,закреплять навыки основных движений,развивать творческую инициативу. |  |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Февраль | Общеразвивающие упражнения.  Навыки выразительных движений.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза | Развивать чувство ритма,совершенствовать ходьбу ,бег,прыжки.Развивать ловкость точность ,координацию движений.  Формировать умение исполнять простейшие танцевальные движения.Учить двигаться с предметами,выполнять плавные танцевальные движения.  Развивать выразительность движений,способность координировать движения с музыкой и текстом,  развивать внимание. | «Упражнение с погремушками» «А ну-ка ,зайка» «Едем на поезде»  «Танец с ленточками» «Танец с ложками» Зарецкой  «Попрыгушки» Картушиной.  «Санки» Сауко, «Медведь и зайцы» Бурениной.  «Ах вы,сени»  Р.н.п.  «Колыбельные» |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Март | Общеразвивающие упражнения.  Навыки выразительных движений.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза. | Осваивать более сложные движения-ходьба вперед и назад,прямой галоп, «пружинка» ,прыжки на двух ногах и поочередно на одной и другой.  Формировать навык парных движений,  кружение в парах на беге «лодочкой». Продолжать развивать умение движений с предметами.  Совершенствовать выразительность образно-игровых движений ,передавать характерные действия игрового образа. |  |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Апрель | Общеразвивающие упражнения  Навыки выразительных движений.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза. | Учить отличать и точно передавать в движении начало и окончание музыки.Осваивать движения:кружение на носках,легкий бег по кругу.  Совершенствовать движения в парах,расширять двигательный опыт,обогащать эмоциональный опыт детей.  Развивать внимание,выразительность движений, выполнять движения с музыкой и текстом. | «Топ-хлоп» Бурениной, «Лодочка», «Самолеты» Суворовой.  «Полька» нем.нар.песня  Танец «Малинки» Зарецкой  «Воробушки и кошка» «Барбос и птички» «Шагаем ,бегаем,спим.»  «Звуки моря» |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Май | Общеразвивающие упражнения.  Навыки выразительных движений.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза. | Способствовать развитию мелкой моторики,развивать медленные ,плавные движения рук,формировать правильную осанку.  Развивать двигательный опыт детей,музыкальный слух ,мелкую моторику.  Воспитывать внимание,терпение,волю,умение согласовывать движения с текстом. | «Пальчики шагают»  «Солнышко»  «Колобок»  «Пляска с платочками» Бурениной, «Танец муравьев» Зарецкой.  «Игра с бубном»  Игра «Хрюшки»Картушиной.  Хоровод «Веселей детвора».  «Звуки моря»  (арфа). |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
|  | | | | |
| ***Итого: всего-64 занятия: 16 – теория, 48 - практика*** | | | | |

# Учебно-тематический план

# Объединения дополнительного образования по ритмике

Средняя группа (4-5 лет)- второй год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  2  3  4 | Октябрь | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальная игра.  Релаксационная фаза. | Развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы,бега,умение сочетать движения с музыкой и словом.Самостоятельно ориентироваться в пространстве.  Упражнять детей в несложных танцевальных движениях,передавать их вырвзительно и эмоционально. Совершенствовать движения в парах.  Развивать способность к импрвизации,выразительность движений. | «Веселые путешественники» Старокадомс  кого  «Барабанщики»  Кабалевского.  «Танец мухоморов» Зарецкой.  Танец «Покажи ладошки».  «Птички и  ворон» Бурениной,  «Пальчики шагают» Мокшанцевой,  «Репка» Картушиной.  «Звуки леса». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Ноябрь | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза. | Развивать координацию,точность и выразительность движений,плстичность.  Осваивать и запоминать последовательность несложных разнохарактерных плясовых движений,учить двигаться в парах.  Выполнять движения под текст песни,  согласовывая их с музыкой. | «Рыбачок» Старокадомс  кого.  «Ножками затопали»  «Паровозик».  «Яблонька» Зарецкой  «Танец капелек» Зарецкой.  «Снег- снежок»  Мокшанцевой.  «У бабушки в деревне» Зарецкой.  «Журчит ручей». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Декабрь | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальная игра.  Релксационная фаза. | Развивать выразительность пластики, ловкость и точность движений.  Упражнять детей в несложных плясовых движениях,учить передавать их выразительно и эмоционально.Реагировать на смену частей музыкальной формы.  Учить менять характер движений в соответствии с изменением характера музыки.Выполнять движения в соответствии со словами потешки. | «Чебурашка» Шаинского,  «Карусель» р.н.п.  «Ходьба и бег с флажками».  «Танец снеговиков» Зарецкой,  Новогодний хоровод,танец «Микки Маус».  «Огуречик,огуре  чик» р.н.п.  «Лиса и зайцы».  «Лес шумит». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Январь | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза. | Развивать мышцы шеи ,рук,ног.Самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальной формой произведения (2-х частной ),передавать в движении характер музыки.  Запоминать и соблюдать несложную последовательность разнохарактерных плясовых движений. Уметь двигаться в парах.  Выполнять движения под текст игровой песни,согласовывая их с музыкой. | «Экосез» Жилина,»  Петрушки» Даргомыжского,  «Плюшевый медвежонок» Бурениной.  «Пляска парами»  Р.н.п. обр.Лядова  «Кошачья пляска» Зарецкой  «Танец фонариков» Зарецкой.  «Снег-снежок» Мокшанцевой,  «Скок-скок-поскок»р.н.п.  «Поезд» Старокадомского.  «Звуки зимнего леса» |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Февраль | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза. | Передавать в движении изменения характера и формы музыкального произведения, самостоятельно ориентироваться в пространстве,  начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и окончанием музыки.  Выразительно двигаться с атрибутами.  Передавать игровой образ.  Менять движение в связи со сменой частей музыки.  Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре.Различать и передавать в движении контрастный характер произведения. | «Смело идти и прятаться» Берковича.  «Дудочка» Ломовой.  «Куклы-неваляшки» Бурениной.  «Лягушачий танец» Зарецкой.  «Мишка с куклой пляшут полечку» Качурбиной.  Танец с игрушками.  «Под мельницей, под вертельницей « р.н.п.  «Сонышко» Мокшанцевой.  «Колыбельная» |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Март | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза. | Развивать быстроту реакции ,память, музыкальный слух.  Передавать в движении характер музыки.  Побуждать детей выразительно передавать сюжетный образ.Развивать творчество ,фантазию,самостоятельно находить движения передачи образа.  Отмечать в движении смену частей музыки.  Воспитывать коммуникативные навыки,выполнять правила коллективной игры. | «Разноцветная игра» Савельева.  «Музыкальные снежинки» .  «Воробушек» Серова.  «Ванька-встанька» Зарецкой.  Танец обезьян.  Пляска «Зеркало».  «Положили через речку» р.н.п.  «У бабушки Натальи»  Зарецкой.  «Игра с матрешками» р.н.п. обр.Быканова.  «Колыбельная» р.н. |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Апрель | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза. | Развивать четкость ,координацию рук и ног.Учить чувствовать напряжение и расслабление мышц корпуса.  Знакомить детей с русским народным танцем.Обучать движениям русского танца.(«козлик «»качалочка « «гармошка «).Согласовывать движения с музыкой.  Передавать в движении веселый,игривый характер музыки.Согласовывать движения со словами потешек. | «Гладим водичку»  «Марш с флажками»  «Кузнечик» Бурениной.  «Ой хмель мой,хмелек»р.н.п.  «Веселые ложкари»  З.Роот.  «Приглашение» укр.н.п.  «Из-за леса ,из-за гор «р.н.и.  «Лужа» нар.игра.  «Андрей –воробей».  «Вечер летнего дня». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Май | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксационная фаза. | Учить переходить от одного вида движений к другому в соответствии с музыкой.Развивать выразительность жеста.  Развивать мягкость и плавность движений рук.  Совершенствовать движения русской пляски.Продолжать знакомить с народной музыкой плясового характера.  Побуждать детей выразительно передавать игровой образ.Упражнять детей в восприятии и различении разных музыкальных регистров. | «Упражнение с погремушками» «Вальс» Жилина.  «Белочка» Бурениной.  «Играем с водой».  «Манечки и Ванечки».  «Карусель» Суворовой.  «Сапожки».  «Медвежата» Ломовой,»Кот и мыши» Суворовой.  «Бежит зайка» Иорданского.  «Журчит ручей». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
|  | | | | |
| ***Итого: всего-64 занятия: 16 – теория, 48 - практика*** | | | | |

# Учебно-тематический план

# Объединения дополнительного образования по ритмике

Старший возраст (5-6,6-7 лет) – третий год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  2  3  4 | Октябрь | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и  сюжетные  танцы.  Музыкальные игры.  Релаксация. | Передавать в движении различные виды ходьбы,бега.  Развивать умение ориентировки в пространстве.  Развивать чувство ритма,  координацию в  пространстве,  осваивать элементы современного ,эстрадного танца.  Выполнять имитационные движения ,передавая игровой образ.Развивать творческое воображение. | «Бег лекгий и сильный»  «Вертушки».  «Танец утят»  Финские народные  мелодии  «Ворон»р.н.  «Чей кружок скорее сберется».  «Звуки леса». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Ноябрь | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксация. | Развивать слуховое внимание,  координацию движений,  различать динамические оттенки музыки.  Выполнять несложные музыкальные композиции,двигаться в ритме музыки,согласовывая движения с музыкой.  Передавать характер музыки.  Двигаться легко,  Изящно  ,менять направление движения. | «Пойду ль я,  Выйду ль я»  «Экосез» Шуберта.  «Настоящий друг» Савельева.  Танец «Цветы и бабочки»  Зарецкой.  «Птички и ворона»  «Игра с мячом» Бурениной.  «Журчит ручей». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Декабрь | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксация. | Развивать слуховое внимание,  координацию движений,  различать динамические оттенки.  Развивать внимание ,музыкальную память,менять движение в соответствии со сменой музыкальных фраз.  Стимулировать к образному выполнению движений,характерных для персонажей игры. | «Веселый каблучок»  «Я настойчивая».  «Снежинки»  «Новогодний хоровод « Бурениной.  «Зайцы и лиса».  «Петрушки».  «Лес шумит». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Январь | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксация. | Передавать в движении характер музыки,  менять движения в соответствии с музыкальными фразами,  образами.  Продолжать знакомить детей с русской народной музыкой плясового характера.  Совершенствовать движения русской пляски.  Выразительно передавать движениями характер музыки. | «Я веселая».  «Топотушки-рассыпушки»  «Попляшем-потопаем»  «Во лесочке комарочков много уродилось»  Р.н.м.  «Парная пляска»  «Игра со звоночками»  «Игра в снежки».  «Звуки зимнего леса». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Февраль | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксация. | Воспринимать и передавать в движении характер музыки . Учить менять движение в соответствии с изменением динамических оттенков.  Двигаться в ритме музыки.Следить за четкостью,ритмичностью и выразительностью движений.  Выразительно передавать движениями характер музыки.проявлять выдержку ,волю,соблюдать правила игры. | «Ходьба различного характера» Робера.  «Ветерок и ветер».  «Балалайка»  Зарецкой.  Полька»Смешинка»  «Под мельницей под вертельницей»  Р.н.м.  «Мячики и дети».  «Звуки моря» арфа. |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Март | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксация. | Правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера. Менять движение в соответствии с музыкальными фразами и отмечать их окончание.  Развивать координацию движений,  формировать навык пластичных движений,  совершенствовать умение двигаться с предметами.  Координировать движения с музыкой,слышать окончание музыкальной фразы. Воспитывать коммуникативные навыки,чувчство товарищества. | «Волшебные цветы».  «Маленькое зернышко».  «Всадники».  «Вальс цветов»  Бурениной.  Танец с балалайками»  Зарецкой.  «Веселый поезд» Старокадомского. «Подсолнушки»  Суворовой.  «Колыбельная» |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Апрель | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксация. | Передавать в пластике музыкальный образ.  Продолжать развивать координацию движений.  Начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкальной фразировкой.  Образно передавать характерные движения.  Развивать быстроту реакции.Четко следовать правилам игры. | «Завистливые мыши».  «Стройся за ведущим».  «Кот Леопольд»  Бурениной.  «Вару-вару»  Паулса.  «Мыши и кот»  «Ловишка».  «Утро в лесу». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
| 1  2  3  4 | Май | Общеразвивающие упражнения.  Танцевальные композиции и сюжетные танцы.  Музыкальные игры.  Релаксация. | Совершенствовать танцевальные движения.  Самостоятельно переключаться с одного вида движения на другое в соответствии со сменой музыкального сопровождения.  Развивать музыкальный слух, творческое воображение, согласовывать движения с музыкой.  Передавать в движении ритмический рисунок. Вырабатывать выдержку у детей. | «Шествие кузнечиков»  Прокофьева.  «Лягушка-квакушка»  Бурениной.  «Волшебный цветок»  Бурениной.  Танец «Чудесный зонтик»  Зарецкой.  «Козочка и волк»  Бурениной.  «Радуга-дуга».  «Летний дождик». |
| ***Итого: 8 занятий в месяц: теория – 2 часа, практика - 6*** | | | | |
|  | | | | |
| ***Итого: всего-64 занятия: 16 – теория, 48 - практика*** | | | | |

# Список используемой литературы.

1. «Ритмическая мозаика» программа по ритмической пластикедля детей дошкольного возраста А.И. Бурениной.- СПб.: ЛОИРО,2000.
2. «Топ-Хлоп, малыши» - А.И.Буренина и Н.И. Сауко (методическая распечатка)
3. «Танцы для детей среднего возраста» - Н.В.Зарецкая.-М.: Айрис-Пресс,2008.
4. «Коррекционная ритмика» - М.А.Касицина, И.Г.Бородина-М.: ГНОМ и Д,2007.
5. «Занятия по психогимнастике для дошкольников» - Е.А.Алябьева
6. «Танцы и песни для детского сада» - З.Роот.- М.: Айрис-пресс,2008
7. Н.Зарецкая,З.Роот «Танцы в детском саду».- М.: Айрис-пресс,2008.
8. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» - сост.: Е.П.Раевская, Г.М. Соболева- М.: Просвещение,1991
9. «Танцуй, малыш» - вып.№№1,2 авт.Суворова (методические распечатки)

10.Предшкольная подготовка ребенка в дополнительном образовании. Учебно-методическое пособие под ред. А.А.Майер.- СПб.: Детство-Пресс,2009.

11.Макшанцева Е.Д. Детские забавы-М.: Просвещение,1991.

12.Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками. Методическое пособие-М.: ТЦ Сфера,2008

**Материально-техническое обеспечение программы**

Музыкальный зал с ковровым покрытием

Фортепиано

Музыкальный центр

Детские музыкальные инструменты: бубны, барабаны, колокольчики, ложки, маракасы, погремушки, трещетки, тарелочки, треугольники, металлофоны

Атрибуты для танцев: осенние веточки, новогодние салютики, платочки, косыночки, шапочки персонажей, ложки, балалайки, гармошки, султанчики

Диски и магнитофонные записи:

- Буренина «ритмическая гимнастика» часть 1,2

- «Побегаем, попрыгаем» Москва 2001г.

- С.Железнова «Пальчиковые игры», «Логоритмика», «Топ-топ, хлоп-хлоп»

- Русская народная музыка, классическая музыка, звуки природы, детские песни, колыбельные

**Содержание занятий объединения дополнительного образования по ритмике «Стрекоза»**

**Младшая группа (3-4 года) – первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретический материал | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 3 | Навыки выразительного движения: танцы, пляски | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 4 | Музыкальные игры | 2 | 0,25 | 1,75 |
| 5 | Релаксация | 1 | - | 1 |
|  | **Итого в месяц** | **8** | **2** | **6** |
|  | **Итого за год** | **64** | **16** | **48** |

**Содержание занятий объединения дополнительного образования по ритмике «Стрекоза»**

**Средняя группа (4-5 лет ) – второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретический материал | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 3 | Навыки выразительного движения: танцы, пляски | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 4 | Музыкальные игры | 2 | 0,25 | 1,75 |
| 5 | Релаксация | 1 | - | 1 |
|  | **Итого в месяц** | **8** | **2** | **6** |
|  | **Итого за год** | **64** | **16** | **48** |

**Содержание занятий объединения дополнительного образования по ритмике «Стрекоза»**

**Старший возраст (5-6,6-7лет) – третий год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретический материал | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 3 | Навыки выразительного движения: танцы, пляски | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 4 | Музыкальные игры | 2 | 0,25 | 1,75 |
| 5 | Релаксация | 1 | - | 1 |
|  | **Итого в месяц** | **8** | **2** | **6** |
|  | **Итого за год** | **64** | **16** | **48** |