

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

**Цель данной программы:**

состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

**Задачи программы:**

**1 Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение , характер, понимать содержание.

- развитие музыкального слуха, чувства ритма.

- развитие музыкального кругозора.

**2 Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений.

- развитие гибкости и пластичности.

- воспитание выносливости, развитие силы.

- формирование правильной осанки.

- развитие умения ориентироваться в пространстве.

- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

**3 Развитие творческих способностей:**

- развитие воображения и фантазии.

-развитие способности к импровизации.

**4 Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

- тренировка подвижности нервных процессов.

- развитие восприятия, воли , памяти, мышления.

**5 Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным.

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со взрослыми и детьми.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Младший дошкольный возраст 3-4года.**

***Приоритетные задачи:*** воспитание интереса, потребности в движении, развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером музыки. Обогащение слушательского и двигательного опыта.

***Развитие музыкальности:***

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр и движения под музыку.

- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен.

- развитие умения в движении передавать характер музыки и её настроение (весело- грустно, спокойно- шаловливо и т.д.)

- развитие передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, ритм, различать 2 частную форму произведения.

***Развитие двигательных качеств и умений:***

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

*Основные:*

* Ходьба- бодрая, спокойная, на полупальцах , топающим шагом , с высоким подниманием колена.
* Бег- легкий, ритмичный, передающий различный образ (птички, мышки, бабочки и т.д.)
* Прыжковые движения- на двух ногах вместе, с продвижением вперед, прямой галоп.

*Общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения ,которые делаются на основе игрового образа.

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

*Плясовые движения:* элементы народных плясок (поочередное выставление ног на пятку, притопывание одной ногой, полуприседание и др.)

***Развитие умений ориентироваться в пространстве:***

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну.

***Развитие творческих способностей:***

* Воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку.
* Развитие воображения, фантазии, умения находить свои , оригинальные движения для выражения характера музыки, подбирать слова, характеризующие музыку.

***Развитие и тренировка психических процессов:***

* Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике- радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется..)
* Умение изменять движения в соответствии с различным темпом , формой (двухчастной), ритмом музыки.
* Развитие восприятия .внимания, воли, памяти , мышления- умения до конца, не отвлекаясь выполнять упражнения по показу взрослого.

***Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:***

* Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.

Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц****Тема:** | **Вводная часть** | **Основная часть** |  **Заключи-** **тельная** **часть** |
| **Октябрь****«На лесной опушке»** | В лес осенний на прогулку Приглашаю вас пойтиИнтересней приключенья Нам ребята не найти.*Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в колонне друг за другом**Ходьба на носках**Перестроение в круг**Легкий бег по кругу на полупальцах**Прыжки на двух ногах**Перестроение врассыпную по залу* | *Разминка-танец «Осень»* муз. Парцхаладзе *Пальчиковая игра* *«Осенний букет»* (1-4 занятие), *«Мы певцы лесные»* (5-8 занятие) .*Игровой стретчинг* .*Танец «Листочки»* с листьями*Ритмическое упражнение «Капли» .**Подвижная игра «Солнышко и дождик».* *«Озорная тучка» .* | *Упражнения на расслабление мышц,* дыхательная гимнастика и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. |
| **Ноябрь****«Мишкина малина»** | Раз, два , три , четыре, пять в лес отправимся гулять.*Бодрая ходьба.*По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем.*Ходьба змейкой между листьями лежащими на полу, руки на поясе.*На носочки встали по дорожке побежали.*Бег на носках*И на каблучках пойдем через лужи перейдем.*Ходьба на пятках.*Ой, смотрите, к нам на кочку зайчик скачет из лесочка.*Прыжки на двух ногах.* | А вот мишка идет Малину он домой несет*Разминка-танец «Я добрый мишка плюшевый…»* Глядь, бежит лиса с лукошкомГоворит она емуМожно, мишенька, немножко Ягод я твоих возьму?Мишка наш не жадный был и лису он угостил.А лисичка открыла мишке секрет, почему она такая красивая.*Пальчиковая игра-массаж* «Лиса». *Игровой стретчинг* . *Танец «По малину в сад пойдем»* с платочками*Ритмическое упражнение «Капли»**Подвижная игра «У медведя во бору»,**«Карусель»* | *Упражнения на расслабление мышц,* дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. |
| **Декабрь «Магазин игрушек»** | *Ходьба бодрая, на полупальцах**На носках, топающим шагом,* *Бег – легкий**Прямой галоп – “лошадки”.**Упражнения с обручами.* | *Ритмическая композиция «Заводные игрушки»*Парад .*Ходьба, прыжки ноги врозь и вместе, марш на месте.*Куклы танцевать пошли,*Имитация заводных игрушек, наклоны головы, пружинка, выставление ноги на пятку.*Зайчики играют, лапкой ударяют.*Играют на барабане, прыгают на двух ногах, шевелят ушками, прыгают на месте.*Обезьянка –шалунишка.*Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты наружу, пальцы растопырены. Махи руками перед собой. Прыжки ноги в стороны.*Вот какой веселый мячик*Дети выполняют легкие прыжки в положении присев.*Медвежонок взял гармошку*Дети стоят на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Топают одной ногой, кружатся на месте, идут в развалочку по кругу.*Вот матрешки-крошки*Дети выполняют пружинки, наклоны корпуса вперед-назад, притопы на месте, повороты вокруг себя на топающем шаге., выставляют ногу на каблук.*Всех красивей паровоз, *Все дети идут друг за другом имитируя движения паровоза.*Расслабление. *Дети медленно покачиваются из стороны в сторону, машут рукой, и опускаются на пол, ложатся.**Пальчиковая игра «Шарик» .**Игровой стретчинг* см. приложение.*Танец парный «Полечка»* *Подвижная игра «Замри и отомри», «Снег-снежок»* со снежками | *Упражнения на расслабление мышц,* дыхательные и укрепление осанки- тряпичные и деревянные куклы. |
| **Январь****«В гостях у снеговика»** | Пусть мороз трещит зимой,Вьюга в поле кружит-Малышам- крепышамНе страшна стужа.*Построение в шеренгу –приветствие детей.**Ходьба бодрая, на полупальцах**На носках, топающим шагом,* *Бег – легкий**Прямой галоп – “лошадки”,* *Боковой галоп.* | *Танец- разминка «Мы погреемся немножко»*Как подул Дед Мороз в воздухе морозномПолетели, закружились ледяные звезды.*Пальчиковая игра* «*Снеговик*». *Игровой стретчинг* .*Танец «Снежный вальс» .**Подвижная игра «Шапочка» .**«Самолеты» .* | *Упражнения на расслабление мышц,**Игра «Сосулька»* дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.*Игра на внимание**«Снежная баба»* |
| **Февраль****«Теремок»** | *Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в колонне друг за другом**Ходьба на носках**Перестроение в круг**Легкий бег по кругу на полупальцах**Прыжки на двух ногах**Перестроение врассыпную по залу* | *Ритмическая композиция «Теремок»:*МышкаЛисонька,Волк-дровосек,Лягушка (месит тесто),Зайка (раздувает самовар),Медведь (ползание на четвереньках)*Пальчиковая игра* «*Раз, два, три, четыре, пять*». *Игровой стретчинг* .*Танец парный «Спляшем Ваня »* *Подвижная игра «Карусель»,**«Ну-ка зайка выходи!»,**«Ловушка»* «*Найди свой домик»* с обручами. | *Упражнения на расслабление мышц,*дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. |
| **Март****«Кошкин дом»** | *Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп.* | *Ритмическая композиция «Строим дом»:**Пальчиковая игра* «*Строим дом*». *Игровой стретчинг* . *Танец парный «Подойди и отойди »* *Танец «Пятачка-носочек»**Подвижная игра «Воробушки и автомобили»,**«Ну-ка зайка выходи!»,**«Ловушка»*  | *Развитие «мышечного чувства»:* расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. |
| **Апрель****«У бабушки в деревне»** | Лады, лады, ладушкиЕдем в гости к бабушкеК нашей милой бабушкеБабушке-Забавушке.*Топающий шаг змейкой**Высоко поднимая колени**Легкий бег на носочках**Притопы одной ногой и подпрыгивания**Мягкий пружинный кошачий шаг**Гусиный шаг вперевалочку, расставив руки**Прямой галоп, пружинка**Расслабление лежа на животе.* | *Ритмическая композиция «Ах, вы сени»:**Пальчиковая игра* «*Наша бабушка».* *Игровой стретчинг* . *Танец «Ки-ко-ко»*  *Подвижная игра «Мы веселые ребята»,**«Кот и мыши»,**«Передай мяч»*  | *Упражнения на расслабление мышц,*дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.Изобразить различных животных деревни. |
| **Май****«Том и Джерри»** | *Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба змейкой друг за другом.**Ходьба на носках.**Перестроение в круг.**Легкий бег по кругу на полупальцах.**Прыжки на двух ногах.**Поскоки по одному и парами.**Перестроение врассыпную по залу.* | *Ритмическая композиция «А ну-ка»,**Танец «Воробушек»**Пальчиковая игра* «*Птицы», «Кот Мурлыка» .**Игровой стретчинг* .*Танец парный «Том и Джерри»* *Танец «Полька»* *Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется»,**«Кот и мыши»,**«Карусели»* с обручами см. приложение  | *Упражнения на расслабление мышц,*дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях «палочка», «лодочка»,«крестик», лежа на спине. |