****

**Оглавление**

Оглавление

I. Пояснительная записка…………………………………………...................................... 3

II. Учебный план и календарно-тематический график ………………………………….10

III. Содержание образовательной программы…………………………………………...18

IV. Ожидаемые результаты освоения программы ………………………………………24

V. Контрольно-измерительные материалы ……………………………………………...24

Список литературы ………………………………………………………………………..30

**1. Пояснительная записка**

 Дополнительная образовательная программа по обучению ритмопластике «Ритмическая мозаика» определяет содержание и организацию дополнительного образования в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №106», и является продолжением программыдополнительного образования по обучению ритмопластике «Ритмическая мозаика» для детей возраста 3 – 5 лет (первый год обучения). Ее реализация направлена на развитие детей возраста 5 – 7 лет.

 Программа разработана в соответствии с федеральной и региональной нормативной базой и документацией:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФЗ № 185 от 02.07.2013;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПин» 2.4.3049-13);

- Постановлением Правительства Российской Федерации 15.08 2013 года № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» Приказ Минобразования России от 10.07.2003 года № 2994 «Об утверждении Примерной формы договора об оказании платных образовательных услуг в сфере общего образования»;

- Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17);

- Уставом МДОУ «Детский сад №106»;

- Адаптированной образовательной программой МДОУ « Детский сад №106».

**Актуальность программы.**

Актуальность программысостоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

 Почему это важно? Музыка – самое эмоциональное искусство (Д.Б. Кабалевский). Ее воздействие на формирование личности огромно. «Без музыки трудно представить себе жизнь человека. Без звуков музыки она была бы не полна, глуха, бедна… Любителями и знатоками музыки не рождаются, а становятся». Эти слова крупнейшего композитора современности Д. Шостаковича как нельзя более полно отражают основной взгляд на музыкальное воспитание и развитие ребенка.

 Природа дала человеку все, для того чтобы видеть, ощущать, чувствовать окружающий мир. Она позволила ему слышать все многообразие существующих вокруг звуковых красок. Прислушиваясь к собственному голосу, голосам птиц и животных, таинственным шорохам леса, листьев, завыванием ветра, люди учились различать интонацию, высоту звука, длительность. Из необходимости и умения слушать и слышать рождалась музыкальность - природой данное человеку свойство. Раннее проявление музыкальных способностей говорит о том, что начинать музыкальное развитие ребенка нужно как можно раньше. Время, упущенное как возможность формирования интеллекта, творческих, музыкальных способностей ребенка будет невосполнимо.

 Что же такое музыкальность? Это комплекс способностей, позволяющих человеку активно проявлять себя в различных видах музыкальной деятельности: слушании, пении, движении. Все эти качества и свойства музыкальности ребенка особо активизируются при творческой деятельности. Формирование творчества существенно и для эмоционального и эстетического развития ребенка. При творческой деятельности активизируется восприятие, выразительность исполнения, оценочное отношение к своей продукции, что оказывает большое влияние на становление личности ребенка.

 В наше не простое и жестокое время очень важно воспитать маленького человека, способного сопереживать, сочувствовать другим людям, животным, прививать ему чувство такта, воспитать культурного, полноценного члена общества. Поэтому в новых программах по музыкальному воспитанию большое внимание уделяется музыкально-ритмическому движению как средству развития положительных качеств ребенка. Дети ставятся в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность. Ребенок встречается с богатым разнообразием музыки, радуется тому, что может движением передать свое отношение к музыкальному образу.

 Формирование у дошкольников музыкально-двигательного, в том числе танцевального творчества является одной из программных задач музыкального воспитания в детском саду.

 Практика музыкального восприятия дошкольников давно уже ориентирует детей на то, чтобы отражать в движениях не только ритм музыки, но и ее интонацию, характер, образное содержание.

 Танцевальное движение — это один из наиболее продуктивных видов музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества и творческих качеств личности.

 Основной задачей танца для дошкольников является приобщение детей к танцевальному искусству, воспитание у детей способности к более глубокому восприятию музыки, развитие музыкальных способностей, формирование эстетического вкуса и интересов.

**Направленность программы.**

 Различные виды музыкальной деятельности дарят детям мгновения чудесного человеческого самовыражения, развивают музыкальный опыт и начала творчества. Приобретение первичных ритмико- двигательных навыков, умения правильно и художественно точно двигаться приносит детям истинную радость. При этом у детей раздвигаются рамки художественного видения мира, а простые и привычные действия преображаются в танцевальные, становятся имитацией поведения нужного художественного образа. Обычные прыжки, приседания, подскоки, движения руками, получая соответствующее музыкальное оформление, приобретают требуемую поведенческую окраску и трансформируются в воодушевленные эмоциональные процессы. Выполняемые детьми задания, усложняясь по мере надобности, становятся для них источником эстетического удовольствия.

**цель программы:**

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки у детей дошкольного возраста посредствам ритмопластики.

**Основные задачи программы:**

Обучающие: • Способствовать становлению исполнительских навыков в танце, артистичности и художественного вкуса детей.

• Развитие артистичности, внутренней свободы, раскрытие творческого потенциала ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

• Развивать ребёнка, формировать средствами музыки, танца и ритмических движений разнообразные умения, способности, качества личности.

Способствовать развитию музыкальности детей:

Отрабатывать двигательные качества и умения детей:

Обогащать двигательный опыт детей новыми видами движений.

Отрабатывать умение запоминать и самостоятельно воспроизводить движение под музыку.

Способствовать развитию творческих способностей детей.

Воспитательные:

* + Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
	+ Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
	+ Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
	+ Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

* + Развивать творческие способности детей.
	+ Развить музыкальный слух и чувство ритма.
	+ Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

* + Укрепление здоровья детей.
	+ Отрабатывать гибкость и пластичность движений.
	+ Формировать правильную осанку детей.

**Отличительными особенностями программы являются:**

* раскрытие творческого потенциала каждого ребенка в процессе дополнительных занятий танцами;
* формирование нравственных качеств у воспитанников объединения;
* особое внимание уделяется индивидуальной и коллективной работе;
* использование авторского музыкально-двигательного материала;
* распределение музыкально-двигательного репертуара;
* занятия ритмикой способствуют развитию творческих способностей детей, формированию неординарного мышления, раскрытию одаренности;
* использование разных видов занятий *(сюжетное, занятие – импровизация, игровое).*

 Кроме обучения, в процессе занятий дети учатся общаться с детьми и взрослыми. Развитие коммуникативных навыков дает возможность активно и плодотворно работать, быть адаптированным в современном быстро меняющемся обществе, чувствовать себя нужным, общительным, толерантным и отзывчивым, одновременно помогая более слабым.

**IIедагогическая целесообразность.**

 Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, формируется четкость движений.

 Музыкальные произведения, кроме эмоционального воздействия оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, благодаря присутствующему в них ритму. Ритм пронизывает всё занятие, регулирует движение.

 Дети приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух, различать и понимать метроритм, динамику и темп произведений, овладевают разнообразными формами движения, исполняют с музыкальным сопровождением разминку, танцевальные композиции.

 Программа является результатом обобщения опыта работы, анализа деятельности и изучения учебной и методической литературы.

 Данная программа имеет художественно - эстетическую направленность. Необходимо научить ребёнка психологически раскрепощаться и ощущать своё тело как выразительный музыкальный инструмент. Музыкально - ритмические движения способствуют развитию музыкального слуха, чувства ритма, эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движениях. Ритмика – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ, конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. А это, в свою очередь, помогает детям ярче и выразительнее проявлять свои актёрские способности, принимая участие в театральных постановках.

**Особенности организации образовательного процесса.**

 Программа обучения строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребёнку в процессе занятий способствует оптимизации занятий, повышению эффективности.

 Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного усвоения материала предыдущего этапа.

**Принципы и подходы к формированию Программы.**

 Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

 1. Принцип поэтапности *«погружения»* в программу. Это самый важный принцип. Программа составлена с учетом возрастных особенностей ребенка. Если приступать к освоению этапа, минуя предыдущие, то работа может не принести ожидаемого результата.

 2. Принцип динамичности. Каждое задание необходимо творчески пережить и прочувствовать, только тогда сохранится логическая цепочка – от самого простого до заключительного, максимально сложного задания.

 3. Принцип сравнений подразумевает разнообразие вариантов решения детьми заданной темы, развитие интереса к поисковой работе с материалом с привлечением к данной теме тех или иных ассоциаций, помогает развитию самой способности к ассоциативному, а значит, и к творческому мышлению.

 4. Принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)

 5. Принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)

 6. Игровой принцип *(занятие стоится на игре.)*

 7. Принцип сознательности, активности *(сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)*

 8. Принцип повторяемости материала.

 9. Принцип выбора в творческом взаимодействии взрослого и ребенка при решении данной темы без каких-либо определенных и обязательных ограничений поощрять объяснение ребенком выбора изобразительного материала для изображения музыкально – ритмических движений.

 Изложенные выше принципы носят здоровьесберегающий характер и интегрируют современные научные взгляды на организации развивающего личностно ориентированного обучения и воспитания детей.

**Категория обучающихся:** дети 5 – 7 лет.

Занятия проводятся с группой детей 5 - 7 лет до 12 человек. Минимальное количество детей 7. Максимальное 12.

**Программа ориентирована на:**

-социальный заказ родителей воспитанников.

-создание дополнительных образовательных услуг, направленных на развитие детей

5 – 7 лет.

Программа может корректироваться в связи с изменениями:

 -нормативно-правовой базы,

 -образовательного запроса родителей,

 -особенностями формирования групп детей для организации дополнительного образования.

**Продолжительность обучения:** 9 месяцев (2 раза в неделю). Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 72. Всего часов 72.

**Место реализации образовательной программы:** МДОУ «Детский сад № 106 ».

**Условия реализации программы:**

*Организационные условия:*

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

*Материально-технические условия реализации программы:* занятия проходят в спортивном зале дошкольного учреждения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество  | Примечание  |
| Ноутбук | 1 | Для работы педагога |
| Музыкальный центр | 1 | Для работы педагога |

Организация развивающей -предметно-пространственной среды: наличие у каждого ребенка гимнастического коврика, ортопедического коврика, гимнастической палки, массажного мяча.

*Кадровые:* автор-составитель и исполнитель программы – Прокофьева Екатерина Валерьевна, воспитатель 1 категории, хореограф.

Образование:

* 2003 – 2007 гг., Ярославское училище культуры, хореограф;
* 2007 – 2012 гг., ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», Организатор по работе с молодежью.

*Методическое обеспечение программы:*

 Успешная реализация программы зависит использования различных технологий, форм, приѐмов и методов работы на развивающих занятиях.

*Формы организации взаимодействия с детьми*:

- групповая;

- индивидуальная.

*Формы проведения занятий:*

- занятие-путешествие;

- игра;

*Технологии:*

Личностно – ориентированные технологии.

Технология развивающего обучения.

Игровые технологии.

Информационные технологии

*Методы обучения:*

* словесный метод: беседа, описание, объяснение, замечания, указания, оценка.
* зрительный метод: показ, просмотр журналов, просмотр видеофильмов.
* метод слуховой наглядности (создается представление о темпе и ритме движений – счет)
* метод двигательной наглядности – используется при разучивании новых движений и для исправления ошибок в технике исполнения с помощью • фиксации, • проводки по движению.
* игровой метод.

 Комплексное использование методов - основа взаимодействия с детьми.

**II. Учебный план**

Занятия проводятся 2 раза в неделю в течение 9 месяцев. Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 72. Всего часов 72.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Всего часов | Из них |
| Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | Беседа о танце | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3. | Вводные игры на приветствие, освоение пространства | 3 | 0 | 3 |
| 4. | Духовно-нравственное содержания танца | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5. | Азбука музыкального движения. | 4 | 0 | 4 |
| 6. | Гимнастика и растяжка. | 2 | 0 | 2 |
| 7. | Постановка корпуса, рук, ног. | 2 | 1 | 1 |
| 8. | Игровые технологии. | 4 | 0 | 4 |
| 9. | Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 |
| 10. | Элементы классического танца. | 4 | 1 | 3 |
| 11. | Элементы народно-сценического танца. | 4 | 1 | 3 |
| 12. | Ритмика.  | 1 | 0 | 1 |
| 13. | Игроритмика.  | 1 | 0 | 1 |
| 14. | Музыкально-подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |
| 15. | Креативная гимнастика  | 1 | 0 | 1 |
| 16. | Несюжетные этюды | 1 | 0 | 1 |
| 17. | Развитие музыкальности. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18. | Игры: подвижные, малоподвижные, логоритмические. | 1 | 0 | 1 |
| 19. | Развитие творческих способностей. | 1 | 0 | 1 |
| 20. | Развитие и тренировка психических процессов. | 2 | 1 | 1 |
| 21. | Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22. | Танцы-игры | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 23. | Танцы-фантазии | 4 | 1 | 3 |
| 24. | Образные танцы | 4 | 1 | 3 |
| 25. | Танцы с предметами | 5 | 1 | 4 |
| 26. | Парные танцы | 4 | 1,5 | 2,5 |
| 27. | Спортивные танцы | 4 | 2 | 2 |
| 28. | Сюжетные танцы | 3 | 1 | 2 |
| 29. | Импровизированные танцы | 3 | 1 | 2 |
| 30. | Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. | 2 | 1 | 1 |
| 31. | Отчётный концерт группы | 1 | 0 | 1 |
|  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО | 72 | 18 | 54 |

**Календарно-тематический график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие.Формирование состава группы детей. Правила техники безопасности (требования безопасности перед началом работы, техника безопасности во время работы, требования безопасности при аварийных ситуациях), танцевальная разминка. | 1 |
| 2 | Беседа о танцеРазминка. Знакомство с участниками группы в игровой форме. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на уроке. | 1 |
| 3. | Вводные игры на приветствие, освоение пространства.Повтор выученных движений:– ходить на полупальцах на носках;- ходить топающим шагом, вперед и назад спиной.- ходить с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках. | 1 |
| 4.  | Вводные игры на приветствие, освоение пространства.Повтор выученных движений:- бегать - бег легкий, ритмичный, передающий различные образы.-шуршащий бег-мелкими шагами.- прыжковые движения-на двух ногах, на месте, с продвижением вперед- прямой галоп- подскоки | 1 |
| 5. | Вводные игры на приветствие, освоение пространства.Повтор выученных движений:– собирать круг– ходить и бегать по кругу в заданном направлении на определенный ритм. | 1 |
| 6.  | Духовно-нравственное содержания танца. Передача образа и смысла посредством музыки и танцевальных движений. Отношение к партнерам в групповом танце. Отношение к танцу и понимание своего места и роли в его исполнении. Уважительное отношение к зрителям («Поклон» как приветствие, как прощание, как благодарность). | 1 |
| 7.  | Азбука музыкального движения.Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение».  | 1 |
| 8.  | Азбука музыкального движения.Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4,3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. | 1 |
| 9.  | Азбука музыкального движения.Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесенье пространственных построений с музыкой.  | 1 |
| 10. | Азбука музыкального движения.Музыкально-пространственные упражнения и игры. | 1 |
| 11 | Гимнастика и растяжка.Упражнения на напряжение и расслабление мышц, на выработку выворотности ног, на развитие гибкости.  | 1 |
| 12 | Гимнастика и растяжка.Упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты. | 1 |
| 13 | Постановка корпуса, рук, ног.Повторение пройденного материала на 1-ом году занятий (подготовительной, I, II, III позиции рук, I, II, III, IV, V, VI позиций ног).  | 1 |
| 14 | Постановка корпуса, рук, ног.Закрепление пройденного материала на более сложных заданиях. | 1 |
| 15 | Игровые технологии.Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжения, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности.  | 1 |
| 16 | Игровые технологии.Игры для создания доверительных отношений в группе.  | 1 |
| 17 | Игровые технологии.Игры, направленные на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам. | 1 |
| 18 | Игровые технологииПодвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки, игры на развитие слуха, чувства ритма. | 1 |
| 19 | Постановочная работа. Воспитание сценической культуры, умения общения со зрителями. Развитие художественного вкуса. Развитие двигательной системы.  | 1 |
| 20 | Постановочная работа.Постановка танцевальных номеров. Массовые и сольные композиции. | 1 |
| 21 | Элементы классического танца. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка.  | 1 |
| 22 | Элементы классического танца.Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. | 1 |
| 23 | Элементы классического танца.Разучивание позиций и положения ног и рук. Растяжки в игровой форме.  | 1 |
| 24 | Элементы классического танца.Постановка корпуса (выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног по 1, 2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку. | 1 |
| 25 | Элементы народно-сценического танцаСюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов. | 1 |
| 26 | Элементы народно-сценического танца.Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 и на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. | 1 |
| 27 | Элементы народно-сценического танца.«Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.  | 1 |
| 28 | Элементы народно-сценического танца.Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями на месте, с передвижениями вперед, назад, с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции. | 1 |
| 29 | Ритмикаумение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением. | 1 |
| 30 | ИгроритмикаИгра-этюд (для развития творческого воображения): «Подснежник». Упражнения для глаз: «Часики». | 1 |
| 31 | Музыкально-подвижные игрыУпражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности: приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике. | 1 |
| 32 | Креативная гимнастика Работа педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. | 1 |
| 33 | Несюжетные этюдыДетям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их. Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба. | 1 |
| 34 | Развитие музыкальностиРазвитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое-грустное, шаловливое- спокойное и т.д.). | 1 |
| 35 | Игры: подвижные, малоподвижные, логоритмические.Танец-игра «Найди себе пару» (под музыку «Добрый Жук»), танец –игра - «Плюшевый медвежонок», «Гусеницы», «Поезд». | 1 |
| 36 | Развитие творческих способностей.Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми вместе с педагогом и сверстниками. | 1 |
| 37 | Развитие и тренировка психических процессов.Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике-радость, грусть, страх и т.д., контрастные по характеру настроения. | 1 |
| 38 | Развитие и тренировка психических процессов.Тренировка подвижности нервных процессов- умение изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыки; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления-умения выполнять упражнения игрового характера от начала до конца, не отвлекаясь- по показу взрослого. | 1 |
| 39 | Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.Воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике. | 1 |
| 40 | Танцы-игрыПравила и логика перестроений. Понятие - танцевальный шаг. Прослушивание музыки – тактирование - выделение сильной доли. | 1 |
| 41 | Танцы-игрыРазвивать чувство ритма, внимание, память, быстроту реакции, мышечное чувство.  | 1 |
| 42 | Танцы-игрыУчить ритмично выполнять различные виды ходьбы (на носках, на пятках, «гусиный шаг», высокий, топающий шаг). | 1 |
| 43 | Танцы-фантазииРазвивать творческое воображение. Разучить отдельные элементы. Совершенствовать умение двигаться во всем пространстве зала, перестраиваться из положения врассыпную в круг.  | 1 |
| 44 | Танцы-фантазииСовершенствовать мягкий поскок и боковой галоп, развивать умение передавать настроение в движении. Формировать навыки ориентировки в пространстве зала. | 1 |
| 45 | Танцы-фантазииСочинение комбинаций по заданию из аэробных и ритмических движений. | 1 |
| 46 | Танцы-фантазииМузыкальные игры: «Скок, поскок»; «Мостик»; «Большие и маленькие». | 1 |
| 47 | Образные танцыПонятие о гибкости, правила выполнения упражнений. | 1 |
| 48 | Образные танцыУпражнения на развитие гибкости в суставах, для укрепления мышц пресса, на растяжку, для укрепления мышц спины. | 1 |
| 49 | Образные танцы Скакалка. Комбинации на скакалке. | 1 |
| 50 | Образные танцыИгры на развитие ловкости, быстроты реакции, координацию движений: «Найди домик»; «Снежки»; «Жмурки», «Разноцветные горошины»; «Новый друг». | 1 |
| 51 | Танцы с предметамиТакт и затакт. Музыкальная фраза. Рисунок танца. Основные линии танца.  | 1 |
| 52 | Танцы с предметамиМузыкальный темп. Логика составления комбинаций и перестроений в танце. | 1 |
| 53 | Танцы с предметамиУпражнения с набивными мячами и со скакалками. Упражнения, лежа и сидя на различные группы мышц. Растяжки. Махи. Эстафеты.  | 1 |
| 54 | Танцы с предметамиКомбинации на координацию. Различные виды шагов, бега. Перестроения. Ритмичные шаги с хлопками на сильную или слабую долю. Прыжки с продвижением с двух ног. | 1 |
| 55 | Танцы с предметамиМузыкальные игры: «Вопрос - ответ», «Бесконечный галоп». Игры на развитие музыкального ритма «У- ха-ха». | 1 |
| 56 | Парные танцыПрослушивание музыки. Беседа о танцевальном образе. | 1 |
| 57 | Парные танцыПростой шаг с притопом с продвижением вперед, назад; простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад. | 1 |
| 58 | Парные танцыТанцевальный шаг по парам Упражнения в парах: «Облако», «Подарок», «Путешествие», «Одуванчик», «Будь внимательным». | 1 |
| 59 | Парные танцыИгры: «Зарядка», «Запомни движение», «Эхо», «Запретное движение». | 1 |
| 60 | Спортивные танцыРазучивание гимнастических упражнений Правила исполнения гимнастических упражнений. | 1 |
| 61 | Спортивные танцыВыполнение упражнений на исправление осанки, укрепление мышц спины, развитие гибкости. | 1 |
| 62 | Спортивные танцыУпражнение на растяжку:- поднимание ноги назад и в сторону- махи ногой назад и в сторону- прогибы корпуса назад | 1 |
| 63 | Спортивные танцыИгры на растяжку: «Кошечка», «Ласточка», «Путаница», «Гигантские шаги». | 1 |
| 64 | Сюжетные танцыПрослушивание музыкальных произведений. Разучивание разных видов ритмических рисунков. Комбинации из хлопков и притопов.  | 1 |
| 65 | Сюжетные танцыМузыкальные темпы. Аллегро. Адажио. Тактовые и затактовые вступления в танец. | 1 |
| 66 | Сюжетные танцыРазвивать умение создавать пластический образ. Совершенствовать умение сочетать движения с музыкой, развивать ловкость, быстроту. | 1 |
| 67 | Импровизированные танцыПрослушивание музыкальных произведений, гимнастические упражнения. | 1 |
| 68 | Импровизированные танцыПоощрять стремление к импровизации. Развивать умение вслушиваться в музыку, танцевать в характере музыки, используя изобразительные движения. | 1 |
| 69 | Импровизированные танцыСочинение этюдов по заданию: «Друзья», «Все по порядку», «Кукла», «Животные» и т.д. | 1 |
| 70 | Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.Закрепление видов шагов и прыжков. Повторение гимнастических упражнений, танцев. | 1 |
| 71 | Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.Танцевальные движения: закрепление пройденного материала. Элементы современного танца. Повторение изученных движений в более быстром темпе и усложненном варианте. | 1 |
| 72 | Отчётный концерт группы.По итогам выученного материала за год (шаги, движения, игры). | 1 |

**III. Содержание образовательной программы.**

Раздел 1. «Вводное занятие».

Теория: правила техники безопасности (требования безопасности перед началом работы, техника безопасности во время работы, требования безопасности при аварийных ситуациях).

Практика: танцевальная разминка.

Раздел 2. «Беседа о танце».

Теория: беседа о культуре поведения, внешнем виде на уроке.

Практика: разминка. Знакомство с участниками группы в игровой форме.

Раздел 3. «Вводные игры на приветствие, освоение пространства».

Теория: -

Практика: повтор выученных движений: ходить на полупальцах на носках; ходить топающим шагом, вперед и назад спиной; ходить с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках. Бегать - бег легкий, ритмичный, передающий различные образы; шуршащий бег-мелкими шагами; прыжковые движения-на двух ногах, на месте, с продвижением вперед; прямой галоп; подскоки. Собирать круг; ходить и бегать по кругу в заданном направлении на определенный ритм.

Раздел 4. «Духовно-нравственное содержания танца».

Теория: беседа об отношении к партнерам в групповом танце, к танцу и пониманию своего места и роли в его исполнении.

Практика: передача образа и смысла посредством музыки и танцевальных движений. Уважительное отношение к зрителям («Поклон» как приветствие, как прощание, как благодарность).

Раздел 5. «Азбука музыкального движения».

Теория: -

Практика: совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4,3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесенье пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения и игры.

Раздел 6. «Гимнастика и растяжка».

Теория: -

Практика: упражнения на напряжение и расслабление мышц, на выработку выворотности ног, на развитие гибкости. Упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты.

Раздел 7. «Постановка корпуса, рук, ног».

Теория: предварительный показ упражнений.

Практика: повторение пройденного материала на 1-ом году занятий (подготовительной, I, II, III позиции рук, I, II, III, IV, V, VI позиций ног). Закрепление пройденного материала на более сложных заданиях.

Раздел 8. «Игровые технологии».

Теория: -

Практика: игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжения, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности. Игры для создания доверительных отношений в группе. Игры, направленные на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам. Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки, игры на развитие слуха, чувства ритма.

Раздел 9. «Постановочная работа».

Теория: воспитание сценической культуры, умения общения со зрителями. Развитие художественного вкуса.

Практика: постановка танцевальных номеров. Массовые и сольные композиции

Раздел 10. «Элементы классического танца».

Теория: беседа о специфике танцевального шага и бега, предварительный показ позиций и положения рук и ног.

Практика: выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Разучивание позиций и положения ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног по 1, 2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку.

Раздел 11. «Элементы народно-сценического танца».

Теория: сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практика: русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями на месте, с передвижениями вперед, назад, с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Раздел 12. «Ритмика».

Теория: -

Практика: умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 13. «Игроритмика».

Теория: -

Практика: игра-этюд (для развития творческого воображения): «Подснежник». Упражнения для глаз: «Часики».

Раздел 14. «Музыкально-подвижные игры».

Теория: -

Практика: упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности: приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

Раздел 15. «Креативная гимнастика».

Теория: -

Практика: работа педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Раздел 16. «Несюжетные этюды».

Теория: -

Практика: детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их. Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Раздел 17. «Развитие музыкальности».

Теория: беседа о характере музыки.

Практика: развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое-грустное, шаловливое- спокойное и т.д.).

Раздел 18. «Игры: подвижные, малоподвижные, логоритмические».

Теория: -

Практика: танец-игра «Найди себе пару» (под музыку «Добрый Жук»), танец –игра - «Плюшевый медвежонок», «Гусеницы», «Поезд».

Раздел 19. «Развитие творческих способностей».

Теория: -

Практика: развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми вместе с педагогом и сверстниками.

Раздел 20. «Развитие и тренировка психических процессов».

Теория: беседа об эмоциях.

Практика: развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике-радость, грусть, страх и т.д., контрастные по характеру настроения. Тренировка подвижности нервных процессов.

Раздел 21. «Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности».

Теория: беседа о настроении музыки и состояния образа.

Практика: воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике.

Раздел 22. «Танцы-игры».

Теория: правила и логика перестроений. Понятие - танцевальный шаг. Прослушивание музыки – тактирование - выделение сильной доли.

Практика: развивать чувство ритма, внимание, память, быстроту реакции, мышечное чувство. Учить ритмично выполнять различные виды ходьбы (на носках, на пятках, «гусиный шаг», высокий, топающий шаг).

Раздел 23. «Танцы-фантазии».

Теория: развитие творческого воображения, показ отдельных элементов.

Практика: совершенствовать мягкий поскок и боковой галоп, развивать умение передавать настроение в движении. Формировать навыки ориентировки в пространстве зала. Сочинение комбинаций по заданию из аэробных и ритмических движений. Музыкальные игры: «Скок, поскок»; «Мостик»; «Большие и маленькие».

Раздел 24. «Образные танцы».

Теория: понятие о гибкости, правила выполнения упражнений.

Практика: упражнения на развитие гибкости в суставах, для укрепления мышц пресса, на растяжку, для укрепления мышц спины. Скакалка. Комбинации на скакалке. Игры на развитие ловкости, быстроты реакции, координацию движений: «Найди домик»; «Снежки»; «Жмурки», «Разноцветные горошины»; «Новый друг».

Раздел 25. «Танцы с предметами».

Теория: такт и затакт, музыкальная фраза, рисунок танца, музыкальный темп. Логика составления комбинаций и перестроений в танце.

Практика: Упражнения с набивными мячами и со скакалками. Упражнения, лежа и сидя на различные группы мышц. Растяжки. Махи. Эстафеты. Комбинации на координацию. Различные виды шагов, бега. Перестроения. Ритмичные шаги с хлопками на сильную или слабую долю. Прыжки с продвижением с двух ног. Музыкальные игры: «Вопрос - ответ», «Бесконечный галоп». Игры на развитие музыкального ритма «У- ха-ха».

Раздел 26. «Парные танцы».

Теория: прослушивание музыки. Беседа о танцевальном образе.

Практика: простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад; простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад. Танцевальный шаг по парам Упражнения в парах: «Облако», «Подарок», «Путешествие», «Одуванчик», «Будь внимательным». Игры: «Зарядка», «Запомни движение», «Эхо», «Запретное движение».

Раздел 27. «Спортивные танцы».

Теория: правила исполнения гимнастических упражнений.

Практика: разучивание гимнастических упражнений. Выполнение упражнений на исправление осанки, укрепление мышц спины, развитие гибкости. Упражнения и игры на растяжку.

Раздел 28. «Сюжетные танцы».

Теория: прослушивание музыкальных произведений. Разучивание разных видов ритмических рисунков. Комбинации из хлопков и притопов.

Практика: музыкальные темпы. Аллегро. Адажио. Тактовые и затактовые вступления в танец. Развивать умение создавать пластический образ. Совершенствовать умение сочетать движения с музыкой, развивать ловкость, быстроту.

Раздел 29. «Импровизированные танцы».

Теория: прослушивание музыкальных произведений, гимнастические упражнения.

Практика: поощрять стремление к импровизации. Развивать умение вслушиваться в музыку, танцевать в характере музыки, используя изобразительные движения. Сочинение этюдов по заданию: «Друзья», «Все по порядку», «Кукла», «Животные».

Раздел 30. «Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Теория: -

Практика: танцевальные движения: закрепление пройденного материала. Элементы современного танца. Повторение изученных движений в более быстром темпе и усложненном варианте.

Раздел 31. «Отчётный концерт группы».

Теория: -

Практика: по итогам выученного материала за год (шаги, движения, игры).

**IV. Ожидаемые результаты освоения программы.**

* + двигаться в соответствии с характером, темпом, динамическими оттенками музыкального произведения, понятного детям по своему содержанию;
	+ точно и правильно исполнять движения в танцах и играх.
	+ умение импровизировать под музыку, используя знакомые движения;
	+ развитие творческих способностей, музыкального слух и чувства ритма;
	+ развитие воображения, фантазии;
	+ развитие самостоятельности;
	+ формирование общей культуры личности ребенка, коммуникативных навыков, нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми;
	+ развитие атмосферы радости в детском коллективе.

 Форма подведение итогов: по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов, участие в новогодних представлениях для детей. В конце года проходит большой отчетный концерт, где присутствуют педагоги, родители. Подводятся итоги, и оценивается работа детей за учебный год.

**V. Контрольно-измерительные материалы.**

(диагностика: критерии, показатели на основе наблюдения, диагностических игр, бесед).

 В процессе обучения применяются следующие виды контроля обучающихся:

1. Вводный, организуемый в начале учебного года.

2. Текущий, проводится в ходе учебного года.

3. Рубежный, проводится в период и по завершении определенных работ.

4. Итоговый, проводится по завершению всей учебной программы.

Предполагаемые результаты реализации программы и критерии их оценки:

1. Ритмика: это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ, конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. А это, в свою очередь, помогает детям ярче и выразительнее проявлять свои актёрские способности, принимая участие в театральных постановках.

2. Репетиционно-постановочная работа: уметь исполнять основные упражнения на середине зала; знать танцевальные термины: координация, название упражнений. Понимание танцевальных терминов,

3. Танец: Исполнение разных видов танцев.

4. Творческая деятельность: Положительная динамика детского отношения к творческой деятельности и росту успешности. Изменение характера познавательно-творческой деятельности в сторону повышения степени самостоятельности

 Воспитание художественно-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.

* + Первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественно-творческой деятельности;
	+ Первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
	+ Первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности;
	+ Первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности)
	+ Мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске.

**Таблица индивидуального мониторинга освоения программы (диагностическая карта)**

|  |
| --- |
| ФИО обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Критерий | Уровень на начало учебного года | Уровень на конец учебного года |
| Музыкальность |  |  |
| Эмоциональность |  |  |
| Волевая сфера |  |  |
| Воображение и творческие проявления  |  |  |
| Память  |  |  |
| Внимание |  |  |
| Артистизм  |  |  |
| Специальные хореографические данные |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерий | Повышенный | Базовый | Минимальный |
| 1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. | Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами. | Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки. | Движения не совпадают с темпом и ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога. |
| 2. Эмоциональность - Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе и жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.). | Ребенок эмоционален, мимика богата и выразительна. | Ребенок эмоционален, но в зависимости от настроения, от заинтересованности в данном упражнении. | Ребенок неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его неинтересует. |
| 3. Волевые качества, определяющие творческую активность: решительность, настойчивость, инициативность, смелость,выдержка и самообладание | Ребенок преодолевает трудности (быструю утомляемость и болевые ощущения), не теряется в непривычных сценических условиях,в момент прекращения музыкального сопровождения, смены партнеров. | Ребенок не всегда справляется с трудностями, из предложенных педагогом повторов движений выполняет не все. | Ребенок может пропустить половину повторов движений, жалуется на усталость (прихорошем состоянии здоровья), теряется в непривычных условияхисполнения. |
| 4. Воображение и творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумыватьсобственные. | Ребенок способен к импровизации, созданию новых, оригинальных образов и движений. | Способность к импровизации с использованием знакомых образов и движений. | Способности к импровизации нет, исполняет движения только по показу педагога. |
| 5. Память - способность запоминать музыку и движения. | Ребенок запоминает композицию после 3-5 исполнений по показу. | Ребенку необходимо для запоминания 6-7 повторенийкомпозиции вместе с педагогом. | Потребность в большом количестве повторений – более 9 раз. |
| 6. Внимание – способность сосредотачиваться, не отвлекаться от музыки и процесса движения. | Ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно. | Ребенок выполняет композицию с некоторыми “помарками”, иногда отвлекается, упускает “нить движения”, ему требуютсяподсказки. | Ребенок испытывает затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания. |
| 7. Артистизм - особенности сценического поведения и самочувствия. | Исполняя танцевальный номер на сцене, ребенок ярко проявляет и музыкальность, и выразительность пластики и мимики.Выступает спокойно и уверенно, эмоционально заразительно. | Исполняя танцевальный номер на сцене, ребенок не всегда чувствует себя уверенно. | Ребенок исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или замедляют движения), - что является следствием воздействия на него обстановки сцены, чувства неуверенности в себе. |
| 8. Специальные хореографические данные –1. *Координация* (согласованность движений тела)
2. *Шаг* (При вертикальном положении корпуса)
3. *Прыжок* (Во время прыжка с натянутыми стопами)
4. *Подъем* (В положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол)
5. *Гибкость* (В положении стоя лицом к опоре во время прогиба назад угол между частью позвоночника от поясницы вверх (торсом) и опорой, от которой корпус отклоняется назад)
6. *Выворотность* (В положении лежа на спине, поясница прижата к полу, ноги согнуты в коленях,

стопы соединены) | Исполняет заданную комбинацию без ошибок, уверенно.Нога свободно поднимается на любую высоту выше 900Расстояние от пяток до пола значительно выше размера стопы. Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.Угол 900 и большеКолени свободно лежат на полу. | Исполняет комбинацию с небольшими недочетами, не достаточно уверенно, но исправляются после 3-5 повторов.Поднимание ноги на 900 свободно, без напряжения.Расстояние от пяток до пола не менее размера стопы.Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.Угол – не менее 45градусов.Расстояние от пола до коленей не более 10 см | Исполняет комбинацию неуверенно, ошибки при исполнении каждого второго движения.Поднимание ноги ниже 900Расстояние от пяток до пола меньше размера стопы, при этом стопы не вытягиваются во время прыжка.Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.Угол – менее 45 градусов.Расстояние от пола до коленей не более 10 см, поясница не прижата к полу. |

**Список литературы.**1. Бодраченко И.В. «Музыкальные игры в детском саду для детей 5 – 7 лет». – М.: Айрис-пресс, 2009.
2. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
4. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. «Ритмика в детском саду». Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.:УЦ «Перспектива», 2016.
5. Корнева Т.Ф. Парциальная программа «В мире музыкальной драматургии»: музыкально-ритмическая деятельность с детьми дошкольного возраста / Т.Ф. Коренева.- М.:ООО «Русское слово – учебник», 2019.
6. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж, 2007.
7. Пилипенко Л. «Азбука ритмов» - Москва, 2012.
8. Портнов Г. «Ну-ка, дети, встаньте в круг!». Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Санкт-Петербург, 2008.
9. [Фирилёва Ж.Е.,](http://nota-torg.ru/category/books/?avtor_y_%5b%5d=68771)[Рябчиков А.И.,](http://nota-torg.ru/category/books/?avtor_y_%5b%5d=68772)[Загрядская О.В.](http://nota-torg.ru/category/books/?avtor_y_%5b%5d=68773) «Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, 2015.
10. Шарова Н.И. «Детский танец». – Санкт-Петербург, 2011.
 |