

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 74 «Аленький цветочек»  
города Ставрополя

Принято:  
Педагогическим советом  
МБДОУ д/с №74  
«Аленький цветочек»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с №74  
«Аленький цветочек»  
\_\_\_\_\_ А.А. Абрамян  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа  
«Танцевальная ритмика»**

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план по веселой ритмике.....	8
3. Учебно-тематический план.....	11
4. Годовой календарно-учебный план.....	12
5. Список литературы.....	38
6. Приложение (рабочая программа педагога).....	39

## **Пояснительная записка.**

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 4 до 7 лет. Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

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. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные задания.

### **Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, танцевально-игровой гимнастики. Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

*Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:*

#### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.
- развивать чувство самостраховки.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

### **3. Развитие творческих способностей занимающихся:**

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.
- развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

### **План совместной деятельности по ритмической гимнастике:**

#### *1. Вводная (разминка).*

- разогревание организма.

#### *2. Основная (упражнения в исходном положении стоя).*

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

#### *3. Бег и прыжки.*

- максимальная нагрузка.

#### *4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.*

- комплексная проработка всех групп мышц.

#### *5. Заключительная.*

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

### **Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:**

- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.
- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.
- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем

предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.
- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

### ***Основные показатели развития детей прошедших программу***

#### ***«Танцевальная ритмика»:***

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самостраховки.

## Учебный план по веселой ритмике.

1	Полное название	Ритмопластика
2	Характеристика программы	Программа предусматривает: - Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве); - Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов); - Разучивание танца (композиция); -Игровой танец; Музыкально – двигательный этюд.
3	Направление деятельности	Музыкально-физкультурное
4	Сроки реализации	1 год
5	Возраст дошкольников	4-5 лет
6	Цель программы	Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, средствами танцевально-игровой гимнастики. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки у детей младшего дошкольного возраста.
7	Краткое содержание программы	1. Отбор и начальная подготовка 2. Начальная специализированная подготовка. 3. Совершенствование и творческое самовыражение.
8	Прогнозируемые результаты	Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, Лёгкости, пластичности, выразительности движений; умения выражать в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа.
9	Перспективы развития	Занятия в хореографических студиях, участие в городских мероприятиях, концертная деятельность.



## Этапы работы

### **1 этап - отбор и начальная подготовка.**

Основные задачи:

Изучение задатков и способностей детей. Общая физическая подготовка. Привитие навыков гимнастической школы. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям ритмопластикой.

На начальном этапе применяются разнообразные ОРУ с целью развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Используются подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания, лазанья. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Закладывается фундамент технической подготовки – осваиваются элементы ритмопластики.

### **2 этап - начальная специализированная подготовка.**

Основные задачи:

Всесторонняя физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств (гибкость, пластичность).

Обучение основам техники гимнастических упражнений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям.

Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, умения самостоятельно работать.

Для этого этапа характерно углубленное освоение гимнастической школы.

Специализированная подготовка связана с большим объемом впервые осваиваемых элементов. Базовые элементы формируются в базовые комбинации. Широко используются средства специальной и общефизической подготовки с целью воспитания основных

двигательных качеств. Для преимущественного развития того или иного качества (быстроты, гибкости, выносливости и др.) используются специальные подготовительные и подводящие упражнения.

### **3 этап - совершенствование и творческое самовыражение.**

Основные задачи:

Развитие специальных физических качеств.

Стабилизация и совершенствование техники упражнений.

Исполнение упражнений в соединениях и комбинациях.

Совершенствование хореографической подготовленности, "школы" движений, выработка выразительности и артистичности.

Развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование умения самостоятельно придумывать собственные упражнения, соединения.

Приобретение опыта выступлений на праздниках.

### **Форма обучения.**

Обучение детей проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня.

Способ организации – группа, количественный состав до 10 человек. Деятельность проводится 2 раза в неделю продолжительностью 20-25 минут.

### **Ожидаемые результаты:**

Формирование:

- эмоциональной отзывчивости на музыку
- лёгкости, пластичности, выразительности движений
- умения выразить в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа

### **Условия реализации программы.**

1. Создание предметно-пространственной среды для музыкально-ритмической деятельности.
2. Методическое обеспечение программы.
3. Взаимосвязь с семьей.

### **Задачи:**

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

### I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба с перестроением.</li> <li>3. Упр-е «Хитрая лисичка».</li> <li>4. Упр-е «Серый волк».</li> <li>5. Боковой галоп.</li> <li>6. Бег змейкой.</li> <li>7. Построение в рассыпную.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «Орлёнок».	Музыкальный альбом «220 песен для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.</li> <li>2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны.</li> <li>3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в другую сторону.</li> <li>4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.</li> <li>5. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди.</li> <li>6. Вращение бёдрами вправо, влево.</li> <li>7. Круговые движения рук перед собой с хлопком.</li> <li>8. Руки вперёд, правая рука к груди, назад; то же с левой.</li> <li>9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.</li> <li>10. Наклоны в стороны,</li> </ol>	Инструментальные композиции: «Лучик», «Лыжню», «Наша песня».	

	<p>руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</p> <p>11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.</p>		
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки вверх, потянуться.</li> <li>2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны.</li> <li>3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад.</li> <li>4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга).</li> <li>5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «Первая песенка»	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.</li> <li>2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно).</li> <li>3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.</li> <li>4. Упр-е «Велосипед».</li> <li>5. Упр-е «Факир».</li> </ol> <p>Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».</p>	Инструментальные композиции:. «Велосипед», «Блинчики», «Париж».	
Заключительная	Релаксация: «Расслабление».	Инструментальная композиция: «Потягушки».	

## II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба с заданием для рук.</li> <li>3. Упр-е «Пингвин».</li> <li>4. Упр-е «Лошадки».</li> <li>5. Подскоки.</li> <li>6. Бег врассыпную.</li> <li>7. Построение врассыпную.</li> </ol>	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.</li> <li>2. Руки вверх попеременно, с хлопком.</li> <li>3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз.</li> <li>4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</li> <li>5. Руки у плеч, наклоны вперед.</li> <li>6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</li> <li>7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.</li> <li>8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.</li> <li>9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.</li> <li>10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.</li> </ol>	<p>Лена Ракуто: «Лето»</p> <p>Маша Сироткина: «Кузя»</p> <p>Карина Шипулина: «Фонари»</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».</p>	
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх.</li> </ol>	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».	

	<p>2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.</p> <p>3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>4. Бег вперёд, назад, руки за головой.</p> <p>5. Бег вокруг себя</p> <p>6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.</p> <p>Упр-е на дыхание «Хадыхание».</p>		
<p>Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа</p>	<p>1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.</p> <p>2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.</p> <p>3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.</p> <p>4. Упр-е «Обезьянки кувиркаются»</p> <p>5. Упр-е «Бабочка»</p> <p>6. Упр-е «Бабочка распустила крылья».</p> <p>7. Упр-е «Кошечка злая и добрая»</p> <p>8. Упр-е «Кошечка тянется».</p> <p>Акробатические упр-я: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка».</p>	<p>Таня Карпунина: «Ты мне снишься»</p> <p>Сергей Нестеров: «Котёнок»</p> <p>Наташа Анисимова: «Флейта»</p>	
<p>Заключительная</p>	<p>Релаксация: «Волшебный сон».</p>	<p>Лена Ракуто: «Тучка»</p>	

**II квартал (март, апрель, май).**

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба змейкой.</li> <li>3. Упр-е «Мышки».</li> <li>4. Упр-е «Медведь»</li> <li>5. Подскоки.</li> <li>6. Боковой галоп.</li> <li>7. Бег змейкой.</li> <li>8. Построение врассыпную.</li> </ol>	Д. Билан «Невозможное - возможно»	Песни современной эстрады.
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз.</li> <li>2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены.</li> <li>3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону.</li> <li>4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.</li> <li>5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.</li> <li>6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.</li> <li>7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо.</li> <li>8. «Дорожка». 4 шага вперед, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад</li> <li>9. Наклоны туловища</li> </ol>	Ж. Фриске «Малинки»  ВИА «Звери» «До скорой встречи»	

	<p>вперёд, руки в стороны. 10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. Дыхательное упр-е «Насос».</p>		
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колени, то же другой ногой.</li> <li>2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.</li> <li>3. Бег вокруг себя.</li> <li>4. Махи ногой вперёд.</li> <li>5. Подскоки и бег враспынную.</li> <li>6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.</li> </ol>	ВИА «Фабрика» «Романтика»	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой.</li> <li>2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.</li> <li>3. Лёжа на животе упр-е «Рыбка»</li> <li>4. Упр-е «Рыбка плывёт».</li> <li>5. Лёжа на спине упр-е «Колобок»</li> <li>6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.</li> <li>7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.</li> </ol> <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка»,</p>	Ж. Фриске «Мама Мария»  Жасмин «Загадай»	



	«Кольцо», «Корзинка», «Мостик».		
Заключительная	Релаксация: «Океан»	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»	

***На конец учебного года основные показатели развития детей, прошедших курс обучения по программе:***

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

## Требования к подбору музыки

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);

умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;

2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;

музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно

разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

## Требования к подбору движений

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);
- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

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.

### **Критерии определения доступности музыкально-ритмических упражнений**

Обобщая вышеизложенные требования к подбору музыки и движений, мы определили следующие критерии доступности композиций в соответствии с 1, 2 и 3 уровнями сложности, а именно:

1. Доступность музыкально-игрового (понятные и близкие детям образы игрушек, домашних животных и т.д. в соответствии с возможностями младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, а также представлениями об окружающем младших школьников).
2. Доступность музыки: по объёму (продолжительность звучания до 2,5 минут в композициях 1-го уровня сложности и до 3,5 минут — 3-го уровня сложности);
  - по темпу (умеренно быстрый — умеренно медленный для 1-го уровня, быстрый для 2-го и разнообразный — с ускорениями и замедлениями — для 3-го уровня сложности);
  - по форме (2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями для 1-го уровня, с менее контрастными по звучанию частями для 2-го уровня и сложная по структуре форма — вариации, рондо, и т.д. — для 3-го уровня сложности);по характеру ритмического рисунка (от воспроизведения ритмической пульсации и сильной доли — для 1-го уровня к воспроизведению несложных ритмических рисунков (ти-ти-та) — для 2-го уровня и к разнообразным пунктирным и синкопированным ритмам — для 3-го уровня сложности).
3. Доступность движений

- : по объему (4-5 двигательных элементов для 1-го уровня сложности, 6-8 элементов — для 2-го уровня и многообразие двигательных элементов — для 3-го уровня); по интенсивности (нагрузочности) движений:

1-й уровень — небольшая,

2-й уровень — средняя,

3-й уровень — высокая нагрузка;

- по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.

## Принципы и методы обучения

**Принцип доступности и индивидуализации**, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка

*Индивидуализация* подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки малыша.

**Принцип постепенного повышения требований**, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

**Принцип систематичности** – один из ведущих.

Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из – за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

**Принцип сознательности и активности**, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

**Принцип повторяемости материала** занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие – то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

**Принцип наглядности** в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

Воспитатель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально – двигательного задания.



**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

**Музыкальное сопровождение как методический прием.** Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

**Метод наглядности.** Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

Целесообразно выделить в этом методе несколько важных приемов, которые используются на танцевальных занятиях:

- считывание с губ, которые должны быть ярко выделены;
- использование дактиля – азбука языка глухих;
- жестовая речь;
- прием глобального чтения (*показ табличек*)
- показ педагогом.

**Игровой метод.** Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр.

У детей четырех–шести лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

Правильно подобранные методы приводят к тому, что дети с нарушениями слуха занимаются с удовольствием, уходят с занятия счастливыми и с нетерпением ждут новой встречи с музыкой и танцем.

## Контроль за самочувствием детей

Во время музыкально-ритмических занятий необходимо руководствоваться общей заповедью "Не навреди!", поэтому:

1. Постоянно следим за состоянием детей на занятиях.
2. Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласовываем с предписаниями врача.
3. Проверяем вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях.
4. Прислушиваемся внимательно к жалобам детей, не заставляем их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).
4. В беседах с воспитателями и родителями выясняю все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.

В общении с детьми использую лично-ориентированный подход.

### **Список используемой литературы:**

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
4. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
5. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.