

Утверждаю:

Заведующий
МБДОУ детским садом № 131
Рейдина Валентина Николаевна

Рейд В.Н.
(подпись, Ф.И.О.)



ПРОГРАММА

по ритмике для детей старшего
дошкольного возраста

«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН»

Автор:

Пилия Стелла Юрьевна
музыкальный руководитель
МБДОУ детский сад №131

г. Тверь
2011г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

А.И.Буренина.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевальная ритмика.

Что дают занятия ритмикой?

Ритмика – 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.

Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым. Именно музыка и движение формируют у ребенка свободу в творческом мышлении, дают возможность импровизировать, отдавая взамен эмоциональные реакции – радость, удовольствие. Музыка и движение помогают воспитывать детей, дают возможность познать мир.

Ритмика - это радостное приобщение к миру танца. Малыши получают первые уроки грации и пластики, обучаются элементам классического, народного танца, играют в танцевальные игры, узнают, что такое «детская растяжка», развивают внутреннюю дисциплину и внимание. Постоянно стимулируется творческая самостоятельность ребят, используются различные варианты движений, игр, танцевальных этюдов. Также предлагаются детям творческие задания различной сложности, в зависимости от их возраста, индивидуальных интересов и способностей. На уроках ритмики помимо общего оздоровительного эффекта малыши чувствуют себя

сильными, уверенными в себе, красивыми, что создает чувство внутренней свободы и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Танцевальной деятельностью дети могут заниматься с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движении. Именно через движение они эмоциональней и глубже воспринимают музыку. Занятия танцем доставляют детям радость, поднимают настроение, повышают жизненный тонус. **Танец** является средством нравственного, физического, умственного и эстетического воспитания детей, так как приучает к нормам культурного общения, учит коллективизму; формирует красивую осанку, учит выразительности, пластичным движениям; расширяет кругозор, развивает внимание и память, воображение, наблюдательность, творческую активность; развивает эмоциональную восприимчивость, прививает эстетический вкус, чувство прекрасного.

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Музыкальные движения – это наиболее продуктивный вид музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества и творческих качеств личности. Созерцание и исполнение красивого пластического движения вызывает у всех чувство радости и восхищения. Для маленького ребёнка движение – есть сама жизнь, а побуждение выполнять его ритмично и красиво – есть счастье.

Формирование у дошкольников музыкально-двигательного, в том числе танцевального творчества является одной из программных задач музыкального воспитания в детском саду. Практика музыкального восприятия дошкольников давно уже ориентирует детей на то, чтобы отражать в движениях не только ритм музыки, но и ее интонации, характер, образное содержание.

Компоненты музыкально-ритмической деятельности, способствующие развитию творческих способностей.

1. Образные движения. Произвольные выразительные движения для дошкольника — прежде всего образные движения, т.е. внешние движения самого ребенка, посредством которых он создает образ конкретного персонажа; в результате воплощаемый образ (игровой образ) становится двигательльно-пластическим.

Образные выразительные движения связаны с продуктивным воображением, так как, по Л.С. Выготскому, «детскому воображению присуща двигательная природа, и оно наиболее органично развивается, когда ребенком используется «действенная форма изображения при посредстве собственного тела». Развитие у дошкольников образных выразительных движений чрезвычайно активно влияет на развитие у них воображения и творческих способностей, особенно если произвольное и осмысленное использование этих движений проходит в условиях соответствующей творческой деятельности — двигательльно-пластического творчества в контексте игровых (сюжетных) ситуаций, построенных на взаимодействии разнохарактерных персонажей.

В силу импровизационного характера детского творчества пластически выразительное исполнение может породить интересные решения в «сочинении» образа.

2. Сюжетный танец. Для формирования и развития у дошкольников музыкально-двигательного творчества чрезвычайно благоприятен *сюжетный танец*. Это очень яркая и выразительная форма детской художественной деятельности, которая вызывает живой интерес у детей (исполнителей и зрителей). Привлекательность сюжетного танца обусловлена его особенностями: образным перевоплощением исполнителей, разнохарактерностью персонажей и их общением между собой в соответствии с сюжетным развитием. Благодаря этим особенностям в нем создается своеобразная игровая ситуация, побуждающая детей к творчеству и, следовательно, способствующая его развитию.

Разнохарактерность персонажей устраняет в этом виде танца возможность подражания детей друг другу (ведь тяжеловесный медведь не может двигаться так же, как грациозная лиса). Это побуждает каждого участника самостоятельно искать выразительные движения. Диктуемое сюжетом взаимодействие исполнителей танца, будучи проявлением детского игрового сотворчества, направляет фантазию ребенка, определяет выбор движений. Образное взаимодействие в танце можно сравнить с диалогом: каждый из его участников строит свои движения и действия как ответ на «реплики» партнеров. Сюжетное развитие помогает ребенку видеть в танце особую форму «рассказа» и воспринимать выразительные движения как специфические средства, передающие его содержание, то есть выступающие

в качестве своеобразного языка. Таким образом, в сюжетном танце создаются очень благоприятные условия для освоения детьми этого языка, в связи с чем широко используются различные сюжетные танцы. На основе музыкального репертуара и «Словаря движений» разработана система специально составленных и подобранных музыкально-двигательных упражнений, этюдов, танцев и развернутых танцевальных спектаклей по мотивам русских народных сказок.

3. Жесты, пантомима. Простейшие элементы пантомимы, доступные для детского исполнения, могут быть использованы в художественно-пластической деятельности дошкольников, в частности в танце.

4. Танцевальные и пластические этюды. Этюды — естественное продолжение линии обучения детей языку танцевальных и пантомимических движений. Одни этюды могут быть учебными и используются для знакомства детей с возможными вариантами построения танцевальной композиции. Другие — «творческие», и предлагаются детям для более или менее самостоятельного создания композиции танца.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа по ритмике рассчитана на два года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей старшего дошкольного возраста.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 64 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

- 6-го года жизни – не более 25 минут,
- 7-го года жизни – не более 30 минут.

Структура занятия по танцевальной ритмике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

- I. *Подготовительная часть* занятия, разминка, занимает 5-15% от общего времени. Цель: подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. Разминка проходит под ритмичную музыку в сопровождении рассказа или стихотворного текста во время которого дети выполняют цепь последовательных упражнений. Это обычные, хорошо всем знакомые движения (ходьба, бег, прыжки, подскоки и др.) которые, благодаря музыке и слову трансформируются в воодушевленные эмоциональные образы.

- II. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. Цель: развивать творческое воображение у детей посредством музыкально-ритмических движений. В основе этой части лежит сюжетная игра. Я использую игры-путешествия, которые дают возможность ребёнку фантазировать, воображать, придумывать. Это «Путешествие в морское царство», «Путешествие в Кукляндию», «Лесные приключения», «Путешествие в Играй-город», «Поход в зоопарк» и др.

- III. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Цель: побуждать детей к проявлению самостоятельного танцевального творчества. В основе этой части лежат сюжетно-танцевальные композиции, которые побуждают детей перевоплощаться в те или иные образы: «Цветочки», «Привидения», «Цирковые лошадки», «Поссорились – помирились» и др.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребёнку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и

развивают умственные, творческий и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек. Гимнастический купальник. Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: содействие развитию творческого потенциала и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами музыкально-ритмических движений.

ЗАДАЧИ:

1. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:

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

3. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОТРЕБНОСТИ САМОВЫРАЖЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ ПОД МУЗЫКУ:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

4. РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. РАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННО – КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Новизна программы:

- В применении методологических подходов развивающего обучения:
 - необычное начало занятия, сюрпризность;
 - поддержание у детей ощущения успеха;
 - присутствие духа открытия на каждом уроке;
- В подборе репертуара, который способствует развитию творческих способностей воспитанников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения (*старшая группа*). По окончании первого года обучения занимающиеся дети умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*). Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения. Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высоком уровне музыкального и физического развития.

2 год обучения (*подготовительная группа*). По окончании второго года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

КОМПЛЕКСИРОВАНИЕ ПРОГРАММ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Данная программа основывается на следующих парциальных программах:

№ п/п	Наименование программы	Авторы	Выходные данные	Гриф
1	СА – Фи – Дансе	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.,	Санкт – Петербург 2001	Рекомендована отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт – Петербурга
2	Ритмическая мозаика	Буренина А.И.	Санкт – Петербург 2000	Рекомендована Министерством образования и науки РФ в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста
3	Этот удивительный ритм	Каплунова И.М Новоскольцева И.А.	Санкт – Петербург 2005	Рекомендована Министерством образования и науки РФ

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ ПО ТАНЦЕВАЛЬНОЙ РИТМИКЕ.

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Пластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Раздел «Игры – путешествия» включают в себя все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, побывать где захочешь и увидеть что хочешь, стать кем мечтаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
<ul style="list-style-type: none"> - название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упр-ний. 	<ul style="list-style-type: none"> - уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление двигательного навыка; - выполнение упр-ний более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 5-6 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия танцевальной ритмикой способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ПО МУЗЫКАЛЬНО – РИТМИЧЕСКОЙ ПЛАСТИКЕ**

№ п/п	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)	
		1 (старшая)	2 (подгот.)
1.	Ритмика	В течение года	
2.	Гимнастика	10	14
3.	Танец	В течение года	
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	50	47
5.	Пластика	По плану занятий	
6.	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий	
7.	Музыкально-подвижные игры	По плану занятий	
8.	Игры-путешествия	По плану занятий	
9.	Креативная гимнастика	По плану занятий	
	Всего часов	64	64

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН»**

Дни недели	1 год обуч. (старшая)	2 год обуч. (подготов.)
Понедельник	16.35 – 17.00	
Вторник		16.00 – 16.30
Четверг	16.35 – 17.00	
Пятница		16.00 – 16.30

Основные педагогические принципы.

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.

Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- ✓ Личностное общение педагога с ребенком;
- ✓ Наличие специально оборудованного кабинета;
- ✓ Правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;
- ✓ На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- ✓ Избегать употребление жвачки во время занятия;
- ✓ Иметь свободный доступ к воде.
- ✓ Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- ✓ Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- ✓ Атрибуты, наглядные пособия;
- ✓ Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- ✓ Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

ВОЗРАСТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

5-6 лет.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

6-7 лет.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Для подбора упражнений соответствующие темпу музыке предлагаются следующие критерии:

- Быстрый бег – 160 акцентов в минуту;
- Подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;
- Маховые движения – 80-90 акцентов в минуту;
- Наклоны – 70 акцентов в минуту;
- Повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. - М.: Просвещение, 2003.
2. Барабаш Л.Н. Хореография для самых маленьких. Мозырь, 2002
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. СП.: Детство-пресс, 1996
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СП, 2006
5. Буренина А.И., Сауко Т.Н. Топ-хлоп, малыши. СП.: Детство-пресс, 2006
6. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. СП, 2006
7. Горшкова Е.В. Методика по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. М.: Айрис-пресс, 2002
8. Горшкова Е.В. Словарь пантомимических и танцевальных движений. М.: Айрис-пресс, 2004
9. Горшкова Е.В. Музыкальный репертуар к танцевальным упражнениям, этюдам, спектаклям. М.: Айрис-пресс, 2004
10. Горшкова Е.В. О «говорящих» движениях и чудесных превращениях. М.: Айрис-пресс, 2004 г.
11. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике для детей 5,6,7-летнего возраста. М.; 1998
12. Каплунова И.М, Новоскольцева И.А. Топ-топ, каблучок. СП.: Композитор, 2007
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. М.; 2000
14. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. (1-5 книги). СП.; 2004
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш. СП.; 2006
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Новогодний репертуар. С.П.; 2009
17. Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей. СП.; 2008

18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2007
19. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.; 1995
20. Батачева Н.А. Ритм в жизни и воспитании. Статья//Интернет, 2002
21. Куприна Н.Г. Двигательное творчество на музыкальном занятии в ДОУ. Статья//Начальная школа, № 10.; 2004
22. Куприна Н.Г. Музыка, движения, эмоции, игра. Статья//Интернет, 2005
23. Майорова Н.С. Использование танцевальной терапии на уроках ритмики. Статья//Интернет, 2008

**ПЕРСПЕКТИВНО – КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
ПО ТАНЦЕВАЛЬНОЙ РИТМИКЕ**

1 год (старшая группа)

Сентябрь

Занятия Вид деятельности	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8
Разминка	«На лесной опушке»		«Поход в зоопарк»	
Гимнастика	1. Построение в шеренгу и колонну. 2. Ходьба («кошечка, «цыплята»), по кругу. 3. Упр. прямыми и согнутыми руками. 4. Упр. на расслабл. мышц.		1. Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой. 2. ОРУ без предметов. 3. Упражнения на расслабление мышц.	
Танцы	1. Танцевальные позиции ног и рук. 2. Приставной и скрестный шаг в сторону. 3. «Полька –хлопушка»		1. Шаг с небольшим подскоком 2. «Пружинка», «Ковырялочка» 3. «Крокодил Гена»	
Танц.- ритмич. гимн.	«Часики»		«Чебурашка»	
Игры-путешествия	«Путешествие по станциям»		«В гости к Чебурашке»	
Музык.-подв. игра	«Музыкальное эхо»		«Пятнашки»	
Пластика	«Упражнения с осенними листьями»		Комплекс упражнений с мячами	

Октябрь

Занятия Вид деятельности	9 – 10	11 - 12	13 – 14	15 - 16
Разминка	«Воробьиная дискотека»		«Мы – веселые ребята»	
Гимнастика	1. Построение в шеренгу и колонну по сигналу 2. Повороты по распоряжению 3. Упражнения на расслабления мышц		1. Построение в шеренгу 2. Перестроения в три шеренги 3. ОРУ с речитативом	
Танцы	1. Шаг галопа вперед и в сторону 2. Шаг польки 3. «Лесная полька»		1. Шаг польки с подскоком 2. Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад 3. «Автостоп»	
Танц.- ритм. гимнастика	«Я танцую»		«Зарядка»	
Пластика	Комплекс упражнений «Вместе весело шагать»		Комплекс упражнений с предметами «Маляры»	
Музыкально- подвижная игра	«Попрыгунчики-воробышки»		«Найди предмет»	
Игры - путешествия	«Лесные приключения»		«Искатели клада»	

Ноябрь

Занятия Вид деятельности	17 – 18	19 – 20	21-22	23-24
Разминка	«Карусельные лошадки»		«Белые медведи»	
Гимнастика	1. Бег по кругу и ориентирам. 2. Упражнения на расслабление мышц.		1. Построение в круг. Перестроения в несколько кругов на шаге, беге по ориентирам. 2. ОРУ на скамейке	
Танцы	1. Мягкий высокий шаг на носках 2. Прыжки с ноги на ногу с поворотом на 360° 3. «Смелые наездники»		1. Пружинистые движения ногами на полуприседе. 2. Кружение парами 3. «Антошка»	
Танц.- ритм. гимнастика	«Всадники»		«Сосулька»	
Пластика	Комплекс упражнений с обручами		Комплекс упражнений с флажками	
Муз.-подв. игра	«Конники – спортсмены»		«Северный ветер и южный ветер»	
Игры - путешествия	«На выручку карусельных лошадок»		«Путешествие на Северный полюс»	

Декабрь

Занятия Вид деятельности	25-26	27-28	29-30	31-32
Разминка	«Мы – спортсмены»		«Куклы и роботы»	
Гимнастика	1. Перестроение в две колонны 2. Размыкание по ориентирам 3. Упражнения на расслабление мышц.		1. Ходьба с различной маршировкой. 2. Перестроение в три шеренги по ориентирам 3. Упражнения на расслабление мышц	
Танцы	1. Комбинация из танцевальных шагов 2. Шаг с подскоком с различными движениями рук 3. «Конькобежцы»		1. Упражнения для рук 2. Упражнение «Насос» 3. «Барышни и гусары»	
Танцевально-ритмическая гимнастика	«Аэробика»		«Ванька-встанька» «Неваляшки»	
Пластика	Комплекс упражнений со спортивным инвентарем		Комплекс упражнений на гибкость	
Муз.-подв. игра	«Найди свое место»		«Трансформеры»	
Игры - путешествия	«Путешествие в Спортландию»		«Путешествие в Кукляндию»	

Январь

Занятия Вид деятельности	33 – 34	35 – 36
Разминка	«Мы едем, едем, едем»	
Гимнастика	1. Комбинированные упражнения в стойках 2. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и в упоре присев 3. Прыжки на двух ногах	
Танцы	1. Прыжки с ноги на ногу. 2. Комбинация из изученных танцевальных шагов 3. «Чунга-чанга»	
Танцевально- ритмическая гимнастика	«Джунгли зовут!»	
Пластика	Комплекс упражнений на координацию	
Музыкально-подв. игра	«Ловля обезьян»	
Игры-путешествия	«Маугли»	

Февраль

Занятия Вид деятельности	37-38	39-40	41-42	43-44
Разминка	«У природы нет плохой погоды»		«Оранжевая песня»	
Гимнастика	1.Закрепление навыков построения в колонну, шеренгу и круг. 2.Комбинированные упражнения в седах и положении лежа 3. Упражнения на расслабление мышц		1.Построение в шеренгу по звуковому сигналу 2. Комбинация из разных видов прыжков 3. Упражнения на расслабление мышц	
Танцы	1. Переменный шаг 2. Шаг с притопом 3. «Большая прогулка».		1. Комбинации из изученных танц-ых шагов. 2. «Волшебный цветок»	
Танцевально-ритмическая гимнастика	«На крутом бережку»		«Облака»	
Пластика	Комплекс упражнений с лентами		Комплекс упражнений для развития мышечной силы и гибкости	
Муз.-подв. игра	«Два мороза»		«Найди свой цвет»	
Игры-путешествия	«Времена года»		«Цветик-семицветик»	

Март

Занятия Вид деятельности	45-46	47-48	49-50	51-52
Разминка	«Карапузы»		«В гости к Винни-Пуху»	
Гимнастика	1. Ходьба с увеличением и уменьшением темпа 2. ОРУ под речитатив. 3. Упражнения на расслабление мышц		1. Перестроение в несколько кругов на шаге и беге 2. Упражнения для рук 3. Упражнения на расслабление мышц.	
Танцы	1. Группировка в положении лежа и сидя 2. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры 3 «Смешарики»		1. Комбинированные упражнения в стойках 2. Приседы 3. «Веселый медвежонок»	
Танцевально-ритмическая гимнастика	«Ну, погоди!»		«Винни-Пух и все, все, все... »	
Пластика	Комплекс упражнений с гимнастическими палками		Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.	
Муз.-подв. игра	«Пятнашки»		«Дети и медведи»	
Игры - путешествия	«Клуб веселых человечков»		«В гости к Винни-Пуху»	

Апрель

Занятия Вид деятельности	53-54	55-56	57-58	59-60
Разминка	«Сказочные герои»		«Топ, топ по паркету»	
Гимнастика	1. Построение по кругу в парах 2. ОРУ с платочками. 3. Упражнение на расслабление		1. Закрепление навыков построения в колонну, шеренгу и круг. 2. ОРУ с речетативом. 3. Упражнения на расслабление мышц	
Танцы	1. Шаг с носка, на носках. 2. Перекаты в положении лежа. 3. «Незнайка и его друзья»		1. Закрепить шаги польки 2. Пружинные движения ногами на полуприседах 3. «Макарена»	
Танцевально-ритмическая гимнастика	«В сказочной стране»		«Я танцую»	
Пластика	«Пластические этюды»		«Танец Кукол и Мишки»	
Муз.-подвиж. игра	«Волк и козлята»		«Зеркало»	
Игры-путешествия	«Приходи, сказка!»		«В мире музыки и танца»	

Май

Занятия Вид деятельности	61-62	63 – 64	Итоговое занятие
Разминка	«Великаны и гномы»		По выбору детей
Гимнастика	1. Построение в круг, разные вида бега и ходьбы 2. Прыжки. 3. Упражнения на расслабление мышц.		Закрепление ранее изученного материала
Танцы	1. Комбинации из изученных танцевальных движений 2. Упражнение «Вертушка» 3. «Гномы-лилипутыки»		«Конкурс танца»
Танцевально-ритмическая гимнастика	«Маленький гном»		По выбору детей
Пластика	Комплекс упражнений на растяжку		Комплекс упражнений на растяжку
Муз.-подв. игра	«Гулливер и лилипуты»		По выбору детей.
Игры-путешествия	«В стране великанов и гномов»		«Танцевальный вечер»

**ПЕРСПЕКТИВНО – КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
ПО МУЗЫКАЛЬНО – РИТМИЧЕСКОЙ ПЛАСТИКЕ
2 год (подготовительная группа)**

Сентябрь

Занятия Вид деятельности	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8
Разминка	«Веселые путешественники»		«Друг за другом»	
Гимнастика	1. Построение в шеренгу и колонну 2. Строевой шаг, походный шаг с перестроениями. 3. Упражнения на расслабление		1. Ходьба и бег 2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три 3. Упражнения на расслабление	
Танцы	1. Хореографические упражнения 2. Поочередное пружинное движение ногами 3. «Слоненок»		1. Комбинация из изученных шагов польки 2. Выставление ноги в сторону на пятку 3. «Полька тройками»	
Танц.- ритм. гимнастика	«Танец с хлопками»		«Раз, два, три»	
Пластика	1. Комплекс упражнений на растяжку 2. Комплекс упражнений для развития силы		1. Комплекс упражнений на растяжку 3. Комплекс упражнений с обручами	
Муз.-подв. игра	«Капканы»		«Круг и кружочки»	
Игры-путешествия	«Охотники за приключениями»		«В мире польки»	

Октябрь

Занятия Вид деятельности	9 – 10	11 – 12	13 – 14	15 – 16
Разминка	«Разноцветные моря»		«Мой веселый, звонкий, мяч»	
Гимнастика	1. Разновидности ходьбы 2. Перестроение в одну шеренгу по отделениям и передвижение к исходным позициям 3. Упражнения на расслабление		1. Бег и прыжки 2. Передача мяча в парах и по кругу 3. Упражнения на расслабление мышц	
Танцы	1. Хореографические упражнения 2. «Ковырялочка», «Гармошка» 3. «Яблочко»		1. Комбинация из разученных движений 2. Движения «Ча-ча-ча» 3. «Танец с мячами»	
Танц.- ритм. гимнастика	«На корабле»		«По секрету всему свету»	
Пластика	1. Комплекс упражнений на растяжку 2. Комплекс упражнений на координацию		Комплекс пластических упражнений на фитолах	
Муз.-подв. игра	«Кто внимательный»		«Догони мяч»	
Игры-путешествия	«Морские учения»		«Королевство волшебных мячей»	

Ноябрь

Занятия Вид деятельности	17-18	19-20	21-22	23 – 24
Разминка	«Мой край родной»		«На нашем дворе»	
Гимнастика	1. Построение в шеренгу, перестроения в колонну по два. 2. ОРУ на скамейке 3. Упражнения на расслабление		1. Построение в колонну 2. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в сторону 3. Упражнения на расслабление	
Танцы	1. Хороводный шаг 2. Шаг с «припаданием» 3. «Русский хоровод»		1. Подскоки 2. Движения рок-н-рола 3. «Рок-н рол».	
Танц.- ритм. гимнастика	«Матушка-Россия»		«Современник»	
Пластика	Комплекс упражнений на растяжку		Комплекс упражнений на растяжку	
Муз-подв. игра	«Горелки»		«Делай как я, делай лучше меня»	
Игры-путешествия	«Россия – Родина моя!»		«Город современного танца»	

Декабрь

Занятия Вид деятельности	26 – 27	28 – 29	30	31 - 32
Разминка	«Быстрее, выше, сильнее»		«А на улице мороз»	
Гимнастика	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба с различной маршировкой. Перестроения в три шеренги. 3. Упражнения на расслабление		1. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам. 2. ОРУ с султанчиками. 3. Упражнения на расслабление	
Танцы	1. Комбинации из разученных движений 2. Упражнения с помпонами 3. «Танец с помпонами»		1. Разные виды кружений по одному и парами 2. Упражнения для рук 3. «Танец снежинок»	
Танц.- ритм. гимнастика	«Олимпиада»		«Снеговики»»»	
Пластика	1. Комплекс упражнений на растяжку 2. Комплекс упражнений с обручами		Конкурс зимних фигур	
Муз.-подв. игра	«Составь фестиваль цветок»		«День-ночь»	
Игры - путешествия	«Спортивный фестиваль»		«Зимние забавы»	

Январь

Занятия Вид деятельности	33 – 34	35 – 36
Разминка	«Море, солнце и вода – наши лучшие друзья»	
Гимнастика	1. Ходьба змейкой с препятствиями 2. ОРУ с речитативом. 3. Упражнения на расслабление мышц.	
Танцы	1. Хореографические упражнения 2. Движения танца «Сиртаки» 3. «Сиртаки»	
Танц.- ритм. гимнастика	«Мы поедем отдыхать»	
Пластика	Комплекс упражнений на растяжку	
Муз.-подв. игра	«Море волнуется раз»	
Игры - путешествия	«Путешествие в солнечную Грецию»	

Февраль

Занятия Вид деятельности	37 – 38	39 – 40	41 – 42	43 – 44
Разминка	«Парад-алле»		«Кто шагает дружно в ряд»	
Гимнастика	1. Построение в шеренгу по звуковому сигналу. 2. Упражнение «Гимнасты» 3. Упражнения на расслабление мышц.		1. Бег в разных направлениях 2. Строевые приемы на месте: право, лево, кругом 3. Упражнения на расслабление мышц.	
Танцы	1. Хореографические упражнения. 2. Конкурс на самое смешное движение 3. «Веселые клоуны»		1. Упражнения на перестроения 2. Шаг с подскоком с различными движениями руками 3. «Граница»	
Танц.- ритм. гимнастика	«В цирке весело у нас»		«Будем в армии служить»	
Пластика	Комплекс упражнений на растяжку		Комплекс упражнений на развитие выносливости	
Муз.-подв. игра	«Цирковые собачки»		«Боевая тревога»	
Игры - путешествия	«Поход в цирк»		«Пограничники»	

Март

Занятия Вид деятельности	45 - 46	47 – 48	49 – 50	51 – 52
Разминка	«На балу у короля»		«Мультипультия»	
Гимнастика	1. Ходьба торжественным шагом с перестроениями 2. Упражнения парами		1. Ходьба по одному, двойками, тройками 2. Разные виды прыжков 3. Упражнения на расслабление мышц.	
Танцы	1. Шаг Полонеза 2. Движения Менуэта 3. «Полонез» 4. «Менуэт»		1. Хореографические упражнения 2. Тройной притоп. 3. «Том и Джерри»	
Танц.- ритм. гимнастика	«Веселый бал»		«Пластилиновая ворона»	
Пластика	«Упражнения с цветами»		Комплекс упражнений «Лукоморье»	
Муз.-подв. игра	«Кто лучше танцует»		«Мультишки»	
Игры - путешествия	«Путешествие в Сказочное королевство»»		«В стране любимых мультфильмов»	

Апрель

Занятия Вид деятельности	53 – 54	55 – 56	57 – 58	59 - 60
Разминка	«Ждут нас быстрые ракеты».		«В гости к Нептуну»	
Гимнастика	1. Ходьба и прыжки 2. ОРУ с речитативом 3. Упражнения на расслабление.		1. Эстафета с препятствиями 2. Махи руками 3. Упражнения на расслабление мышц	
Танцы	1. Имитация движений в невесомости 2. Упражнение «Качели» 3. «Танец инопланетян»		1. Прямой и боковой галоп 2. Галоп шестерками 3. «Танец русалок»	
Танц.- ритм. гимнастика	«Космическая тренировка»		«Подводные жители»	
Пластика	Комплекс упражнений на укрепление мышц живота и спины		Комплекс упражнений на развитие гибкости	
Муз.-подв. игра	«Космонавты»		«Кто быстрее доплывет»	
Игры - путешествия	«Космическое путешествие на Марс»		«Путешествие в Морское царство»	

Май

Занятия Вид деятельности	61 – 62	63 – 64	Итоговое занятие
Разминка	«Игрокросс»		По желанию детей
Гимнастика	1. Перестроение из одной колонны в три. 2. Упражнения в парах 3. Упражнения на расслабление.		Повторение ранее изученного материала
Танцы	1. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге 2. Комбинация из разученных движений 3. «Божья коровка»		«Конкурс танца»
Танц.- ритм. гимнастика	«Игротека»		По желанию детей
Пластика	Игровой стретчинг		Пластические этюды по желанию детей
Муз.-подв. игра	«Тра-та-та»		По желанию детей
Игры - путешествия	«Путешествие в Играй-город»		«Танцевальный вечер»