

Малачева
Елена Олеговна

Подписано цифровой
подписью: Малачева
Елена Олеговна
Дата: 2024.08.30 14:48:10+03 00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 44
компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга

Принята

на заседании Педагогического Совета
Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада
№ 44 компенсирующего вида Кировского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 04 от 30.08. 2024 года

Утверждена

приказом по Государственному
бюджетному дошкольному
образовательному учреждению детскому
саду № 44 компенсирующего вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.О. Малачева
Приказ № 26.3-ОД от 30.08.2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
«Танцевальная ритмика»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок освоения: 7 месяцев

Разработчик:
Зайкис Рада Викторовна, педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024 год

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Страница
1. Пояснительная записка		3-4
1.1	Направленность и отличительные особенности Программы	4
1.2	Актуальность Программы	4
1.3	Адресат Программы	4-5
1.4	Цели и задачи реализации Программы	5
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.6	Организационно-педагогические условия реализации Программы	5-8
2. Рабочая программа		8
2.1	Особенности организации работы с обучающимися с ОВЗ	8-9
2.2	Учебный план для обучающихся от 6 до 7 лет	9
2.3	Календарный учебный график	9
2.4	Содержание программы для обучающихся от 6 до 7 лет	10-11
2.5	Календарно-тематический план	11
2.6	Оценочные материалы	11-12
2.7	Методические материалы	12-13
2.8	Лист регистрации изменений	13
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 6 до 7 лет		13-16
Приложение 2 Строевая разминка		16-17
Приложение 3 Ритмический танец		18-23
Приложение 4 Комплексы профилактической гимнастики		23-27

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту - Программа) определяет организацию и содержание образовательной деятельности по дополнительному образованию на уровне дошкольного образования. Программа определяет цели, задачи, содержание, организацию работы педагога дополнительного образования с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту - с ОВЗ) и предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими материалами «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.385-21 № 2 от 28.01.2021 года «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устава Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту - ОУ).

Программа дополнительного образования «Танцевальная ритмика» относится к программам художественной направленности.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Программа направлена на всестороннее развитие обучающихся, способствует их художественному развитию.

Программа учитывает возрастные, психофизические особенности и возможности обучающихся с ОВЗ на занятиях художественной направленности, специфику работы Образовательного учреждения.

Для воспитанников Образовательного учреждения Программа обеспечит дополнительную комфортность для социализации, создаст новые возможности для получения современного качественного образования, коррекции имеющихся нарушений.

1.1 Направленность и отличительные особенности Программы

Программа создает условия для занятий по ритмике, которые формируют исполнительские навыки, способствуют развитию дыхательных функций, развивают координацию обучающихся. Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизических особенностей обучающихся.

Репертуар для обучающихся подбирается с учётом возрастных, индивидуальных особенностей и их танцевальных возможностей. В занятия включены элементы, имеющие оздоровительную направленность.

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизических особенностей воспитанников.

Репертуар для обучающихся подбирается с учётом возрастных, индивидуальных особенностей и их двигательных возможностей. В занятия включены элементы, имеющие оздоровительную направленность.

Направленность Программы – художественная.

Отличительные особенности Программы.

Отличительна особенность связана с ориентиром Программы на контингент обучающихся с ОВЗ. Воздействие средствами танцевальной ритмики позволяет в рамках реализации Программы развивать сенсорное восприятие (зрительное, слуховое восприятие), высшие психические функции (внимание, память, мышление), развивает крупную моторику, развивает функции дыхания.

Отличительной особенностью Программы является комплексность подхода при реализации Программы.

1.2 Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в том, что она соответствует государственной и региональной политике в области дополнительного образования, направлена на социализацию и культурную адаптацию обучающихся с ОВЗ и способствует расширению их возможностей в получении дополнительного образования.

Ограниченные возможности здоровья у дошкольников с ОВЗ проявляются в различных психомоторных нарушениях, которые возникают при поражении двигательных систем головного мозга, недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за функциями речевого и, в целом, двигательного аппарата. Двигательные нарушения связаны с сенсорными расстройствами, особенно с недостаточностью ощущений собственных движений; они влияют на ход психического развития, что нарушает становление мотивационной и эмоционально-волевой сферы. Кроме того, обучающиеся с ОВЗ имеют нарушения речи, интеллекта, поведения; у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что отрицательно влияет на уровень самооценки и затрудняет формирование коммуникативных реакций.

В процессе реализации Программы осуществляется коррекция речевых и двигательных нарушений на основе развития мелкой моторики и крупной моторики, обогащению и активизации пассивного и активного словаря.

Программа с точки зрения социальной значимости отвечает образовательным потребностям обучающихся, образовательным запросам родителей (законных представителей) обучающихся, ориентирована на эффективное развитие обучающихся в рамках художественного развития.

1.3 Адресат Программы

Программа адресована обучающимся с ОВЗ подготовительного дошкольного возраста (от 6 до 7 лет).

Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы обучающихся, которые проявляют интерес к занятиям и не имеют медицинских противопоказаний. Программа не требует базовых знаний по определенным предметам, степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, наличия определенной практической подготовки.

Уровень освоения Программы – общекультурный

Объем и сроки освоения Программы

Срок освоения программы - 7 месяцев (октябрь- апрель).

Объем Программы – 29 учебных недель (29 учебных часов).

1.4 Цель и задачи Программы

Цель: сформировать эстетическую культуры дошкольника, развивать посредством обучения танцевальным движениям, развития творческого потенциала, формирования адекватного отношения к своим возможностям, успешной социализации.

Задачи:

Обучающие:

- Обучать обучающихся танцевально-ритмическим движениям.
- Обогащать знаниями, связанными с названием движений.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Развивающие:

- Развивать творческие способности обучающихся.
- Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- Развивать воображение, фантазию.

Воспитательные:

- Развитие самостоятельности и активности.
- Поощрение творческих проявлений.
- Формирование нравственно-эстетического отношения между детьми и взрослыми.
- Развитие чувство прекрасного.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Параметры результатов освоения Программы обучающимися от 6 до 7 лет:

- уверенно ориентируется в пространстве музыкального зала, участвует в перестроении;
 - координирует движения рук, ног;
 - исполняет танцевальные - ритмические движения в заданном ритме, согласовывает их с музыкой;
 - эмоционально воспроизводит игровой этюд, заданный игровой образ; в пластике передает образ, используя имитационные, танцевально-ритмические движения;
 - проявляет творчество в двигательных, танцевальных импровизациях.
 - уверенно владеет мимикой, пантомимикой; выразительно передает образы животных, персонажи, неодушевленных предметов, явления природы, людей разных профессий;
 - контролируют собственное исполнение, координирует его с коллективным.
- Оценкой индивидуальных результатов, обучающихся является диагностика приобретенных навыков, умений, знаний (практических и организационных).

1.6 Организационно-педагогические условия реализации Программы

Условия набора и формирования групп.

Условия набора: принимаются все желающие воспитанники в возрасте от 6 до 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности и проявляющие к ней интерес.

Условия формирования групп: группы формируются по одновозрастному принципу.

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам действующих СанПиН (не более 15 человек).

В процессе реализации Программы осуществляется коррекция речевых и двигательных нарушений на основе развития мелкой моторики и крупной моторики, обогащению и активизации пассивного и активного словаря.

Программа с точки зрения социальной значимости отвечает образовательным потребностям обучающихся, образовательным запросам родителей (законных представителей) обучающихся, ориентирована на эффективное развитие обучающихся в рамках художественного развития.

Режим занятий: обучение осуществляется один раз в неделю по 1 академическому часу аудиторно всем составом. Продолжительность занятий не превышает 30 минут.

Форма проведения занятий: традиционная.

Формы организации деятельности воспитанников:

-фронтальная – работа педагога со всей группой, при которой задается одинаковое содержание, единый темп продвижения обучающихся к единой цели;

-индивидуальная – предполагает, что каждый обучающийся получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него подобранное в соответствии с его физической подготовкой и возможностями.

Язык реализации: обучение осуществляется на государственном языке Российской Федерации

Форма обучения: очная

Особенности реализации

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу обучающихся в течение всего года обучения по желанию родителей (законных представителей) обучающихся.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление обучающихся в группы может происходить на любом этапе Программы, так как в процессе реализации постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Программа реализуется в специально закреплённом помещении (большом спортивном зале) во второй половине дня. Начало обучения - октябрь, окончание - апрель включительно (в теплый период года Программа не реализуется). Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по реализации Программы проводятся в большом музыкальном зале, в котором созданы оптимальные условия для категории обучающихся с ОВЗ.

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Название	Количество штук
	<i>Материально-техническое обеспечение</i>	
1	Музыкальная колонка	1
2	Ноутбук	1
3	Мультимедийный проектор	1
4	Экран	1
5	Интерактивная доска	1
6	Маракасы	15
7	Платочки	2
8	Ленточки разного размера и цвета	15
	<i>Аудиозаписи</i>	
1	Флеш-накопитель с записями музыки и песен	1
2	Внешний жесткий диск с записями песен	1

Кадровое обеспечение Программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющего среднее или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениями Программы, реализуемой в Образовательной организации), отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 года № 66403). Педагоги дополнительного образования систематически проходят обучение на курсах повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

Методическое обеспечение Программы

Совместная деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся включает в себя: открытый показ, беседы. Перечисленные формы позволяют отработать практические навыки по ритмике. При обучении детей используются следующие методы и приемы:

Методы	Приёмы
--------	--------

Наглядный метод	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наглядно-зрительные приёмы: показ исполнения движений 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, звуковые ориентиры (погремушка, колокольчик, бубен). 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь педагога дополнительного образования.
Словесный метод	<p>Объяснение принципов действия тела, дыхания.</p> <p>Анализ танца, структура музыкального произведения. Беседа –контакт с детьми по выявлению их интересов и запросов. В беседе затрагивается культурно-нравственный аспект взаимоотношений в коллективе.</p>
Практический метод	Тренинг, повторение пройденного, ритмические упражнения.

Педагогические технологии:

- Танцевально-строевая разминка;
- музыкально-подвижные игры;
- музыкально-ритмические игры;
- элементы хореографии;
- комплексы профилактической гимнастики;

Танцевально-строевая разминка.

В формировании пространственных представлений и способов ориентации в пространстве участвуют различные анализаторы (кинестический, осязательный, зрительный, слуховой). В процессе занятий обучающиеся учатся ориентироваться в пространстве, ориентироваться в расположении частей своего тела (голова, ноги, глаза, уши, спина и др.) и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя: впереди - сзади (позади), вверху - внизу, справа (направо) - слева (налево). Различать правую и левую руки. Ориентировка в пространстве помогает им определять пространственные направления от себя, двигаться в заданном направлении (вперед - назад, направо - налево, вверх – вниз). В данном разделе программы происходит обучение детей пониманию и правильной передачи пространственного рисунка: линия, колонна, круг, полукруг, диагональ, спираль, квадрат. В этом нам помогают строевые упражнения.

Музыкально-подвижные игры.

Применяются на всех досугах, являются ведущим видом деятельности (приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации).

Музыкально-творческие задания - это импровизации под музыку, коммуникативные игры, элементы психогимнастики.

Музыкально-ритмические игры.

Музыкально-ритмичные игры необходимы обучающимся не только для развлечения, но и для их физического, умственного и эстетического развития. Такие игры помогают им полюбить музыку, эмоционально реагировать на нее; развивают музыкальный слух и чувство ритма, обогащают новыми музыкальными знаниями, расширяют музыкальный кругозор. Обучающиеся учатся передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый, умеренно-медленный), динамику (громко-тихо), ритм (сильную долю - как акцент, ритмическую пульсацию мелодии).

Элементы хореографии

Представляют собой хореографические упражнения, которые используются с целью развития координации и выразительности движений, гибкости, развивают силу мышц туловища и ног; являются средством формирования правильной осанки.

Комплексы профилактической гимнастики

Комплекс игровых упражнений, разработанных для развития группы мышц, отвечающих за процесс дыхания. Кроме того, такие упражнения помогают обучающимся насытить мозг достаточным количеством кислорода, что, в свою очередь, поможет улучшить умственную активность ребенка.

Формы подведения итогов.

Полугодовое проведение открытых мероприятий для родителей (законных представителей) детей в форме отчетных концертов.

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется групповая форма организации процесса обучения.

Информация о реализуемой Программе участникам образовательных отношений и социальным партнерам предоставлена на официальном сайте Образовательного учреждения (анонс на главной странице официального сайта (<http://dou44.kirov.spb.ru/>), подраздел «Платные образовательные услуги» (http://dou44.kirov.spb.ru/sveden/paid_edu), анонс в группе социальной сети ВК (https://vk.com/gbdou_44), буклетах.

2. Рабочая программа

2.1 Особенности организации работы с обучающимися с ОВЗ

Программа предусматривает обучение детей с ОВЗ от 6 до 7 лет. Ограниченные возможности здоровья проявляются в различных психомоторных нарушениях, которые возникают при поражении двигательных систем головного мозга, недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за функциями речевого и, в целом, двигательного аппарата.

Двигательные нарушения связаны с сенсорными расстройствами, особенно с недостаточностью ощущений собственных движений; они влияют на ход психического развития, что нарушает становление мотивационной и эмоционально-волевой сферы. Кроме того, обучающиеся с ОВЗ имеют нарушения речи, интеллекта, поведения; у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что отрицательно влияет на уровень самооценки и затрудняет формирование коммуникативных реакций.

Ритмика – один из любимых видов танцевальной деятельности, обладающий большим потенциалом эмоционального, музыкального, познавательного развития детей, а также развитие музыкального слуха, без которого музыкальная деятельность просто не возможна, развивает мышление и память. Кроме того, успешно осуществляется общее развитие, формируются высшие психические функции, обогащаются представления об окружающем мире, ребенок учится взаимодействовать со сверстниками. Поскольку танец – психофизический процесс, связанный с работой жизненно важных систем, таких как дыхание, кровообращение, эндокринная система и других, важно, чтобы движения были правильными, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, танцевал легко и с удовольствием.

В процессе реализации Программы осуществляется коррекция двигательных нарушений на основе развития мышечного корсета, обогащению и активизации движений.

Особенности организации работы с особыми категориями обучающихся (обучающиеся, имеющие подтвержденный статус инвалидности).

Для обучающихся с подтвержденным статусом инвалидности (детей-инвалидов), образовательный процесс по Программе осуществляется с учетом особенностей и возможностей их психофизического развития, с учетом рекомендаций индивидуальной программы реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида. При необходимости (по запросу родителей (законных представителей) обучающегося предоставляется услуга ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую помощь при освоении Программы.

2.2 Учебный план

Занятия носят комплексный характер, включает в себя несколько программных задач; обучающимся предлагается материал как для закрепления, повторения усвоенных знаний, так и усвоения новых знаний.

№	Название раздела,	Количество часов	Формы контроля
---	-------------------	------------------	----------------

	темы				
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия; беседы
2.	Музыкально-ритмические и танцевальные движения Музыкальные композиции и сюжетные танцы	27		27	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия;
4.	Итоговое занятие	1		1	Открытое мероприятие.
	Итого	29	1	29	

2.3 Календарный учебный график

Программа в условиях дополнительного образования в Образовательном учреждении ориентирована на художественное развитие обучающихся в возрасте от 6 до 7 лет и рассчитана на 7 месяцев обучения. Форма организации – занятия. Проводятся занятия в соответствии с требованиями норм СанПиН по продолжительности, объему учебной нагрузки один раз в неделю.

Продолжительность обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Всего учебных недель	Количество занятий/часов	Режим занятий
7 месяцев	1 октября	30 апреля	29	29/ 29 часов	Один раз в неделю длительностью не более 30 минут
Праздничные дни:	6 ноября, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта				

Формы подведения итогов.

Проведение открытого мероприятия для родителей (законных представителей) обучающихся один раз в полугодие.

2.4 Содержание Программы

Основная форма образовательной работы с обучающимися - занятия, которые включают в себя чередование различных видов деятельности. Все виды деятельности используются на основе принципа игрового познания, который придает образовательному процессу увлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон детской деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися 6 -7 лет.

Развитие музыкальности

- развитие умения выразить в танце характер музыки и ее настроение;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: разнообразный темп, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков);
- 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.

Развитие двигательных качеств и умений

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

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полу пальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблук», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением замедлением;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, пружинящий бег;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, подскок «легкий» и «сильный» и др.;
- общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи.); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;
- имитационные движения – самостоятельно придумывать различные образно-игровые движения, раскрывающие образ в танце, настроение или состояние, динамику настроений, импровизировать, используя атрибуты;

Развитие умений ориентироваться в пространстве

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змея», «воротики», «спираль» и др.).

Развитие творческих способностей

- развитие умений сочинять плясовые движения и комбинировать их;
- формирование умений самостоятельно исполнять движения в различных игровых ситуациях, под разнообразную музыку, импровизировать в танце, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления.

Развитие психических процессов:

- 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.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- формирование умения передавать характер игрового персонажа в танце;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми; основ этикета.

2.5 Календарно-тематический план

Содержание Программы представлено в виде календарно - тематического плана на период обучения. Рассчитана на 29 академических часов (занятия проводятся один раз в неделю). Академический час соответствует одному занятию.

Занятия начинаются с 01 октября 2024 года, заканчивается 25 апреля 2025 года, в соответствии с расписанием. Содержание распределено по месяцам, неделям и представляет систему, рассчитанную на период обучения.

(Календарно-тематический план представлен в Приложении 1)

2.6 Оценочные материалы

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (стартовая – в октябре, итоговая – в апреле). Результаты диагностики учитываются при составлении конспектов занятий, индивидуальной работы с детьми.

В начале и конце учебного года каждый ребенок проходит разработанное педагогом дополнительное образование обследование по следующим критериям:

- интонирование;
- развитие чувства ритма;
- креативность;
- музыкальность;
- эмоциональность.

Формы стартовой и итоговой диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- беседа;
- выполнение практических заданий педагога.

Во время проведения обследования (стартового, итогового), педагог дополнительного образования заполняет диагностическую карту «Определение уровня вокальных и музыкальных способностей, обучающихся» пользуясь следующей шкалой оценки:

1 балл (движения не совпадает с характером музыки, темпом, ритмом, с началом и концом произведения)

2 балла (движения выражают характер музыки, темп, но начало и конец произведения совпадают не всегда)

3 балла (умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движения вместе с музыкой, передает основные средства музыкальной выразительности).

Таблица «Определение уровня двигательных и музыкальных способностей, обучающихся»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Координатия движений		Чувство ритма		Креативность		Эмоциональность		Музыкальность		Общий балл	
		IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V
1.													
2.													
3.													

Обработка результатов:

Высокий уровень освоения содержания Программы: 14-15 баллов

Средний уровень освоения содержания Программы: 10-13 баллов

Низкий уровень освоения содержания Программы: 5-9 баллов

Периодичность обследования: октябрь, апрель.

Длительность обследования: 1 -2 неделя октября, 3-4 неделя апреля.

На основе полученных данных составляются таблицы, графики и диаграммы, благодаря которым наглядно прослеживается степень освоения обучающимися содержания Программы.

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Время проведения	Цель	Формы и средства выявления результата	Фиксация и предъявление результата
Входной	октябрь	выявления первоначального уровня танцевальных навыков	Наблюдение, беседа, игра, упражнения, тестирования	Журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, сводный лист диагностики освоения Программы (протокол)
Текущий	в течение всего	Определение степени освоения детьми	Наблюдение, беседа,	Журнал посещаемости

	учебного года, 1 раз в месяц	учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение	игра, упражнения	
Текущий	Февраль	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение промежуточных результатов освоения Программы	Наблюдение , игра, упражнения	Журнал посещаемости
Итоговый	Апрель	Определение степени освоения детьми учебного материала.	Наблюдение, беседа, игра, упражнения, тестирование	Журнал посещаемости, сводный лист диагностики освоения Программы (протокол)

Система оценки результатов освоения программы.

Для отслеживания результатов освоения Программы проводится: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня двигательного развития, возможностей учащихся.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися тем учебного плана. Форма контроля - анализ игровой деятельности в соответствии с разделами тем учебного плана.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы. Форма контроля- открытое мероприятие.

2.7 Методические материалы

Список литературы для педагогов

1. Буренина А.И., Ритмическая мозаика. Программа пол ритмической пластике детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2015 год
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2004 год
3. Иванов И.И. Дополнительное образование детей [Текст: непосредственный] – М.: «Эксмо», 2015.
4. Коновалова Н. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст: непосредственный]-Издательство «Учитель», 2019 год

Список литературы для обучающихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети) [Текст]– М., 1999г

Литература и интернет – источники для родителей (законных представителей) обучающихся:

1. Буренина А.И., Ритмическая мозаика. Программа пол ритмической пластике детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2015 год
Электронный ресурс:
<https://p23.навигатор.дети/program/34570-ai-burenina-ritmicheskaya-mozaika>

2.8 Лист регистрации изменений

Лист регистрации изменений					
Изменения	Номер листа (страницы)	Всего листов в документе	Номер документа	Входящий номер сопроводительного документа и дата	Дата внесения изменений

Приложение 1
Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 6 до 7 лет.

МЕСЯЦ	Наименование раздела/Темы	№ занятия	Содержание	Количество часов/минут			Формы контроля
				все го	Тео рия	пра ктика	
ОКТЯБРЬ	осень	1	Ознакомление с основами техники безопасности выполнения музыкально-ритмических упражнений. Знакомство с правилами поведения. Знакомство с детьми.	30	5	25	Беседа
ОКТЯБРЬ		2	1 Танцевально – строевая разминка. «Станьте в пары» 1 Ритмический танец Коротышки. 2 Комплекс профилактической гимнастики 10.	30	5	25	Беседа
ОКТЯБРЬ		3	1 Танцевально – строевая разминка. «Станьте в пары» 2 Ритмический танец Коротышки. 3 Комплекс профилактической гимнастики 10.	30	5	25	Беседа
ОКТЯБРЬ		4	1 Танцевально – строевая разминка. «Станьте в пары», «Слушай сигнал». 2 Ритмический танец Коротышки. 3 Комплекс профилактической гимнастики 10.	30	5	25	Беседа
НОЯБРЬ		5	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1, «Слушай сигнал». 2 Ритмический танец Коротышки, Танец «Мама – Мария» 3 Комплекс профилактической гимнастики 11.	30	5	25	Беседа
НОЯБРЬ		6	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1, «Слушай сигнал». 2 Ритмический танец Коротышки, Танец «Мама – Мария» 3 Комплекс профилактической гимнастики 11.	30	5	25	Беседа
НОЯБРЬ		7	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1, «Слушай сигнал». 2 Ритмический танец Коротышки, Танец «Мама – Мария»	30	5	25	Беседа

			3 Комплекс профилактической гимнастики 11.				
НОЯБРЬ		8	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1,2, «Слушай сигнал». 2 Ритмический танец «Мама – Мария» 3 Комплекс профилактической гимнастики 13.	30	5	25	Беседа
ДЕКАБРЬ	Зима	9	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1,2, «Солдатики». 2 Ритмический танец «Мама – Мария» 3 Комплекс профилактической гимнастики 13.	30	5	25	Беседа
ДЕКАБРЬ		10	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 2,3, «Солдатики». 2 Ритмический танец «Мама – Мария», Дочкин вальс. 3 Комплекс профилактической гимнастики 13.	30	5	25	Беседа
ДЕКАБРЬ		11	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 3,4, «Совушка» 2 Ритмический танец «Мама – Мария», Дочкин вальс. 3 Комплекс профилактической гимнастики 13.	30	5	25	Беседа
ДЕКАБРЬ		12	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 4,5, «Совушка» «У ребят порядок строгий» 2 Ритмический танец «Мама – Мария», Дочкин вальс. 3 Комплекс профилактической гимнастики 14.	30	5	25	Беседа
ЯНВАРЬ		13	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 4,5, «У ребят порядок строгий» 2 Ритмический танец «Мама – Мария», Дочкин вальс. 3 Комплекс профилактической гимнастики 14.	30	5	25	Беседа
ЯНВАРЬ		14	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 4,5, «У ребят порядок строгий» 2 Ритмический танец «Мама – Мария», Дочкин вальс. 3 Комплекс профилактической гимнастики 14.	30	5	25	Беседа
ЯНВАРЬ		15	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец «Мама – Мария», Дочкин вальс. 3 Комплекс профилактической гимнастики 15.	30	5	25	Беседа
ФЕВРАЛЬ		16	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец Дочкин вальс, менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 15.	30	5	25	Беседа
ФЕВРАЛЬ		17	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец Дочкин вальс, менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 15.	30	5	25	Беседа
ФЕВРАЛЬ		18	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец	30	5	25	Беседа

			Дочкин вальс, менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 16.				
ФЕВРАЛЬ		1 9	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец Дочкин вальс, менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 16.	30	5	25	Беседа
ФЕВРАЛЬ		2 0	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец Дочкин вальс, менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 16.	30	5	25	Беседа
МАРТ	Вес на	2 1	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец «Аист на крыше», менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 17.	30	5	25	Беседа
МАРТ		2 2	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец «Аист на крыше», менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 17.	30	5	25	Беседа
МАРТ		2 3	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец «Аист на крыше», менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 17.	30	5	25	Беседа
МАРТ		2 4	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец «Аист на крыше», менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 18.	30	5	25	Беседа
АПРЕЛЬ		2 5	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец «Аист на крыше», менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 19	30	5	25	Беседа
АПРЕЛЬ		2 6	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец «Аист на крыше», менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 19.	30	5	25	Беседа
АПРЕЛЬ		2 7	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец «Аист на крыше», менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 20.	30	5	25	Беседа
АПРЕЛЬ		2 8	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец «Аист на крыше», менуэт. 3 Комплекс профилактической гимнастики 19.	30	5	25	Беседа
	Ит ого вое	2 9	Выполнение упражнений танцевальной разминки. Упражнения на развитие гибкости и растяжки. Исполнение танцевальной композиции. Поклон	30	5	25	Открыт ое занятие.
Итого		2					

Приложение 2 Стреловая разминка

«Станьте в пары»

Дети в начале ходят, затем маршируют, ходят на носочках и в конце бегают по всему залу. По распоряжению «Станьте в пары» («В пары - становись!») каждый ребенок находит себе пару, берет за руку, и пары продолжают ходьбу, ходьбу на полупальцах, ходьба с высоким подниманием колен и выпадами вперед. По команде «Разойдись!» дети ходят врассыпную.

«Слушай сигнал»

По сигналу дети бегут к стульям и становятся друг возле друга перед стульями, ждут нового сигнала. По сигналу — один хлопок — руки на пояс, по сигналу — два хлопка — опускают руки вниз, по сигналу — свисток — перебегают к месту построения, строятся в одну шеренгу друг возле друга, равняются по линии. Затем дети повторяют все тоже самое, но в место бега ходьба на полу пальцах, далее ходьба с высоким подниманием колен.

«Солдатики»

Дети ходят по территории зала, изображая солдат. Педагог – командир. Он дает детям команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» «Сели!», «Встали!», «Руки на верх», «Руки в бок и вперед».

«Совушка».

Дети становятся в круг. Один из учеников выходит на середину круга, изображает водящего — совушку, а все остальные — жучков, бабочек, птичек. По команде учителя «День наступает — все оживает!» все дети — жучки, бабочки, птички — просыпаются, прыгают, приседают, а совушка спит, стоит в центре круга, закрыв глаза. И как только учитель скажет: «Ночь наступает — все замирает!» — жучки, бабочки, птички застывают каждый в своей позе.

Правило игры: дети должны принять стойку «смирно», ноги врозь, поставить руки в стороны — вверх. Кто это требование не выполняет, тот считается проигравшим и идет помогать совушке.

«У ребят порядок строгий»

Все дети стоят в шеренге (колонне), по команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Руководитель произносит слова: «У ребят по рядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанное месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

"Поезд"

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне - «паровоз», остальные - «вагоны».

Педагог дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег, бег на полу пальцах, бег с подниманием колен (при медленном движении дети могут произносить звуки «чу-чу-чу»).

«Поезд подъезжает к станции», - говорит педагог. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Педагог вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Поезд может двигаться только после гудка (т.е. по

сигналу).

Вариант игры

После остановки поезда дети идут погулять: собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну.

В другой раз можно предложить детям немного поплясать под мелодию.

Строевая комбинация 1

- а) маршировка 9 шаг на полу пальцах;
- б) приставные шаги – вперед, назад, в стороны.

Строевая комбинация 2

- а) ходьба парами по кругу;
- б) движение в сцеплении за руки «гусеница»;

Строевая комбинация 3

- Ходьба топающим шагом.
- Перестроение в круг.
- Перестроение в пары.
- Перестроение друг за другом

Строевая комбинация 4

- а) маршировка – шаг с носка, перестроение в круг;
- б) ходьба топающим шагом;
- в) перестроение из большого круга в колонну;
- г) построение из колонны, в пары

Строевая комбинация 5

Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам («шишки, жёлуди, орехи») или (красный, желтый, зеленый) - образно двигательные действия.

Строевая комбинация 6

Перестроение из одной шеренги в две

- шаг левой ногой назад
 - шаг правой ногой право
 - приставить левую ногу к правой
 - шаг левой ногой влево
 - шаг правой ногой вперед
 - приставить левую ногу к правой
- (по принципу игры: грибочки спрятались за деревьями)

Приложение 3 **Ритмический танец**

КОРОТЫШКИ

на музыкальную сказку «Приключения Незнайки и его друзей».

И.п. – стоя в шестой позиции, руки на поясе.

Вступление: дети выбегают и выстраиваются в четыре колонны, лицом к зрителям, чередуясь - мальчик-девочка.

1-й куплет

Запев:

1-2 фраза: шагают на месте.

2-я фраза: на счет 1-2-приседают все девочки.

На счет 3-4 - девочки встают, одновременно приседают все мальчики.

Повторить движения 4 раза.

Припев:

1-я фраза: на подскоке кружатся вокруг себя.

2-я фраза: на счет 1-2- одновременно девочки делают выпад вправо, мальчики делают выпад влево, расставив руки в стороны.

На счет 3-4 - и.п.

На счет 5-6 - девочки делают выпад влево, мальчики делают выпад вправо - руки в стороны.

На счет 7-8 - и.п.

На слова: «Кара-кара-кара-кара-мель...» дети на носочках исполняют семенящий шаг на месте в ритме музыки, слегка прогнувшись вперед и помахивая перед собой ладошками из стороны в сторону. В конце фразы возвращаются в и.п.

2 куплет.

Запев:

1-я фраза: на счет 1-2 - сложенные руки «полочкой» развести вверх и вниз. На счет 3-4 - положение рук меняется.

Повторить движения 4 раза.

2-я фраза: на счет 1-2 - согнутую в локте правую руку отводят в сторону ладошкой вверх и делают два движения локтем к себе.

На счет 3-4 - те же движения с левой руки.

Повторить 4 раза.

Припев: повторение.

3 куплет

Запев: дети, стоящие в первой и второй колоннах, а также дети, стоящие в третьей и четвертой колоннах, образуют два круга. Положив руки на плечи друг другу, слегка покачиваясь, идут друг за другом по кругу. В конце музыки возвращаются в и.п.

Припев: повторение движений.

ТАНЕЦ «МАМА – МАРИЯ»

ВСТУПЛЕНИЕ(медленная часть музыки, выходит ребёнок читает стихотворение:

С весною, с первою капелью

Мы поздравляем милых мам,

Любви и счастья мы желаем

И танец свой подарим Вам.

ВСТУПЛЕНИЕ И ЧАСТЬ 1 КУПЛЕТА (ритмичная часть) – дети перестраиваются тройками до слов «Под неё танцуют... (дети стоя на месте ритмично пружинят ногами, руки согнуты в локтях)

«Под неё танцуют.» - шаг вправо, правая рука вверх-в сторону, ладошка раскрывается, левая вниз в сторону, ладошка раскрывается – 2 раза;

«В штате Коларадо...» - все шаги и движения руками влево.

«Так давайте с вами...» - шаг вправо, правая рука вверх-в сторону, ладошка раскрывается, левая вниз в сторону, ладошка раскрывается – 2 раза;

«И споём все вместе...» - все шаги и движения руками влево (то-есть возвращаются на места).

ПРИПЕВ: «Ма-ма-ма. – правая коленка встречается с левым локтем (ногу сгибаем в колене и подносим локоть) – 2 раза;

«Ма-ма-ма...» - то же левая коленка, правый локоть – 2 раза.

«Ма-ма-ма.. – правая коленка встречается с левым локтем;

«Ма-ма-ма...» - то же левая коленка, правый локоть – 2 раза.

«Ма-ма-ма...» - моталочка вправо,

«Ма-ма-ма...» - моталочка – влево.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПРОИГРЫШ –руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч(крылышки)

–

Правая рука вверх. ладшки раскрыть – 2 раза;

Левая рука вверх. ладшки раскрыть – 2 раза;

Правая нога сгибается в колене, руки, согнутые в локтях, прижимаются к туловищу – 2 раза

Левая нога сгибается в колене, руки, согнутые в локтях, прижимаются к туловищу

Правая рука вверх. ладшки раскрыть – 2 раза;

Левая рука вверх. ладшки раскрыть – 2 раза;

Правая нога сгибается в колене, руки, согнутые в локтях, прижимаются к туловищу – 2 раза

Левая нога сгибается в колене, руки, согнутые в локтях, прижимаются к туловищу

2 КУПЛЕТ –

«Мы споём вам песню...» - разворот вправо, ритмично стучим пяткой правой ноги, рука как бы бросает что-то в сторону – 4 раза;

«Вы нам подпоёте...» - то же влево;

«хлопайте «- два хлопка вправо

«В ладоши» 2 хлопка влево

«Топайте ногами...» - топаем руки за спину.

«Двигайте всем телом...» - наклон головы вправо, влево;

«Веселей смотрите...» - шаг вправо, правая рука вверх-в сторону, ладошка раскрывается, левая вниз в сторону, ладошка раскрывается – 2 раза;

«Двигаемся в ритме...» - - все шаги и движения руками влево.

«Два шага на лево...» - шаг вправо, правая рука вверх-в сторону, ладошка раскрывается, левая вниз в сторону, ладошка раскрывается – 2 раза;

«А теперь все вместе...» - - все шаги и движения руками влево (.

ПРИПЕВ: ДВИЖЕНИЯ повторяются

На повтор припева выполняем движения проигрыша –

руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч(крылышки) –

Правая рука вверх. ладшки раскрыть – 2 раза;

Левая рука вверх. ладшки раскрыть – 2 раза;

Правая нога сгибается в колене, руки, согнутые в локтях, прижимаются к туловищу – 2 раза

Левая нога сгибается в колене, руки, согнутые в локтях, прижимаются к туловищу

Правая рука вверх. ладшки раскрыть – 2 раза;

Левая рука вверх. ладшки раскрыть – 2 раза;

Правая нога сгибается в колене, руки, согнутые в локтях, прижимаются к туловищу – 2 раза

Левая нога сгибается в колене, руки, согнутые в локтях, прижимаются к туловищу

3 КУПЛЕТ –перестроение из троек в круг.

ДОЧКИН ВАЛЬС. (с лентами)

Музыкальное сопровождение – песня «Дочкин вальс» в исп. С.Гросс.

И.п. Дети стоят в 2х колонках, в руках ленты.

Вступление

Дети 1-й колонки выбегают друг за другом, затем 2-я колонка выбегает и останавливается лицом к зрителям, параллельно друг другу.

I куплет

Выполняют «пружинки» с поворотами туловища и головы вправо – влево -4 раза

Взмах правой рукой в сторону – вправо затем левую руку в сторону-влево.

Две руки делают плавный взмах вправо, потом влево.

Присаживаются постепенно, выполняя плавные движения лентами впереди себя.

Поднимаются, работая лентами и выполняя в конце фразы взмах вверх. – 2 раза
 Проигрыш
 Кружатся, руки в стороны.
 2 куплет
 Поочередно присаживаются по парам, стоящим напротив друг друга (или колонками), затем также попарно встают.
 Присаживаются постепенно, выполняя плавные движения лентами впереди себя.
 Поднимаются, работая лентами и выполняя в конце фразы взмах вверх. – 2 раза
 Проигрыш
 Образуют 2 маленьких кружка из колонок.
 3 куплет
 Бегут в своих кружках в серединку, взмахивая лентами, потом отбегают, опуская их вниз. – 2 раза
 Взмах правой рукой в сторону – вправо затем левую руку в сторону-влево.
 Две руки делают плавный взмах вправо, потом влево.
 Присаживаются постепенно, выполняя плавные движения лентами впереди себя.
 Поднимаются, работая лентами и выполняя в конце фразы взмах вверх. – 2 раза
 Проигрыш (окончание)
 Разбегаются по всему залу, легко работая лентами, в конце присаживаются.

МЕНУЭТ

Размер: 3/4. Исходное положение: Пары стоят по кругу. Девочка (Д) справа от мальчика (М). Все лицом по линии танца. Левая рука (Д) и правая рука (М) соединены, свободные руки отведены в сторону.

СХЕМА ТАНЦА

1. Променада основным шагом (8 тактов).
2. (М) предлагает (Д) правую руку (1).
3. (Д) отвечает, подавая правую руку (1).
4. Balance-menuete с правой (4).
5. (Д) опускает руку (1).
6. (М) опускает руку (1).
7. (М) предлагает левую руку (1).
8. (Д) отвечает, подавая левую руку (1).
9. Balance-menuete с левой (4).
10. (Д) опускает руку (1).
11. (М) опускает руку (1).
12. «Гляделки» вправо и влево (2).
13. Основной шаг в правую сторону (2).
14. «Гляделки» влево и вправо (2).
15. Основной шаг в левую сторону (2).
16. «Часики» (8).
17. Поклон (М) (2).
18. Поклон (Д) (5).
19. Оба поднимаются (1).
20. После этого танец начинается сначала.

ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Основной шаг менуэта вперёд

1 такт — три легких скользящих шага вперед по линии танца.

2 такт — позировка: вперед и чуть в сторону по линии танца выносятся свободная нога, также плавно скользя по полу. Всё это время (М) правой рукой ведет (Д), свободные руки у обоих в стороне и чуть впереди. В конце пара делает своего рода намёк на поклон — на публику, если выходит внешняя нога, и друг другу, если выходит внутренняя. Следующий ход начинается с вынесенной ноги.

Основной шаг менуэта в сторону

Разбираем шаг вправо, влево делается аналогично.

1 такт.

1 счёт — шаг вправо правой ногой;

2 счёт — шаг вправо накрест спереди левой ногой;

3 счёт — шаг вправо правой ногой;

2 такт

Выносим левую ногу вперёд и чуть влево. В конце танцующий делает своего рода намёк на поклон.

Променад основным шагом

4 шага по линии танца. Начинать следует с внешней ноги. В завершении кавалер и дама поворачиваются лицом друг к другу, руки плавно опускаются. Кавалер стоит теперь спиной в центр круга, а дама лицом.

Balance-menuete

Разбираем с правой, с левой делается аналогично.

1 такт — шаг правыми на полупальцы друг к другу, левую ногу приставили, стоим на полупальцах. Соединенные правые руки поднимаются вверх, образуя окошечко, через которое (Д) и (М) смотрят друг на друга. Локти должны смотреть в сторону, а окошко напоминать овал, а не ромб.

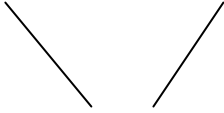
2-3 такт — стоим на полупальцах.

3 такт — шаг с левой назад на полную стопу, приставляем правую в третью позицию спереди. Руки опускаются в положение, которое было до balance-menuete.

«Аист на крыше»

<p>Вступление</p> <p>Где это было, Когда это было, В детстве, а может во сне. Аист на крыше Гнездо для любимой Свил по весне. Чудился мне он И в странствиях дальних Символом верной любви. Люди, прошу,</p>	<p>Дети (аистята)выстроились за воспитателем (аистом) друг за другом.</p> <p>Аист двигается высоким шагом под музыку (правой ногой шаг с носочка с приседанием, левая нога поднимается согнутая в колене и замирает на секунду с вытянутым носочком, затем шаг с левой и т.д.), при этом красиво в такт музыке размахивая крыльями. Аистята также помахивают крылышками двигаются легким бегом на носочках за аистом. Аист ведет змейкой, потом в центре зала останавливается, а аистята выстраиваются вокруг лицом к зрителям.</p>
--	---

<p>Не спугните случайно Аиста вы.</p>	
<p>Припев:</p>	<p>У всех рука на руке ладошкой к зрителям, ноги вместе.</p>
<p>Люди, прошу я, Потише, потихе,</p>	<p>Делаем пружинку 2 раза, а руками показываем биение сердца по два раза сначала</p> <p>Справа</p>
<p>Войны пусть сгинут во мгле.</p>	<p>Слева</p> <p>Справа</p>
	<p>Слева</p>
<p>Аист на крыше,</p>	<p>Шаг правой ногой вперед одновременно с поднятой правой рукой, затем подставляем левую ногу и поднимаем левую руку и руки получаются крест накрест. Затем на слово «во мгле» одновременно отбегаем и резко руки опускаем и отбрасываем назад и потряхиваем кистями как «крылышками».</p>
<p>Аист на крыше,</p>	
<p>Мир на земле.</p>	<p>присели со взмахом правого крыла, выпрямились и рука опустилась</p>
<p>Аист на крыше,</p>	
<p>Аист на крыше,</p>	<p>теперь левое крыло с пружинкой, выпрямились</p>
<p>Мир на земле.</p>	
<p>Аист на крыше</p>	
<p>Гнездо с аистёнком</p>	
<p>Ночью и днём</p>	<p>руки к солнцу и сами на носочках вытянулись и покружились на</p>
<p>бережёт.</p>	<p>месте</p>
<p>Но а в том доме</p>	
<p>Под крышей девчонка</p>	
<p>Счастья так ждёт.</p>	<p>повторение</p>
<p>Люди в Нью-Йорке,</p>	
<p>Берлине, Париже,</p>	
<p>Верьте друг другу и</p>	
<p>мне.</p>	
<p>Аист на крыше,</p>	<p>Аист в кругу делает плавные движения руками, аистята бегают не спеша вокруг него</p>
<p>Счастье под крышей,</p>	
<p>Мир на земле.</p>	
<p>Люди, прошу я,</p>	
<p>Потише, потихе,</p>	

<p>Войны пусть сгинут во мгле. Аист на крыше, Аист на крыше, Мир на земле. Аист на крыше, Аист на крыше, Мир на земле.</p> <p>Проигрыш (хор поет на А-а-а)</p> <p>Люди, прошу я, Потише, потише, Войны пусть сгинут во мгле. Аист на крыше, Аист на крыше, Мир на земле. Аист на крыше, Аист на крыше, Мир на земле.</p>	<p>Аистята берутся за руки, встают лицом в круг и начинают сужать круг, при этом руки поднимают вверх, а аист присаживается. Затем дети отбегают, опуская руки. Аист поднимается с расправленными крыльями.</p> <p>Повтор предыдущего движения</p> <p>Повтор движения первого припева, только дети стоят лицом в круг к аисту.</p> <p>Аист и аистята летают в рассыпную (бег на носочках и очень красивые плавные крылышки). А в конце проигрыша выстраиваются клином, аист впереди и аистят всех видно</p> <div style="text-align: center;">  <p>Аист</p> </div> <p>Движения припева повторяются</p> <p>На окончание все делают два медленных постепенных шага вперед с поочередным подниманием рук к солнцу и так стоят до конца.</p>
--	---

Приложение 4

Комплексы профилактической гимнастики

Комплекс 10

И.п.-о.с. Быстро моргать глазами в течении 1 минуты.

И.п.-о.с. «Поворот». Повернуть голову назад. 2-3 раза в обе стороны.

И.п.-руки сжаты в кулаки. 1-вращать вытянутыми руками вперед; 2-и.п.; 3-вращать вытянутыми руками назад; 4-и.п. 10 раз.

И.п.- ноги на ширине плеч, на поясе. 1-поворот вправо, руки вперед; 2-и.п.; 3-поворот влево, вперед; 4-и.п. 10 раз.

И.п.-о.с. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-руки вниз. 10 раз.

И.п.-о.с. 1-сесть по- турецки; 2-встать без помощи рук. 6 раз.

И.п.-сидя на полу. 1-«Березка»-поднять ноги вверх. Поддерживая поясничную область руками; 2-и.п. 4 раза.

И.п.-лежа на животе, опора на предплечья. 1-прогнуться, приподняв голову, плечи, прямые ноги, руки в стороны; 2-и.п. 4 раза.

И.п.-руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси вправо, затем влево в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.

Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей». 2 раза.

Комплекс 11

И.п.-о.с. свертывание языка в трубочку. 6 раз.

И.п.-о.с. «ладони». Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки. 10 раз.

И.п.-о.с. 1-поднять правую руку в сторону; 2-вверх; 3- поднять левую руку в сторону; 4- вверх; 5-опустить правую руку в сторону; 6- вниз; 7- левую руку в сторону; 8-вниз. 10 раз.

И.п.-ноги врозь. 1-сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево; 2-и.п. то же вправо. 10 раз

И.п.-руки на поясе. 1-правую ногу отставить назад на носок,руки поднять вверх, прогнуться; 2-и.п. то же другой ногой. 10 раз.

И.п.-о.с. 1-сделать приседание с широким разведением коленей и отведением рук в сторону; 2-и.п. 8 раз.

И.п.-лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. 1-согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2-и.п. то же другой ногой. 8 раз.

И.п.-лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1-поднять вытянутую прямую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуться; 2-и.п. то же другой ногой. 6 раз.

И.п.-руки на поясе. Прыжки на двух ногах «выше-выше-выше» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.

Упражнение на дыхание «Ушки». 2 раза.

Комплекс 12

И.п.-о.с. нарисовать глазами геометрическую фигуру по часовой стрелке. 6 раз.

И.п.- о.с. «Потанцуем». Поднять левую ногу, согнув ее в колене и локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же для левой руки и правой ноги. 8 раз

И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4-и.п. 10 раз.

И.п.-ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо, левую руку за голову; 2-и.п.; 3-наклон влево, правую руку за голову; 4-и.п. 10 раз

И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-и.п. то же в другую сторону. 8 раз.

И.п.-сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, коснуться пальцев ног; 3-и.п. 8 раз.

И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2-и.п. 7 раз.

И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. 1-«Корзиночка»-ухватиться руками за голеностопный сустав, прогнуть спину; 2-и.п. 4 раза.

И.п.-руки на поясе. Прыжки «ноги врозь-ноги вместе» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.

Упражнение на дыхание «Петух». 2 раза.

Комплекс 13

И.п.-о.с. «Полет». Сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. 5 раз.

И.п.-о.с. «Ладонь» Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки. Руки поменять. 6 раз.

И.п.-о.с. 1-поднимаясь на носки, вытягивать руки вперед-вверх, сжимая пальцы рук; 2-и.п. 10 раз.

И.п.-ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища влево; 2-и.п.; 3-поворот туловища вправо; 4-и.п. 10 раз.

И.п.-ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо, левую руку за голову; 2-и.п. то же в другую сторону. 10 раз.

И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4-и.п. 8 раз.

И.п.-лежа на спине, руки под головой. 1-2- поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой; 4-и.п. 4 раза.

И.п.-лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-поднять от пола грудь, голову, плечи, согнуть руки к плечам ладонями вперед; 2-и.п. 4 раза.

И.п.-руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в одну и другую сторону в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.

Упражнение на дыхание «Гуси летят» 2 раза.

Комплекс 14

И.п.- о.с. Свертывание языка в трубочку. 10 раз.

И.п.- о.с. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох.

Упражнение выполнять двумя руками одновременно. 6 раз.

И.п. –о.с. 1- руки на поясе, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки, сделать глубокий вдох; 2-и.п.; опустить голову, расслабить плечевой пояс и руки, полный выдох. 10 раз.

И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-повернуть туловище влево; 2- наклонить туловища к правой ноге, отводя руки в стороны; 3-и.п. То же к другой ноге. 10 раз.

И.п.- руки на поясе. 1-поднять вытянутую ногу вперед-вверх; 2-и.п.; 3-4 другой ногой. 8 раз.

И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сесть на правое бедро, руки в стороны; 3-4-и.п. То же влево. 10 раз.

И.п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1-согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2-и.п. То же другой ногой. 10 раз.

И.п.-лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1-вытянуть левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и подняться; 2-и.п. То же меняя руки. 8 раз.

И.п.-руки на поясе. Прыжки на ногах вправо-влево. По 4 раза в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание «Задувание свечи». 2 раза.

Комплекс 15

И.п.-о.с. помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками. 10 раз.

И.п.-о.с. Распрямить плечи. Закрывать глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

И.п.-о.с. 1-2-руки вперед вверх; 3-4-опустить вперед вниз. 10 раз.

И.п.-ноги врозь. Руки внизу. 1- сгибая руки к плечам повернуть туловище влево; 2-и.п. То же вправо. 10 раз.

И.п.-о.с., руки на поясе. 1-отвести вытянутую правую ногу на носок, в сторону; 2-и.п.; 3-отвести вытянутую левую ногу на носок в сторону; 4- и.п. по 5 раз.

И.п.-сед в упоре на ладони, руки параллельно ногам. 1-4- «Шаги» руками вперед до положения «Упор лежа», не касаясь пола туловищем; 5-8 –«шаги» руками назад в и.п. 6 раз.

И.п.-лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1-поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2- развести ноги широко в стороны; 3-ноги вместе; 4- и.п. 6 раз.

И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Упражнение «Лодочка». 6 раз.

И.п.-руки на поясе. Прыжки «ножницы» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.

Упражнение на дыхание «Ушки» 2 раза.

Комплекс № 16

Упражнения выполняются стоя

И.п. – о.с., руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения рук вперед, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).

И.п. – о.с., руки перед грудью. С напряжением, рывками разводим руки в стороны (вправо, влево), вверх, вниз (по 3 раза в каждом направлении).

И.п. – о.с., руки вдоль туловища. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки и прогибаем спину; возвращаемся в и.п. (повторить 3-5 раз).

И.п. – о.с., руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая, 5-6 раз каждой ногой).

И.п. – о.с., Активное вытяжение, спина прямая, руки над головой в замке. Ходьба на носках с прямой спиной (1-2 минуты).

И.п. – о.с. Спокойно, медленно, плавно на вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе плавно опускаем руки через стороны вниз (4-5 раз).

Комплекс № 17

Упражнения сидя на коленях

И.п. – сидя на пятках, руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднимаем обе прямые руки – и опускаем (живот подтянут, 5-6 раз по 2 рывка).

И.п. – сидя на пятках. Встаем на колени, руки поднимаем медленно, с напряжением, вытягиваемся, отклоняя туловище назад (4 раза).

И.п. – стойка на коленях, руки внизу. Через стороны медленно поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем (6 раз).

Комплекс № 18

Упражнения лежа на спине (с мячиком).

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на вдохе поднимаем через стороны руки (скользят по полу) с мячами вверх. На выдохе возвращаемся в и.п. (5-6 раз).

И.п. – лежа на спине. С напряжением поднимаем руки с мячами вперед, вверх, возвращаемся в и.п. (5-6 раз).

И.п. – лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом кладем на грудь, левую на живот. При выдохе возвращаемся в и.п. (5-6 раз).

Комплекс № 19

И.п. – о.с. Медленно поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох.

И.п. – о.с., руки на поясе. Согнуть ногу в колене, подтянуть к животу, вернуться в и.п. То же другой ногой (по 3-4 раза каждой ногой).

И.п. – о.с., руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох; и.п. – выдох (3-4 раза).

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Движение ногами – «велосипед» (1-2 минуты).

И.п. – лежа на животе. Потянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела – вдох; расслабиться – выдох - 3-4 раза).

И.п. – лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу.

Выгнуться всем телом вправо. Словно лук, руки и ноги тянутся влево – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же в другую сторону (3-4 раза).

И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч.

Глубокое приседание, возврат в и.п. (3-4 раза).

И.п. – стоя, руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носках.

Стоя в кругу, взявшись за руки («Воротики»). Поднять руки вверх с одновременным подъемом на носки – вдох; возвратиться в и.п. – выдох (3-4 раза).

Стоя в кругу, взявшись за руки. Одновременное приседание с прямой спиной (3-4 раза).

Комплекс № 20

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону.

Приподнять правый локоть с пола, не отрывая кисти и сделать два пружинистых движения назад. Вернуться в и.п. то же левой рукой.

И.п. – то же. Приподнимаем голову и грудную клетку над полом, слегка прогибаемся. Тянемся лбом к правому локтю, касаемся; затем к левому локтю; и.п.

И.п. – лежа на животе, правая рука вверх, левая вниз. Прогибаемся. Делаем два пружинистых движения назад, возвращаемся в и.п. Меняем положение рук. (2-3 раза).

И.п. – лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырек; и.п. То же в левую сторону (2-3 раза каждый поворот).

И.п. – сидя, ноги врозь, руки вверх. Выполняем круги попеременно правой и левой рукой. Взглядом следим за движением рук.

И.п. – то же. Сделаем глубокий вдох, наклоняемся вправо, правая рука касается пола, левая над головой; и.п. То же влево.

И.п. – стоя на коленях, руки вверх. Выполняем два пружинистых движения руками назад. Возвращаемся в и.п.

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Садимся на правое бедро, руки влево, затем на левое бедро, руки вправо.

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Поворачиваем туловище направо, касаемся рукой правой пятки; и.п. То же в другую сторону.

И.п. – сидя по-турецки, правая рука согнута за спиной, левая вверх. Наклоняемся вправо, делаем несколько пружинистых движений в наклоне; и.п. То же в другую сторону

И.п. – то же, руки на затылке. Наклоняемся вправо, выпрямляемся, наклоняемся влево

И.п. – то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево.