

Утверждаю:
Заведующий БДОУ г. Омска «Детский
сад № 330 комбинированного вида»

Программа

по художественно-эстетическому развитию
детей дошкольного возраста

«Весёлая ритмика»

Развитие музыкально-ритмического творчества



для детей от 3-х до 7 лет

Музыкальный руководитель **Балова Елена Юрьевна**
высшая квалификационная категория

Содержание

1. Пояснительная записка		3
2. Цель и задачи	6	
3. Возрастные особенности дошкольников		7
4. Методическое обеспечение программы		11
5. Практическая значимость занятий	15	
6. Модель занятий	16	
7. Расписание занятий	17	
8. Календарно-тематическое планирование		18
9. Разделы программы	21	
10. Перспективное планирование		22
11. Учебно-тематический план	25	
12. Описание основных позиций и танцевальных движений		29
13. Диагностика развития ребёнка		38
14. Список литературы		40



Пояснительная записка.

Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев.

Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность, призван хореограф в ДОУ.

Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост развитие растущего организма, и в первую очередь мозга. Полноценное умственное и физическое развитие, моральная чистота и активное отношение к жизни и искусству характеризует целостную, гармонически развитую личность, нравственное совершенствование которой во многом зависит от эстетического воспитания. Задачи эстетического воспитания непосредственно связаны с формированием морального облика ребенка – дошкольника. Особая роль в эстетическом воспитании отводится искусству. Танец – это искусство, его специфика состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека он передает без помощи речи, средствами движений и мимики.

Дополнительная образовательная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Творческая деятельность детей в структуре танца позволяет формировать качество личности, которые оптимально развиваются в танце. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

Новизна, актуальность и эффективность программы в разностороннем воздействии на организм ребенка. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий и отдалает момент усталости.

Программа разработана на основе типовой программы «Ритмика» (сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением»/ Под ред. О.А. Петрашевича. – Мн.: Национальный институт образования, 2005), а также программы «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной.

Поскольку на сегодняшний день единая точка зрения на преподавание основ хореографии в детском саду практически не сложилась, то каждый хореограф – дошкольник находится в постоянном поиске оптимальной методики преподавания. В отличие от существующих методик, программа «Азбука дошкольного танца» построена на основе народно – сценического танца. Язык народного танцевального искусства яркий и выразительный. Для обучения дошкольников танцевальным движениям в программе отобраны движения народного танца, которые понятны детям по выразительному содержанию и доступных по способам выполнения. Нужно подчеркнуть, что занятия в студии направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому все разделы программы включают в себя «Азбуку» движений и танцев, а не специфические упражнения хореографического экзерсиса, как это предлагают авторы других программ (например, С.Л. Слуцкая). В отличие же от программы «Са – фи – дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, которая основана на танцевально-игровой гимнастике, основным в нашей программе является раздел «Детские танцы», включающий в себя репетиционно - постановочную работу. И в конечном итоге все разделы программы подчинены общей задаче: подготовить детей физически и психологически к публичному показу танцевальных номеров. Кроме этого в нашу программу мы включили раздел «Азбука жеста», он поможет детям овладеть языком выразительных движений (пантомимических и танцевальных), который используется в танце для образного воплощения. Это поможет детям легче осмысливать и воплощать танцевальные образы, если танец имеет сюжет.

Все дети группы, мальчики и девочки, занимаются вместе, одновременно благодаря чему, повышается плотность занятия и физиологическая нагрузка. Дети приходят на занятия в специальной форме и обуви, что дисциплинирует их. Для девочек это –

гимнастический купальник и короткая юбочка, для мальчиков – черные шорты и белая футболка, на ногах у всех – мягкие чешки.

Конечный результат студии - публичные выступления детей: концерты, показ номеров на утренниках, развлечениях и других мероприятиях. По окончании учебного года проводится итоговое занятие для родителей, на котором отмечаются самые активные студийцы. Всем участникам студии вручаются памятные дипломы с пожеланиями продолжить хореографическое обучение после выпуска из детского сада.

Цель программы: приобщение детей к искусству танца, развитие танцевальных и музыкальных способностей. Развитие у детей субъективного опыта эмоционально – чувственного общения с природой и с окружающими людьми.

Обучающие задачи: Формирование у детей специфических знаний, умений и навыков таких как:

- выработка правильной, красивой осанки
- развитие мышечного чувства
- умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку.

Воспитательные задачи:

- Формировать у детей культуру поведения и общения.
- Прививать детям навыки вежливости, умения вести себя в обществе.
- Формирование у детей эстетического вкуса.
- Воспитание в детях силы воли, трудолюбия и дисциплины.

Развивающие задачи:

- Развитие музыкального слуха и чувства ритма.
- Активизация и развитие творческих и созидательных способностей детей.
- Развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем.
- Совершенствование психомоторных способностей детей.

Возрастные особенности дошкольников

Конечно, не все дети в течение занятия одинаково активны и эмоциональны, но необходимо добиваться, чтобы не было равнодушных и безучастных. И здесь уже не столь важно, каким принципом пользуется педагог. Какой бы метод он ни выбирал, главное, чтобы ребенок занимался с удовольствием, уходил с занятия счастливым и с нетерпением ждал новой встречи с музыкой и танцем.

Здорового ребенка легче воспитывать. Это общеизвестно. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает предъявляемые ему требования. Поэтому именно здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

А что же делать, чтобы ребенок рос здоровым? Сейчас каждый знает, что двигательная активность полезна для здоровья. Что же касается роли движений в физическом и психическом развитии ребенка, то об этом говорится почти во всех книгах, брошюрах, статьях о воспитании детей.

Развитие двигательных функций ребенка — сложный процесс, который определяется, с одной стороны, поэтапным созреванием центральной нервной системы, а с другой — многообразными влияниями окружающей среды. Важную роль в этом процессе играет и генетическая программа развития. Современные нейропсихологии доказали, что для каждого этапа психического развития ребенка в первую очередь необходима готовность комплекса определенных мозговых образований к его обеспечению, но, с другой стороны, должна быть востребованность извне (от социального окружения), необходимость постоянного наращивания зрелости и силы того или иного психологического фактора. Если в окружении ребенка отсутствует эта востребованность, наблюдаются искажение и торможение психогенеза

в разных вариантах, влекущие за собой вторичные функциональные нарушения на уровне мозга. Кроме того, доказано, что на ранних этапах онтогенеза социальная депривация приводит к дистрофии мозга на нейронном уровне. Это относится и к развитию двигательных функций ребенка. Следовательно, стимулировать двигательную активность ребенка надо с первых же дней его жизни, но делать это необходимо правильно: придерживаясь определенных законов развития движений, обусловленных развитием мозга.

Развитие и совершенствование движений начинается от головы, потом затрагивает верхние, а затем и нижние конечности. (Цефало-каузальный закон развития.) Координация двигательных навыков развивается по этому же принципу, поэтому контроль за положением головы формируется раньше, чем за положением ног.

Развитие двигательных функций происходит от проксимального к дистальному направлению, т. е. движения частей тела, расположенных ближе к средней линии тела, совершенствуются раньше, чем движения более удаленных частей. (Проксимодистальный закон развития.) Например, контроль над положением и движением плеч устанавливается раньше, чем контроль над движениями пальцев рук. Эти принципы прямо влияют на методику работы с детьми по развитию (или коррекции) движений. Известно, что если у ребенка недостаточно развита крупная моторика, то и мелкая моторика в отдельности не может быть достаточно сформирована. Например, если во время рисования (или письма) у ребенка напряжена шея и «зажаты плечи», работа кисти рук и пальцев будет затруднена и, соответственно, пострадают результаты труда. Значит, прежде чем улучшать качество результата через тренировку мелкой моторики, необходимо «поработать» с крупной. «...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции! (Ю. Эмановский).

Как показал многолетний опыт работы, дети, занимающиеся основами хореографии, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Нужно отметить, что дети, занимающиеся хореографией, гораздо реже болеют, чем их сверстники. И если к тому же занятия ведутся грамотно, педагогически продуманно и заинтересованно, то обязательно вызывают у ребят положительные эмоции. Педагог же, конечно, должен контролировать двигательную нагрузку своих воспитанников с

учетом их индивидуальных особенностей, предупреждать случаи гипердинамии и перевозбужденности; активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Момент, с которого начинается осмысление собственных движений, у каждого ребенка свой. Исследователи анатомо-физиологических и психологических особенностей детей отмечают, что их рост и развитие идут непрерывно, но темпы этих процессов не совпадают. В некоторых возрастных периодах преобладает рост, в других — развитие. Проанализировав особенности в развитии дошкольников и учитывая явление акселерации, коснувшееся этого периода, мы пришли к выводу, что лучший возраст для начала занятий хореографией — пять лет. В настоящее время показатели развития двигательных навыков и физических качеств у детей в возрасте пяти лет выше, чем у их сверстников 1950-х годов. Отмечаются более ранние изменения и некоторых функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Так, если прежде у детей пяти лет средняя частота пульса составляла 98—100 ударов в минуту, то в настоящее время — 97 ударов (исследования Н. Аршавской и В. Розановой).

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного детства. Упомянутые выше авторы рекомендуют начинать занятия как можно раньше, утверждая, что высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, иногда даже сложных.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти годам еще не закончено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, чувствителен к деформирующим воздействиям. Значит, педагогу нужно быть очень чутким, осторожным и бережным по отношению к своим воспитанникам.

Особое внимание следует обратить на движения, способствующие укреплению скелетной мускулатуры. Необходимо знать и то, что в пятилетнем возрасте диспропорционально формируются некоторые суставы. Например, сумка локтевого сустава у ребенка в период до пяти лет растет быстро, кольцеобразная же связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Поэтому резкие движения рук могут привести к подвывиху. А укрепляющие упражнения очень полезны.

У детей 5—7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим важно предупредить появление и закрепление плоскостопия. И именно хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, ее свод.

Считается, что рост мускулатуры становится заметным только после пяти лет. К шести годам у ребенка будут уже хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, если он занимается регулярно. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что он может и умеет выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, то есть менять темп. Но если не уделять должного внимания

мелким мышцам и не развивать их специальными упражнениями, то они останутся по-прежнему слабыми. Особенно кисти рук.

Детям относительно легко даются ходьба, бег, прыжки, но они испытывают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. И опять же, именно в хореографии мы найдем большое количество упражнений для пальцев рук. Это, в частности, могут быть элементы среднеазиатских танцев и многие другие движения, которые являются одновременно мощным стимулирующим фактором развития и совершенствования речи в дошкольном возрасте.

Деятельность скелетной мускулатуры в этот период имеет жизненно важное значение. Ведь известно, что у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате хореографических упражнений происходит не трата, а приобретение энергии. В процессе занятий основами хореографии показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка повышаются. Нужно отметить, что при выполнении этих заданий девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом, в старшей группе детям по-прежнему легче даются движения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу.

Благодаря целенаправленным занятиям улучшается координация движений, и ребята в пять-шесть лет хорошо подпрыгивают на двух ногах, на одной ноге — как на месте, так и с продвижением. Если они продолжают заниматься, то в возрасте шести-семи лет им становится доступно выполнение куда более разнообразных и сложных упражнений на равновесие.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольников отличаются от таковых у взрослых. Они значительно уже, поэтому так важна правильная организация двигательной активности, ибо, если ее недостаточно, чаще случаи заболевания органов дыхания.

Вентиляция легких при выполнении хореографических движений увеличивается в 2—7 раз, а при беге, прыжках — еще больше.

Приблизительно с пяти лет деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем переходит на более экономичный и эффективный уровень. Исследования, проводимые М. Антроновой и М. Кольцовой, подтверждают, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей пятилетнего возраста довольно высоки. Возьмем такой пример: авторы утверждают, что лишь одни прыжки дети могут выполнять в течение длительного времени, а именно 13—15 минут. Уже в пять лет ребята обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность; внимание относительно устойчиво, но именно в силу этой относительности дети на занятиях быстро теряют темп, ритм. Что следует учесть педагогу в своей работе. По мнению Известного физиолога академика Н. И. Красногорского, условные рефлексы в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки вначале весьма непрочны.

Память пятилетнего дошкольника обычно развита хорошо, особенно двигательная и эмоциональная, поэтому он легко запоминает то, что его сильно взволновало или заинтересовало. И если в 3—4 года малыш не способен на точное воспроизведение движения по слову или даже по показу

педагога, то в пять лет он может адекватно реагировать на слово или слово, сочетающееся с показом. В хореографии требуется обязательный личный показ движений педагогом с их объяснением.

У 5—6-летнего ребенка созревают лобные доли мозга, благодаря чему ему удается управлять своими движениями, действием, поведением. Одновременно совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно — торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели. Они осваивают право- и леворукость и могут ориентироваться в направлении движений: вниз, вверх, влево, вправо. При правильной физической нагрузке старший дошкольник в состоянии без особого напряжения заниматься в течение 30—35 минут. Л. П. Толстой, вспоминая о своем детстве, писал: «...От пятилетнего ребенка до меня только шаг, а от новорожденного до пятилетнего — страшное расстояние...» Все приведенные выше аргументы оказались для нас убедительными, чтобы, как уже было сказано, определить возраст пяти лет как наиболее оптимальный для начала занятий основами хореографии.

Методическое обеспечение программы

С первых минут на занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Заблуждаются те, кто полагает, что, собрав ребят можно сразу переходить к танцам. Сначала предстоит научить их красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Хочется дать несколько рекомендаций общего характера, которые помогут начинающим педагогам избежать типичных ошибок:

- Занятие нужно проводить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения и чтобы с каждым днем они приобретали все больше знаний и навыков.
- Не следует все время громко командовать. Иногда нужно объяснять тихо, но эмоционально. Это заставит занимающихся соблюдать тишину и внимательно слушать объяснение преподавателя.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении возможно только при использовании открытых педагогикой принципов и методов обучения. Наиболее близкими к нашему предмету мы считаем следующие:

Принцип доступности и индивидуальности, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим — определение посильных для него заданий.

У дошкольников весь костно-связочный аппарат еще слаб и находится в стадии развития. И если нагрузки превысят допустимые нормы, то это может неблагоприятно повлиять на состояние здоровья малыша. Оптимальная мера *доступности* определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий занимающегося.

Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий. Практически это достигается правильным распределением материала на занятиях. В связи с этим следует отметить целесообразность использования подготовительных, подводящих упражнений для усвоения многих двигательных навыков. *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. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости.

Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из-за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. К сожалению, бывает так: сегодня малыш занимается, а завтра не хочет, недельку-другую пропустит и вновь приходит на занятия. Такая позиция совершенно недопустима. И дело: даже не в том, что таким образом мы не добьемся больших результатов. Прежде всего, это вредно для самого дошкольника. 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, в том числе и хореографией, 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, хореографические 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.

Для того чтобы в работе сопутствовала удача, нужно, разобравшись в возрастных особенностях детей, с первых же дней наметить содержание занятий, найти соответствующие запросам и возможностям детей методические приемы. Организация занятий основам хореографии обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества.

Преподаватель 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. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной, с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Детей с первых же занятий нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом можно стимулировать активность ваших учеников, но можно и убить их веру в себя. Для шести - семилетних ребят можно дать иногда только словесное задание, и они его воспримут, но слишком часто прибегать к такому методу нецелесообразно.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Рассчитывать на то, что ребята сами научатся чувствовать музыку, вряд ли возможно. 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.

Импровизационный метод. На занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью малышей, стеснительностью. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. При использовании импровизационного метода на занятии никакого предварительного прослушивания музыки не нужно. Ребята должны сами находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием. Не рекомендуется подсказывать детям вид движения и отмечать (на первом этапе) более успевающих, ибо это приводит к слепому копированию. Не надо мешать, вашим подопечным свободно импровизировать, но при этом нужно внимательно следить за тем, чтобы они не придумывали движения, не связанные с музыкой. Педагогу следует тактично направить внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

Метод иллюстративной наглядности. Занятие с дошкольниками вовсе не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Конечно, это не должно быть лишь пассивным созерцанием предложенного для просмотра материала. Необходимо выяснить, понятен ли он детям, понравился или нет и почему, а может быть, и помочь разобраться в увиденном.

Игровой метод. Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины П. Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. У детей четырех-шести лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше всё 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. При обучении детей движениям хорошо использовать игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений, например: («Нужно прыгать, как зайчик»; «Побежим легко и тихо, как мышки»). 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. В одних случаях подбадривающее слово педагога вызовет положительные эмоции, в других — сдерживающее слово побуждает соотнести свое поведение с предъявляемыми требованиями.

Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

И еще очень важное для нас правило: Общение с детьми на занятии должно проходить в атмосфере радости и это самое главное, т.к. радость - могущественное и наиболее благотворное воздействие на ребенка. Из всех чувств радость - всего

лучше влияет на жизнь ребенка, развитие его способностей. В атмосфере радости душа ребенка легче всего открывается навстречу прекрасному. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Ни в коем случае нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать - только тогда обучение будет эффективно. Древние римляне считали, что корень учения горек. Но когда учитель призывает в союзники интерес, когда дети «заражаются» жаждой знаний и стремлением к активному умственному труду, корень учения меняет вкус и вызывает у детей вполне здоровый интерес и аппетит.

Практическая значимость занятий:

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Формы контроля: открытое занятие в конце года, выступления на утренниках, участие в развлечениях.

Знания и умения детей:

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек:

Гимнастический купальник (белый). 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.

Модель занятий

Вводная часть – ритмическая разминка.

- Ритмические упражнения.
- Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижных суставов.
- Упражнения на развития координацию движений.
- Упражнения на ритм.
- Дыхательные упражнения.
- Партерная гимнастика.

Основная часть – подготовительные танцевальные движения

- Проучивание основных позиций рук и ног.
- Основы классического, народного танца.
- Комбинации на характерные движения.
- Прыжки.

Танцевальные элементы, этюды.

- Этюдная работа.
- Постановка сюжетного или массового танца.

Заключительная часть.

- Игры с введением танцевальных движений.
- Импровизация на заданную тему

Расписание занятий:

младшая группа

Вторник - четверг 16.00 – 16.30

старшая группа

Вторник - четверг 15.30 – 16.00



Календарно – тематическое планирование

№№ заняти й	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, Календарны е сроки изучения тем	Репертуар
Раздел 1.	Азбука музыкального движения. Элементы русской пляски.	18	
Тема 1.1.		3	«Марш» Л.Шульгин, «Этюд» Т. Ломова, Ритмические упражнения с шумовыми инструментами.
1	Ориентировка в пространстве.	сентябрь	
2	Исходные положения.		
3	Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте и затакте.		
	Тема 1.2. Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий,	2	«Нетерпеливые бегуны» С.Руднева, игра «В лесу»,

4	на носочках, энергичный, стремительный).		
5	Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.	сентябрь - октябрь	«Море волнуется», «Хлопай, топай», прохлопывание ритмических рисунков знакомых песен.
6	Тема 1.3. Элементы русской пляски	2	Игра «Угадай мелодию», «Поезд» Филиппенко,
7	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	октябрь	
8	Тема 1.4. Контрастные темпы.	3	«Вейся, вейся, капуста» р.н.п.
9	Происхождение и особенности русского хоровода.	ноябрь	Хороводная игра «Здравствуй, Осень» Витлин
10	Положение рук в русской пляске. Построения и перестроения, орнаментальные хороводы. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.		
11	Тема 1.5. Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг.	3	«Карусель», «Новогодние хороводы», «Певучий хоровод» Т.Ломова,
12	Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки.	ноябрь	«Танцуем сидя».
13	Движение с ускорением, замедлением темп		
14	Тема 1.6. Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом.	3	Упр: «Ручеёк», «Вертушка», «Волна»,
15	Перепляс.	декабрь	перепляс «Стенка на стенку»,
16	Танцевальные комбинации русских танцев.		
17	Тема 1.7. Танцевальные импровизации.	2	Р.н.п., игра «Плетень»,
18	Выступление на Новогоднем утреннике.	декабрь	«Как у наших у ворот» р.н.м., «Затейники» (пляска-импровизация).
Раздел 2.	Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения.	18	
1	Тема 2.1 Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием.	3	«Калинка», «Ах, вы, сени», «Из-под дуба», «Полянка» р.н.п.
2	Полуприсядка, «ковырялочка».	февраль	
3	Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне.		
4	Тема 2.2. Виды хлопков.	2	Упр. «Твёрдые и мягкие руки», «Мельница»,
5	Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	март	«Поющие руки» П.Чайковский «Шарманщик поёт»
6	Тема 2.3. Образные движения.	3	Упр. «Кошка», «Собака»,
7	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	март	«Лебедь», «Пружина», «Скобка», «Ветер», «Лошадки» С.Руднева.
8	Тема 2.4. Характерные движения.	3	Игра «Отгадайте-ка ребята, кто пришёл к нам поиграть?», танец «Котов
9	Упражнения на координацию движений: повороты		

10 11	головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.	апрель	и кошечек», танец «Кукол и солдатиков»
12 13	Тема 2.5. Парные пляски. Положения а парах. Кадрили. Упражнения на равновесие.	2 апрель	«Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветик-лютики», упр. «Ласточка», «Журавль», «Попрыгунчики» англ.н.п.
14 15 16	Тема 2.6. Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног.	3 май	Хоровод «Змейка с воротцами» С.Руднева, упр. «Бабочка», «Лягушка», «Собака», «Березка», «Мост» «Рыбка», «Кораблик»
17 18	Тема 2.7. Повторение и подведение итогов. Конкурс танцоров. Выступление на «Дне защиты детей»	2 май	Упражнения: «Зеркало», «Кто лучше спляшет?», игра «Пляши, да не зевай» Е.Трестман,
Раздел 3.	Элементы классического танца.	14	
1 2 3 4	Тема 3.1. Основные позиции ног и рук в классическом танце.	4 сентябрь	«Мелодия» Т.Ломова, «Прекрасный замок» обр. Ш.Видора, «Мари» обр. Ж.Векерлена.
5 6 7 8	Тема 3.2. Музыкальный размер 3\4. Вальс, кружение «лодочкой». Менуэт, шаг менуэта. Перестроения в танце. Постановка корпуса, осанка.	4 октябрь	Вальс «Раз, два, три на носочки», «Снежинки» С.Руднева, «Менуэт»
9 10 11	Тема 3.3. Полонез. Шаг полонеза. Характерные перестроения. Упражнения для выработки осанки, выворотности, эластичности и крепости коленного и тазобедренного суставов.	3 ноябрь	«Полонез» Б.Андреев, «Экосез», №5 А.Жилин.
12 13 14	Тема 3.4. Перестроения в колонны по два, по четыре.	3 ноябрь	«Марш» Л.Вишкарёв
Раздел 4.	Танцевальные движения и современные танцы.	22	
1 2 3 4	Тема 4.1. Первоначальные сведения по историческому танцу, происхождение и особенности эстрадных танцев. Движение в парах. Финский танец. Танго. Выступление на Новомоднем утреннике.	4 декабрь	«Каждая пара пляшет по своему» Л.Генералова, «Финский танец». «Танго», Самбарита»
5 6 7 8	Тема 4.2. Шаги польки. Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки на месте, кружение поскоками.	4 январь	Полька «Добрый жук» Спадавекиа, «Всадники и упряжки», «Берлинская полька», «Аннушка», «Старинный французский галоп» обр. Ш.Видора
9 10 11	Тема 4.3. Лирические танцы. Построение двух концентрических кругов.	2 февраль	«Лирический танец» Карамышев,
12 13	Тема 4.4. Музыкально – пространственные композиции. Сужение и расширение круга.	4 март	«Флик - фляк», «Буги – вуги»

14 15 16 17	Тема 4.5. Современные танцы. Перестроения группы: из круга в рассыпную.	3 апрель	Тренаж «Раз, два, три», танец «Бабка – Ёжка»
18 19 20	Тема 4.6. Эстрадный танец. Танцевальные комбинации и перестроения в эстрадных танцах.	3 май	«Школьная кадрили»
21 22	Тема 4.7. Повторение и подведение итогов. Выступление на «Выпускном» утреннике.	2 май	Торжественное шествие, Полька «Математика»

1 раздел – «Партерная пластика»

Направлена на приобретение ребёнком профессиональных умений и навыков. Регулярные, грамотные физические нагрузки, укрепляют организм в целом, поддерживают работоспособность и хорошее самочувствие, лёгкость в теле и достаточную подвижность суставов, эластичность связок и мышечный тонус. Занятия партерной пластикой посвящены развитию хореографическим данных: формирование осанки, развитие выворотности, улучшение растяжки. Основная часть упражнений выполняется на полу, поэтому изученный материал всегда легко повторить дома.

2 раздел – «Танцотерапия»

Направлена на работу с детьми имеющие нарушения в общении и эмоционально – волевой сфере. Формирует моторную и зрительно-моторную координацию; развивает пространственное ориентирование, двигательную память и серийную организацию действий (последовательность). Направлена на создание эмоционального равновесия в

группе; собрать и успокоить детей; снять психическое напряжение; создать возможность для творчества и самовыражения.

3 раздел – танцевально-игровая гимнастика

«Са-Фи-Дансе» Оздоровительно-развивающая программа

Направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическое и умственное развитие. Программа состоит из нескольких разделов, которые объединяет игровой метод проведения занятий. Этот 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. Одной из задач является – совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости; содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формирование навыков выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений и танцев.

№	Виды деятельности	Сентябрь - Октябрь
1	Партерная пластика	Упражнения: Работа головой; Работа руками; Рывки руками; Наклоны корпуса; Прыжки; Растяжки.
2	Танцтерапия	Танец № 1, 2, 3, 4.
3	Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»	Упражнения: Бег по кругу; Всадник; Карусельные лошадки; Облака; упражнение с мячами; Часики; Я танцую. Музыкально-подвижные игры: Автомобили;

		<p>Гулливер и лилипуты; космонавты; музыкальные змейки; найди предмет; птица без гнезда; эхо.</p> <p>Игры – путешествия: В гостях у трёх поросят; Конкурс танца; Маугли; Охотники за приключениями; Путешествие в кукляндию.</p>
4	Постановка танцев	<p>Танец с зонтиками Танец с султанчиками</p>
		Ноябрь - Декабрь
1	Партерная пластика	<p>Упражнения: Сценический бег; Подскоки; Упражнения на отдых; Упражнения на полу, сидя;</p>
2	Танцтерапия	Танец № 5, 6, 7.
3	Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»	<p>Упражнения: Большой олень; воробьиная дискотека; марш; песня короля; три поросёнка; чебурашка.</p> <p>Музыкально-подвижные игры: Водяной; Группа, смирно; Музыкальные стулья; Нам не страшен серый волк; Нитка – иголка; Поезд.</p> <p>Игры – путешествия: В гости к Чебурашке; Искатели клада; Морские учения; Поход в зоопарк; Спортивный фестиваль.</p>
4	Постановка танцев	<p>Разноцветные стекляшки Метель Танец обезьян Собачий вальс</p>
		Январь – Февраль- Март
1	Партерная пластика	Упражнения:

		<p>Лёжа на животе; Упражнение на развитие гибкости; Упражнения на коленях; Мостик; Сидя на полу (растяжки);</p>
2	Танцтерапия	Танец № 8, 9, 10, 11.
3	Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»	<p>Упражнения: Ванечка – пастух; Зарядка; на крутом бережку; пластилиновая ворона; упражнение с платочками; четыре таракана и сверчок.</p> <p>Музыкально-подвижные игры: Два мороза; Волк во рву; Дети и медведь; Конники – спортсмены; Музыкальное эхо; Отгадай, чей голосок; Повтори за мной⁴ Попрыгунчики - воробьишки; У медведя во бору; Цапля и лягушки.</p> <p>Игры – путешествия: В мире музыки и танца; Космическое путешествие на Марс; На лесной опушке; Путешествие на северный полюс; Россия – Родина моя!; Цветик – семицветик; Пограничники.</p>
4	Постановка танцев	<p>Танец с цветами; Хоровод «Гляжу в озёра синие»; Матрёшечки; Берега Росии.</p>
		Апрель - Май
1	Партерная пластика	<p>Упражнения: На укрепление мышц спины; На пресс; На растягивание позвоночника; Танцевальные шаги.</p>
2	Танцтерапия	Танец № 12, 13, 14.
3	Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»	<p>Упражнения: Ванька – встанька; ну. Погоди; песня Мурёнки, по секрету всему свету; упражнение с флажками; чёрный кот.</p> <p>Музыкально-подвижные игры:</p>

		Усни – трава; Трансформеры; Пятнашки; День – ночь; Мы – весёлые ребята. Игры – путешествия: Искатели клада; Приходи, сказка; Путешествие в спортландию; На выручку карусельных лошадок; Королевство волшебных мячей; Путешествие в Играй – город.
4	Постановка танцев	Полька; Цыганский; Восточный.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения	Количество часов		
				Об щ	Т	П р.
1	Элементы хореографии	<ul style="list-style-type: none"> • танцевальные позиции ног: I, II, III; • танцевальные позиции рук (подг., I, II, III); • выставление ноги на носок, пятку в разных 	<ul style="list-style-type: none"> • «Балет», • «Рисуем солнышко на песке», • «Цветочек», • «Лебеди», • «Совы», • «Ветер и деревья», • «Пружинка», 	6	1	5

		<p>направлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • полуприседы; • комбинации хореографических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • поклон «Приветствие». 			
2	Образно-игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; • бег – легкий, широкий (волк), острый; • прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки 	<ul style="list-style-type: none"> • «Медведи и медвежата», • «Пингвины», • «Раки» (спиной назад), • «Гуси и гусеницы», • «Слоны», • «Бежим по горячему песку» (острый бег), • «Зайцы», • «Белки» (прыжки и поскоки), • «Лягушата», • «Лошадки» (прямой галоп). 	7	1	6
3	Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • построение в шеренгу и в колонну; • перестроение в круг; • бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; • перестроение из одной шеренги в несколько; • перестроение «расческа». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Солдаты», • «Матрешки на полке», • «Звери в клетках», • «Хоровод», • «Хитрая лиса», • «У каждого свой домик», • «Поздороваемся», • «Поменяемся местами». 	7	1	6
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • танцевальные движения • - общеразвивающие упражнения • образно-танцевальные композиции (из 	<ul style="list-style-type: none"> • «Чебурашка» • «Я на солнышке лежу», • «Петрушки», • «Куклы», 	10	2	8

		ранее разученных движений).				
5	Игропластика	<ul style="list-style-type: none"> • группировка в положении лежа и сидя; • перекаты вперед-назад; • сед ноги врозь широко; • растяжка ног; • упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Камушки», • «Кочки», • «Улитка», • «Побежали пальчики», • «Яблочко», • «Бревнышко», • «Бабочка». • «Верблюд», • «Корзинка», • «Змеи», • «Пантеры», • «Рыбка», • «Бегемоты». 	8	1	7
6	Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • игры на определение динамики музыкального произведения; • игры для развития ритма и музыкального слуха; • подвижные игры; • игры-превращения; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Карлики и великаны», • «Круг, колонна, шеренга», • «Автомобили», • «Воробьи и журавли», • «Поздороваемся», • «Собачка в конуре», • «Ракета»; • «Соседи»; • «Шапочка». 	8	1	7
7	Дыхательная гимнастика	<p>упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дыхание с задержкой; • грудное 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ветер»; • «Воздушный шар»; • «Насос»; • «Подышите одной ноздрей»; • «Паровоз»; • «Гуси шипят»; • «Волны шипят»; • «Ныряние»; 	5	1	4

		<ul style="list-style-type: none"> дыхание; • брюшное дыхание; • смешанное дыхание; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Подуем»; 			
8	Пальчиковая гимнастика	<p>упражнения для развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ручной умелости; • мелкой моторики; • координации движений рук; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Мыртышки»; • «Бабушка кисель варила»; • «Жук»; • «Паучок»; • «Чашка»; • «Червячок» 	5	1	4
9	Игровой самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> • поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; • поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Лепим лицо»; • «Упругий живот»; • «Ушки»; • «Ладонки»; • «Красивые руки»; • «Быстрые ноги»; 	5	1	4
10	Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> • хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; • только на 1-ый счет; • выполнение движений руками в различном темпе; • различие динамики звука «громко-тихо». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Хлопушки», • «Топотушки», • «Лошадки бьют копытом», • «Ловим комаров», • «Пушистые снежинки» 	6	1	5
11	Креативная	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения, направленные на 	<ul style="list-style-type: none"> • «Море волнуется раз»; 	5	1	4

	гимнастика	развитие выдумки; воображения творческой инициативы.	<ul style="list-style-type: none"> • «Зеркало»; • «Угадай кто я»; • «Раз, два, три замри», • «Ледяные фигуры» 			
Итого:						72 часа

*Описание основных позиций
и танцевальных движений для дошкольников*



Исходная позиция ног:

Основная стойка — пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии — 1-я позиция), для младшего возраста — под углом 45° («домиком»),

«**Узкая дорожка**» — пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии — 6-я позиция.

«**Широкая дорожка**» — ступни ног — на ширине плеч, параллельны.

Сесть на колени — низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

Для старшего возраста:

2-я позиция — ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

3-я позиция — опорная нога ставится под углом 45° , пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45° .

4-я позиция — опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45° .

Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Позиции рук

Внизу — руки опущены вдоль тела.

Впереди — руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху — руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны — плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми — ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть закрытыми — ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» — ладони на талии, большие пальцы — сзади, остальные — впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» — руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» — руки «полочкой», указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» — большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны — вверх.

«Фартучек» — щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной — руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах

• Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

«Стрелка» — руки соединены в позиции «Вперед». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротики» — руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плетень» — руки соединены крест-накрест.

«Бантик» — то же, но локти округлены и приподняты вперед — вверх, руки не напряжены.

«Саночки» — мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

• Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):

«Бараночка» — одного соенные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных ранее позиций.

«**Вертушка**» — одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой — соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«**Звездочка**» (трое и больше детей) — стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой — соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«**Двойной пояс**» — дети дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

• Дети стоят лицом друг к другу:

«**Лодочка**» — руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди. Здесь и далее в схемах танцев: х — мальчик, О — девочка.

«**Воротики**» (узкие) — руки соединены вверху, (широкие) — в стороны-вверх.

«**Крестик**» — руки соединены накрест.

Движения рук

«**Ветерок**» — плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«**Ленточки**» — поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«**Крылья**» — плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«**Поющие руки**» — из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«**Моторчик**» — руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки

«**Ладушки**» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«**Блинчики**» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стакатто), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«**Тарелочки**» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая

рука — снизу вверх.

«**Бубен**» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«**Колокола**» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«**Колокольчики**» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих о коло правого ушка или около левого.

«**Ловим комариков**» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

• *Хлопки в парах:*

«**Стенка**» — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«**Большой бубен**» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«**Крестики**» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Виды шага

Спокойная ходьба (прогулка) — шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (ноги в шестой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) — выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках». Руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг - этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) — на «раз» — небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» — носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т. д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) — ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз» — длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» — приставление левого (правого) носка к пятке опорной

ноги. На «два» — шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили — на «раз» — шаг правой (левой) ногой, на «два» — легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг — нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90° . Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте — на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» — притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» — шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» — притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг — выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага — хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта — длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта — три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Боковой приставной шаг — на «раз» — вправо (влево), на «два» — левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

Боковое припадание - на «раз» — боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колени сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» — носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колени правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»),

• *Шаг на носках:*

Пружинящий шаг — это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Крадущийся шаг — это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.)

Боковой шаг («крестик») — на «раз» — шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» — перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг скрестный вперед-назад («косичка») — хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») — плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног.

Прыжки

• На одной ноге:

«Точка» — исходное положение ног — основная стойка, руки в любой позиции.

После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» — техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот — 360°.

На «раз, два» — левым плечом вперед,

на «три, четыре» — спиной,

на «пять, шесть» — правым плечом,

на «семь, восемь» — лицом.

«Лесенка» — техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжком (ступенек лесенки).

«Заборчик» — боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге).

Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» — техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»),

• На двух ногах:

Подскок — поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»),

Прыжки с выбрасыванием ног назад — на «раз» — прыжок-«точка» на опорной ноге, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» — смена опорной ноги.

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) — то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. руки — в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Качалочка» — исходное положение — ноги вместе. Затем правая нога выносятся чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем правая выносятся вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«Ножницы» — на «раз» — толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» — толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«Крестик» — на «раз» — толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» — то же самое, только впереди левая нога.

«Метелочка» — то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

Боковой галоп — то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

Галоп вперед — техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» — толчок и правая (левая) нога выносятся вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» — повторение.

«Веревочка» — на «раз» — прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносятся вперед. На «два» — все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Качель маленькая» — дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» — то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» — стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина — прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»), В этом случае колени ног не разводятся.

Притоп — стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.

«Три притопа» (исходное положение — «узкая дорожка») — на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги.

Движение выполняется ритмично.

Притоп поочередно двумя ногами — техника та же, только на «раз, и» — притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» — левой (правой) ногой.

Притоп в сочетании с «точкой» — пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

Приседание — техника та же, только на «раз» — приседание, на «два» — возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

Полуприседание — выполняется в сочетании с «точкой» — каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

Полуприседание с поворотом корпуса — сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение

«Ковырялочка»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносятся вперед в а пятку и на месте — три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носокневыворотню (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колени левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку.

Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«**Распашонка**» — на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверх. На «два» — выпрямить руки и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-слева на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая — в сторону-вниз, левая — в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«**Самоварчик**» — на «раз» — полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» — выпрямиться левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой — хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«**Елочка**» — исходное положение: ноги — «узкая дорожка», руки — «полочка», «поясок» и др. На «раз» — повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» — то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, та < и на «пружинке». Спина прямая.

«**Большая гармошка**» — ноги вместе. На «раз» — разведение носков в стороны, на «два» — разведение пяток, на «три» — снова разведение носков и на «четыре» — разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«**Топотушки**» — исходное положение — ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топтать ногами на месте.

«**Рычажок**» — ноги «узкой дорожке». На «раз» — правая рука сгибается в локте и рукой достает до правого плеча, рывком. Одновременно с рукой вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» — в исходное положение.

Все движение на «пружинке».

Поворот вокруг себя (кружение) — стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«**Расческа**» — дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.

«**Играть платочком**»- держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

• *Танцевальные движения для мальчиков:*

«**Козлик**» — исходное положение — правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притопывать правой. На счет «раз» — руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» — возвращаются в исходное положение.

«**Веселые ножки**» — положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко

«выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

«**Гусиный шаг**» — исходное положение — в полуприсяде, ноги на «узкой дорожке». Широко шагать в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не более 8-ми тактов.

«**Волчок**» — опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг.) Левая рука — произвольно.

Встать на колено — опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

Поклон

«**Первый вариант**» — исходное положение ног: 4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча.

Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз перед собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

«**Второй вариант**» - как в первом, только правая рука остается на правом плече

«**Третий вариант**» - наклоняется корпус вперед, положение рук «полочка»

Построения

Колонна — дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Шеренга — дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Цепочка — дети стоят вполоборота друг за другом, держась за руки.



Диагностика уровня музыкального и

психомоторного развития ребенка

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие Критерии:

Высокий уровень - творческая активность, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выразительное его выполнение без помощи взрослого, ярко выраженная эмоциональность.

Средний уровень - эмоциональная отзывчивость интерес к музыкальной деятельности, желание включиться в нее при некотором затруднении в выполнении задания ребенок нуждается в помощи педагога, дополнительном объяснении, показе, неоднократных повторах.

Низкий уровень: ребенок малоэмоционален, равно, спокойно относится к музыкальной деятельности, не проявляет активного интереса, равнодушен, не способен к самостоятельности.

Критический уровень (редко встречаемая оценка) - негативное отношение ребенка к музыке, музыкальной деятельности, связанное, как правило, с отклонениями в его здоровье или с педагогической запущенностью (чаще по вине семьи).

Музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

Эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям и при подсчете баллов этот параметр не учитывается.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно - это свидетельствует о высоком уровне внимания, если малыш выполняет композицию с некоторыми подсказками - оценка соответственно ниже.

Гибкость, пластичность - мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

Координация, ловкость движений - точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, беге, в гимнастике, в танце. Оценивается с учетом подбора доступных по сложности композиций.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па». Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности движений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти. неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большем количестве повторений (более 10 раз) оценивается на низком уровне.

Подвижность (лабильность) нервных процессов – проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения движений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются, как повышенная возбудимость. Оценки выставляются следующим образом: Н (норма); В (возбудимость); З (заторможенность).

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с
2. Бодраченко И. В. Музыкальные игры в детском саду для детей 5-7 лет./ Ирина Бодраченко. – М.: Айрис-пресс, 2009. – 176 с.
3. Бодраченко И. В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-5 лет. / Ирина Бодраченко. – М.: Айрис-пресс, 2009. – 144 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – СПб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2012. – 192 с.

5. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
7. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
8. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
9. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
- 10.Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
- 11.Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с
- 12.Подшибякина С. Ю. Хоровод круглый год (инсценировки, песни и танцы для дошкольников). – Волгоград: Учитель, 2007. – 123 с
- 13.Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. _ М.: Мозаика-синтез, 2010.
- 14.Радынова О. П. Песня, танец, марш. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 240 с.
- 15.Роот З. Я. Танцы с нотами для детского сада. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. -112с.: ил.
- 16.Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
- 17.Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.- 224с.
- 18.Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
- 19.Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
- 20.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
- 21.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
- 22.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.