

Принято на заседании  
методического совета  
МАДОУ Д/С 11  
от 31.08 2023г.  
МАДОУ Д/С 11  
Протокол от 31.08.23 № 1



**Дополнительная общеобразовательная –  
общеразвивающая программа  
художественно-эстетической направленности**

**Ритмопластика**

**Уровень программы:** *ознакомительный*

**Срок реализации программы:** *4 года*

**Возрастная категория:** *3-7 лет*

**Состав группы:**

**Форма обучения:** *очная*

**Вид программы:** *модифицированная*

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе**

**Автор-составитель:  
Овчинникова А. П.  
музыкальный руководитель МАДОУ Д/С 11**

## Введение

1.

### **Нормативная база для составления программы кружка «Ритмопластика»:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г.№629“Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07декабря 2018г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы),письмо Минобрнауки от 18.12.2015№093242.
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности ,программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7мая2020г.№ВБ-976/04.
- Устав ОО

### **Программа построена с учётом следующих принципов:**

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.);
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.);
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.);
- игровой принцип (занятие строится на игре.);
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.);
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.);
- принцип наглядности (практический показ движений.).

	<p>Программа предназначена для работы с детьми младшего и старшего дошкольного возраста – младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы и рассчитана на 4 года обучения.</p> <p>Занятия в кружке проходят 2 раз в неделю, всего 66 занятий в год.</p> <p>Продолжительность каждого занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– для детей 3-4 лет – 15 минут,</li> <li>– для детей 4-5 лет – 20 минут,</li> <li>– для детей 5-6 лет – 25 минут,</li> <li>– для детей 6-7 лет – 30 минут.</li> </ul> <p>Отбор детей проводится в соответствии с желанием, индивидуальными особенностями детей и письменным заявлением родителей (законных представителей).</p>
<p><b>2.</b></p>	<p><b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»</b></p>
<p>2.1</p>	<p><b>Пояснительная записка.</b></p> <p>Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа. На мой взгляд важно, осознав приоритетные цели и задачи в своей деятельности, понимать в чем выражается основной эффект развития.</p> <p><b>Актуальность кружка.</b></p> <p>В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности.</p> <p><b>Ориентация</b> не только на развитие детей, но и на <b>совершенствование профессионализма самого педагога</b> в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя», «на себя во взаимодействии с детьми» — вот <b>первая</b> отличительная особенность данной программы.</p> <p><b>Вторая</b> особенность — это <b>использование</b> в качестве музыкального сопровождения, как правило, <b>целостных произведений</b> — в грамзаписи и при непосредственном, «живом» исполнении (а не отрывков по 8, 16 тактов, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях). Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки. Идя от простого к</p>

сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков, ребенок постепенно приобщается к миру прекрасного, пропуская как бы «через себя» музыку, сложный мир чувств и образов, обыгрывая своим телом музыкальную ткань произведения, его настроение и содержание и постигая при этом на телесном, зрительном и эмоциональном уровнях специфический язык средств музыкальной выразительности.

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

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

Программа студии «Ритмопластика» разработана для занятий с воспитанниками младшего и старшего дошкольного возраста в соответствии с требованиями ФГОС ДО, на основе программ: «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной – С-Пб., 2000, «Танцевальная ритмика для детей» Т.И. Суворова выпуск 4, «Топ-хлоп, малыши!» А. И.Буренина, Т. Н. Сауко – С-Пб., 2001.

2.2

Цели программы: психологическое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Задачи программы.

1. *Обучающие:*

- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений;
- тренировать подвижность (лабильность) нервных процессов;

2. *Развивающие:*

- развивать воображение, фантазию;
- развивать специальные музыкальные способности: музыкальный слух (мелодический, гармонический, тембровый), чувство

	<p>ритма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков;</li> <li>- развивать музыкальную память;</li> <li>- развивать ловкость, точность, координацию движений;</li> <li>- развивать гибкость и пластичность;</li> <li>- развивать умение ориентироваться в пространстве;</li> <li>- развивать способность к импровизации;</li> <li>- развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в мимике и пантомимике;</li> <li>- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление.</li> </ul> <p><b>3. Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;</li> <li>- создать благоприятные условия для детского творчества в сотрудничестве;</li> <li>- воспитывать выносливость;</li> <li>- воспитывать умение сопереживать другим людям и животным;</li> <li>- воспитывать умение вести себя в группе во время движения;</li> <li>- формировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.</li> </ul> <p><b>4. Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать укреплению здоровья детей.</li> </ul>
2.3	<p style="text-align: center;"><b>Содержание кружка «Ритмопластика» Первый год обучения</b></p> <p><b>Цель:</b> воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально - игровым образом.</p> <p><b>Основное содержание.</b> <b>Вводная часть.</b> Знакомство с детьми, проведение инструктажа по правилам безопасного поведения в музыкальном и зале и на занятиях хореографического кружка «Каблучок».</p> <p><b>«Осень».</b> Этот период - один из самых сложных для ребенка, его родителей и педагогов, так как именно в этом возрасте детей чаще всего впервые приводят в детский сад. Адаптация малышей к жизни в группе детей часто проходит очень напряженно, иногда болезненно. Отсюда главная задача музыкально-ритмического воспитания использование игровых двигательных упражнений как</p>

средства эмоционального взаимодействия ребенка и взрослого. В этот период самым необходимым является создание для малышей психологического комфорта. Вызвать у ребенка радостные эмоции, интерес к играм-забавам, музыке, увлечь и занять его значительно важнее, чем обучить каким-либо движениям и умениям. Тем не менее, педагог уделяет внимание развитию следующих навыков:

- Дети осваивают ходьбу и бег как основные, контрастные виды движений (упражнения "Вот как мы умеем", "Ноги и ножки" и др.). Эти упражнения дети выполняют по показу педагога и двигаются по кругу и стайкой.
- Дети учатся передавать простейшие игровые действия (язык жестов) также по показу воспитателя (упражнение «Прятки», «Птичка и Собачка» и др.).
- Дети обучаются ритмично исполнять простейшие танцевальные движения: притопы правой ногой и поочередно каждой, «фонарики» и др. (Пляска "Ай-да", "Чок да чок", "Маленькая полечка").
- В знакомых упражнениях дети подпевают повторяющиеся слова и звукоподражания («тук-тук», «ля-ля-ля», «баю-баю», «кап-кап» и т. д.).

Повторим еще раз, что в осенний период работы с детьми самое главное - это установление контакта с ребенком и его родителями. Если эта задача будет решена, то последующее обучение будет продвигаться успешно.

Репертуар: Е. Теличеева «Вот как мы умеем», «Маленькая полечка», «Да-да-да!», р.н.п. «Я на горку шла», Т. Ломова «Прятки», «Устали наши ножки», Е. Макшанцева «Чок да чок!», «Погуляем», «Лошадка», «Дождик» В. Агафонников «Ноги и ножки» М. Иорданский «Ладушки-ладошки», н.м. «Ой, летали птички», н.м. «Кап-кап», Н. Метлов «Поезд», р. Рустамов «Идём-прыгаем».

#### **«Зима».**

В этот период развитие детей в музыкально-ритмической деятельности происходит более интенсивно: меньше времени тратится на установление контакта, у детей уже вырабатывается своеобразный рефлекс на музыкальный зал и «музыкальную тетю», которая танцует и поет, играет вместе с малышами. Педагог получает возможность больше внимания уделить качеству движения и при этом добивается более четких, ритмичных и уверенных движений.

Ставятся задачи:

- Совершенствовать ходьбу и бег.
- Развивать выразительные образно-игровые движения («Зайцы и Лисичка»).
- Развивать умение передавать ритм мелодии в пляске с погремушками (развитие чувства ритма, ловкости движений).
- Формировать умения исполнять простейшие плясовые движения (пляска под русскую народную мелодию «Ах вы, сени»).

- Вызывать желание подпевать, исполнять вместе с педагогом повторяющиеся слова.

К концу зимы движения детей становятся заметно более уверенными и координированными. Исполнение упражнений по показу педагога отличается слаженностью и синхронностью (чего трудно было добиться в начале года).

Репертуар: Е. Теличеева «Марш», «Ходим-бегаем», А. Филиппенко «Кулачки», «Едем на поезде», Т. Сауко «Повторяй за мной», «Санки», р.н.м. «Ах, вы сени!», «Во поле берёза стояла», Е. Макшанцева «Разминка», «Лодочка», «Весёлые ладошки», б.п.м. «Бульба», Б. Финоровский «Зайчики и лисичка», н.п.м.

### **«Весна».**

В третьем квартале детям предлагаются музыкально-ритмические упражнения, включающие новые, более сложные движения:

- ходьба вперед и пятясь назад («Научились мы ходить»);
- прямой галоп («Лошадка»);
- полуприседание – «пружинка»;
- пляски в парах («Приседай»);
- разнообразные образно-игровые упражнения с предметами (с куклами, с платочками), образно-игровые выразительные движения («Воробушки и Кошка»);
- пляски и упражнения проводятся в различных исходных положениях и построениях (парам, по кругу, врассыпную, сидя и лежа на ковре), что позволяет разнообразить движения рук и ног.

Задачи музыкально-ритмического воспитания детей по сути те же, что и в предыдущем квартале, однако педагог может немного увеличивать нагрузку на занятиях, предлагая исполнять большее количество упражнений подряд (на 1-2 композиции).

Репертуар: В. Дешёвый «Марш», М. Раухвергер «Лошадка», Е. Макшанцева «Научились мы ходить», «Резвые ножки», «Велосипед», «Пальчики шагают», «Солнышко», р.н.м. «Из-под дуба», «Жили у бабуся», н.н.м., э.н.м., В Кикта «Бойцы идут».

## **Второй год обучения**

**Приоритетные задачи:** воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

### **Основное содержание**

**1. Развитие музыкальности:** воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со

сверстниками, педагогами и родителями; обогащение слушательского опыта - узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях; развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое - грустное, шаловливое - спокойное и т.д.); развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно - быстрый - умеренно-медленный), динамику (громко - тихо), регистр (высоко - низко), ритм (сильную долю - как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

**2. Развитие двигательных качеств и умений:** развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:* ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках; бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.); прыжковые движения - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - «лошадки», подскоки (4-й год жизни).

*Общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа.

*Имитационные движения:* разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

*Плясовые движения:* простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, «выбрасывание» ног и др.

**3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

**4. Развитие творческих способностей:** воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку; формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку; развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами,



элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

**5. Развитие и тренировка психических процессов:** развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой - развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию; развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: «Зайчик испугался», «Мишка радуется меду» и др.; тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности (см. прил. 2) от начала до конца, не отвлекаясь — по показу взрослого или старшего ребенка.

**6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:** воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, «грустный Чебурашка» - «веселый Чебурашка» и др.); воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

Репертуар: М. Старокадомский «Веселые путешественники», «Любитель-рыболов», В. Шаинский «Чебурашка», «Кузнечик», «Белочка», «Белые кораблики», В. Кривцов «Плюшевый медвежонок», З. Левина «Куклы-неваляшки», Б. Савельев «Разноцветная игра», г.п. «Едем к бабушке в деревню», Дж. Уотт «Поросята», Ф. Кулау «Вариации».

### Третий год обучения

**Приоритетные задачи:** развитие гибкости, пластичности, мягкости движений; воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

#### Основное содержание

**1. Развитие музыкальности:** воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх; обогащение слушательского опыта - включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, (например, из

«Детского альбома» П. Чайковского: «Баба Яга», «Новая кукла», «Марш деревянных солдатиков» или из «Бирюлек» М. Майкапара: «Мотылек», «В садике» и др.); развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое - грустное, шаловливое - спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.); развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый - умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3 - частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями; развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

## **2. Развитие двигательных качеств и умений:**

развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:* ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»); прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — «лошадки», легкие поскоки.

*Общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений.

*Имитационные движения:* разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, «обида — прощение — радость».

*Плясовые движения:* элементы народных плясок, доступных по координации — например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, «выбрасывание» ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

**3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в

круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

**4. Развитие творческих способностей:** воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку; формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку; развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

**5. Развитие и тренировка психических процессов:** развитие умения **самостоятельно** начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию; развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: «Кошка обиделась», «Девочка удивляется» и др.; тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах; развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи — в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

**6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:** воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике; формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения); воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

**Репертуар:** Г. Свиридов «Марш», а.н.п. «Цыплята», В. Шаинский «Чунга-чанга», «Антошка», «Вместе весело шагать», «Все мы делим пополам», А. Рыбников «Красная шапочка», музыка из к/ф «Звуки музыка», Н. Ефремов «Ни кола и ни двора», М. Минков, «Мячик», П. Овсянников «Кукляндия», Д. Кабалевский «Танец Кукол и Мишки», Г. Гладков музыкальная пьеса «Добрая фея».

#### **Четвёртый год обучения**

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

### **Основное содержание.**

**Развитие музыкальности:** воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал; обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями; развитие умения выразить в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании; развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малокоонтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо; развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выразить это в соответствующих движениях.

**2. Развитие двигательных качеств и умений:** развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:* ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением; бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег; прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др..

*Общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

*Имитационные движения:* различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — «в воде», «в воздухе» и т.д.).

*Плясовые движения:* элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные

циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

**3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль»).

**4. Развитие творческих способностей:** развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации; формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ; развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

**5. Развитие и тренировка психических процессов:** тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.); развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной» и др.

**6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:** воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения); воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми; воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр — например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.); воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

**Репертуар:** М. Легран мелодия из к/ф «Шербургские зонтики», Е. Дога «Вальс», П. Чайковский «Танец феи Драже», С. Рахманинов «Итальянская полька», Поль Мориа «Звезды в твоих

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522371

Владелец Медяникова Ольга Олеговна

Действителен с 09.12.2022 по 09.12.2023