

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 34 города Сызрани городского округа Сызрань
- Самарской области

Принята

на заседании педагогического совета

ГБОУ ООШ № 34 г. Сызрани

протокол № 7 от « 12 » июля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ № 34 г. Сызрани



Л.Ю. НАУМОВА

приказ № 75 от « 12 » июля 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Ожившие барабаны»
Возраст обучающихся – 6 – 7 лет
срок реализации – 1 год**

Автор - составитель:

Петрова Татьяна Вячеславовна,
инструктор по физической культуре

тел.: 8927109789
e - mail: tatyana_konovalova_2012@inbox.ru

г. Сызрань
2022 г.

Содержание

| | |
|---|------|
| 1. Пояснительная записка | с. 3 |
| 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы | с. 3 |
| 1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность | с. 3 |
| 1.3. Цель и задачи | с. 4 |
| 1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ | с. 4 |
| 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы | с. 4 |
| 1.6. Сроки реализации | с. 4 |
| 1.7. Формы и режим занятий | с. 4 |
| 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности | с. 4 |
| 1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы | с. 5 |
| 2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы по ритмике старших дошкольников «Ожившие барабаны» | с. 5 |
| 3. Содержание программы «Ожившие барабаны» | с. 5 |
| 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Ожившие барабаны» | с. 7 |
| - музыкально-ритмическое упражнение «Оранжевое небо» | с. 7 |
| - музыкально-ритмическое упражнение «Что такое доброта» | с. 8 |
| - музыкально-ритмическое упражнение «Барабан» | с. 9 |
| - музыкально-ритмическое упражнение «Пираты Карибского моря» | с.10 |
| - музыкально-ритмическое упражнение «Бетховен Патетическая соната» (отрывок)» | с.11 |
| - музыкально-ритмическое упражнение «По барабану» | с.12 |
| 5. Список литературы | с.13 |

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка, так как в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

В связи с введением федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования возросла потребность в эффективных методах формирования у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Актуальны и востребованы педагогами формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, которые легко вписываются в повседневный ритм жизни детского сада, вовлекают ребёнка в мир движения. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем, оптимальному функционированию растущего организма. Чем качественнее двигательная активность, тем богаче и интереснее физическое и умственное развитие дошкольника, крепче здоровье.

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Сохранение и укрепление здоровья детей – одно из приоритетных направлений работы нашего детского сада. И один из путей реализации данного направления применение технологии Drums Alive. Эта методика дает возможность укрепить здоровье доступными и эффективными средствами, которые легко вписывается в повседневный ритм жизни. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и оптимальному функционированию растущего организма. Чем активнее вовлечение ребёнка в мир движения, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Здоровьесберегающая технология Drums Alive построена по принципу воздействия на внутренние силы ребенка путем пробуждения, активной заинтересованности, умения двигаться под музыку.

1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Drums Alive (драмс элайв) – новое фитнес направление, Drums – в переводе с английского – мячи, Alive – живой, оживленный. Drums Alive – это основанная на фактических данных программа, которая применяет фитнес, барабан, музыку и образовательные концепции, направленные на улучшение здоровья детей. Это метод обучения, имитирующий ритмичные движениями ударов барабанными палочками по физиомячу – очень позитивная аэробная тренировка, новое аэробное занятие, участники которого буквально освобождаются от негативных чувств и находятся в некоей эйфории, в то время как тело получает свою порцию нужного ему физического эффекта. Музыка начинает играть и ритм заполняет не только зал, но и тела тренирующихся. Во время занятия тело буквально сливается в движении со звуками. Мяч погашает удар, но все таки треск палочек и ритмичные

удары слышны очень хорошо. Основу ритмических упражнений и композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения, позволяющие выразить различное по характеру эмоциональное состояние.

1.3. Цель и задачи

Цель программы "Ожившие барабаны" — развитие эмоциональной двигательной активности и оздоровление дошкольников, формирование двигательных навыков средствами музыкально-ритмических движений.

В связи с этой взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями данной программы, сформулированы **задачи** обучения и воспитания детей:

1. Формировать у дошкольников двигательные навыки, силовые способности.
2. Развивать у детей чувства ритма.
3. Развивать артистизм, пластику.
4. Развивать музыкальное восприятие.

1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ

1. Совместное творчество педагога и детей в процессе постановки танцевальных композиций. (Педагог предлагает идею танца, сюжет, детали и движения придумываются совместно), что способствует повышению творческой инициативы у детей.
2. Сюжетное содержание танцев позволяет более полно творчески самореализоваться.
3. Разнообразный жанровый и стилевой материал.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на один год обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике охватывает детей (6-7 лет) подготовительной к школе группы.

1.6. Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год.

1.7. Формы и режим занятий

Работа с детьми осуществляется в форме НОД. НОД проводится 1 раз в неделю: для дошкольников 6-7 лет - 30 минут, 34 занятия в год

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

(определяются на итоговом занятии)

- Ребенок выразительно исполняет движения под музыку;
- Ребенок умеет самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- Ребенок способен к импровизации, может использовать оригинальные и разнообразные движения;
- Ребенок точно и правильно исполняет движения в музыкально-ритмических композициях
- Ребенок освоил большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений.

Критерии оценки:

- Низкий уровень: движения ребенка не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого;
- Средний уровень: ребенок передает только общий характер, темп и метроритм;
- Высокий уровень: движения ребенка выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.

1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Выступление детей на утренниках и развлечениях в ДОО в течении года, на открытых мероприятиях и спортивных праздниках на городском уровне и т.д.

2. Учебно-тематический план

| № | Название раздела | Темы | Теория | Практика |
|----|-----------------------------------|--|--------|----------|
| 1. | Вводное занятие | «Волшебное знакомство» | 1 | 1 |
| 2 | Песни для детей | «Оранжевое небо» | 1 | 4 |
| | | «Что такое доброта» | 1 | 4 |
| 3. | Мир игрушек | «Барабан» | 1 | 4 |
| 4. | Сюжетные танцы | «Пираты Карибского моря» | 1 | 5 |
| 5. | Знакомство с классической музыкой | Бетховен Патетическая соната (Отрывок) | 1 | 4 |
| 6. | Юмор и шутка | «По барабану» | 1 | 5 |

| | | | | |
|----|------------------|--------------------------|---|----|
| 7. | Итоговое занятие | Результативность занятий | 1 | 1 |
| | ВСЕГО: | | 8 | 28 |
| | ИТОГО: | | | 36 |

3. Содержание программы

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с

другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Виды занятий:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение.

Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование-игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Перспективный план работы кружка «Ожившие барабаны»

| Наименование (раздела) | Тема | Содержание (цели или задачи, краткое содержание) | Примечание (оборудование или сроки реализации) |
|------------------------|------------------------|---|--|
| Вводное занятие | «Волшебное знакомство» | Знакомство с кружковцами. Ознакомление с правилами техники безопасности. Обсуждение плана работы, просмотр фотографий, прослушивание музыки | Сентябрь 1 неделя |
| Песни для детей | «Оранжевое небо» | Развитие у детей координации движений, чувства ритма, произвольного внимания. | Сентябрь- Октябрь |
| | «Что такое доброта» | Развитие чувства ритма, точности, ловкости и координации движений, памяти внимания, быстроты реакции. | Октябрь- Ноябрь |
| Мир игрушек | «Барабан» | Развитие чувства ритма | Ноябрь - |

| | | | |
|-----------------------------------|--|--|----------------|
| | | координации движений, внимания и памяти. | Декабрь |
| Сюжетные танцы | «Пираты Карибского моря» | Перед началом разучивания танца необходимо внимательно вслушаться в музыку, почувствовать ее характер, представить себя в образе пирата. Важно также услышать ритм, который можно, слушая музыку прохлопать. | Январь-Февраль |
| Знакомство с классической музыкой | Бетховен Патетическая соната (Отрывок) | Перед разучиванием движений внимательно прослушать музыку, поговорить о ней, подобрать к ней иллюстрацию, либо нарисовать их самостоятельно. | Март |
| Юмор и шутка | «По барабану» | Развитие чувства ритма, выразительности движений. Развитие координации и ловкости движений. Тренировка подвижности нервных процессов. Умения сочетать движения с музыкой в быстром темпе. | Апрель-Май |

4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Музыкально-ритмическое упражнение «Оранжевое небо»

Автор текста (слов): Арканов А.

Композитор (музыка): Певзнер К.

Задачи: Развитие у детей координации движений, чувства ритма, произвольного внимания.

Описание движений.

Вступление: дети гимнастическим шагом выходят друг за другом и маршируют на месте около своего мяча до конца вступления, палочки опущены вниз.

1 куплет. И.п.: ноги вместе, руки в низу

1-2 фразы

На счет «раз» - удар правой палочкой по макушке мяча,

На счет «два» - удар левой палочкой по макушке мяча,

На счет «три» и «четыре» удары палочками над головой

3-4 фразы

На счет «1-2» удары двумя палочками по мячу справа,

На счет «3-4» удары палочками по мячу слева.

(Колени пружинят).

«Самый свой любимый цвет» - рисуют палками воображаемые круги, по направлению к центру. На последнюю долю палки подняты над головой, правую ногу отставить на носок.

Припев:

1-2 фразы: Боковой галоп вокруг мяча с одновременными ударами двумя палочками по мячу.

3-4 фразы: На счет «раз» - удар двумя палочками по макушке мяча,

На счет «два» - удар палочками над головой (колени пружинят).

2 куплет. И.п.: дети стоят правым боком к мячу, руки опущены вниз

1 фраза: 3 шага вперед, на счет 4 выставить ногу на пятку, одновременно ударить палки перед собой.

2 фраза: 3 шага назад, на счет 4 ногу приставить, удар двумя палка по макушке мяча.

3-4 фразы: то же.

«И сказал мне: «Ерунда!» - по два удара палками по бокам мяча, на каждую долю;

«Не бывает никогда» - покачать палками вправо-влево

Припев: движения те же.

3 куплет.

1-2 фразы: удар правой палкой по макушке мяча на каждую долю.

3-4 фразы: то же левой палкой.

«Дядя посмотрел вокруг» - по два удара палками по бокам мяча, на каждую долю;

«И тогда увидел вдруг» - поворот на носках вокруг себя, руки над головой.

Припев: движения те же.

4 куплет.

На счет «1-2» - присесть, два раза ударить палка по полу; на счет «3-4» - слегка привстав, два раза ударить палка по бокам мяча; «5-6» - встать, ударить два раза по макушке мяча, «7-8» - два удара палка над головой. Движения выполняются до конца куплета.

Припев: движения те же.

Проигрыш:

1-2 фразы: На счет «1-2» - два удара по макушке мяча; «3-4» - поворот, два удара по мячам, стоящим справа и слева.

3-4 фразы: На счет «раз» - удар двумя палочками по макушке мяча,

На счет «два» - удар палочками над головой (колени пружинят).

«Оранжевые песенки поют» - частые удары по макушке мяча (дробь), быстрые переступания с ноги на ногу. Движения проигрыша повторяются дважды.

На последний аккорд, поднять палки над головой.

Музыкально-ритмическое упражнение «Что такое доброта»

Цель: приобретение опыта двигательной деятельности детей по средствам выполнения ритмических упражнения.

Задачи: развитие координации движений, развитие ритмического слуха (чувства сильной доли), ловкости и точности движений, умение сочетать движения с музыкой и словом.

Материалы и оборудование: гимнастические мячи диаметром 55 см и тапки (по количеству участников), барабанные палочки, аудиозапись песни «Что такое доброта» автор музыки и слов Татьяна Залужная.

Методика проведения.

Первый этап освоения ритмического упражнения.

Установка «барабанов», знакомство с терминами макушка, бока барабана и приемами игры.

Второй этап освоения ритмического упражнения.

Разучивание движений ритмического упражнения.

Описание движений.

Вступление: - ходьба на месте около своего мяча, палочки опущены вниз.

1 куплет.

1-2 фразы

На счет «раз» - удар правой палочкой по макушке мяча,

На счет «два» - удар левой палочкой по макушке мяча,

На счет «три» и «четыре» удары палочками над головой

3-4 фразы

На счет «раз» и «два» удары двумя палочками по мячу справа,

На счет «три» и «четыре» удары палочками по мячу слева.

Припев:

1-2 фразы

Боковой галоп вокруг мяча с одновременными ударами двумя палочками по мячу.

3-4 фразы

На счет «раз» - удар двумя палочками по макушке мяча,

На счет «два» - удар палочками над головой (колени пружинят).

2 куплет.

1-2 фразы

На счет «раз» и «два» удары двумя палочками по макушке мяча,

На счет «три» и «четыре» удары палочками по своему мячу и мячу справа.

3-4 фразы

То же в другую сторону

Припев: (повторить те же движения).

3 куплет.

На счет «раз, два» - 2 удара палочками по полу,

На счет «три, четыре» - 2 удара палочками по бокам мяча,

На счет «пять, шесть» - 2 удара палочками по макушке мяча,

На счет «семь, восемь» 2 удара палочками над головой

Припев: (повторить те же движения).

Проигрыш:

На счет «раз, два» - 2 удара палочками по своему мячу,

На счет «три, четыре» - 2 удара палочками по своему мячу и мячу сзади.

Припев:

1-2 фразы – удар правой палочкой на каждую долю по мячу

3-4 фразы - то же левой палочкой
Припев:
1-2 фразы - повторить движения проигрыша,
3-4 фразы - повторить движения припева.
На последний аккорд палочки поднять вверх.

Музыкально-ритмическое упражнение Фиксики «Барабан»

Автор музыки и слов Георгий Васильев.

Задачи: Развитие у детей координации движений, чувства ритма, произвольного внимания. Развитие чувства ритма координации движений, внимания и памяти.

Описание движений.

1 куплет. И.п.: ноги вместе, руки в низу

1-2 фразы: На счет «1-2» удары двумя палочками по мячу справа,

На счет «3-4» удары палочками по мячу слева.

3 фраза: На счет «1-2» – два удара палками по макушке мяча, на «3-4» два удара палка по бокам мяча; на счет «5-6» – два удара палками по макушке мяча, на «7-8-9» - три удара палка по полу.

4 фраза: На счет «1-2» – два удара палками по макушке мяча, на «3-4» два удара палка по бокам мяча, на счет «5-6» – два удара палками по макушке мяча, на «7-8» – удары палками над головой.

Припев:

1-2 фразы боковой галоп вокруг мяча вправо, с одновременными ударами на каждый счет по макушке мяча.

3-4 фразы тоже в другую сторону.

2 куплет.

1-2 фразы: На счет «1-2» удары двумя палочками по макушке мяча,

На счет «3-4» удары палочками по своему мячу и мячу справа.

3 фраза: На счет «1-2» – два удара палками по макушке мяча, на «3-4» два удара палка по бокам мяча; на счет «5-6» – два удара палками по макушке мяча, на «7-8-9»: три удара палками по полу.

3 фраза: На счет «1-2» – два удара палками по макушке мяча, на «3-4» два удара палка по бокам мяча.

4 фраза: На счет «1-2» – два удара палками по макушке мяча, на «3-4» – удары палками над головой.

Припев: движения тоже

На последний аккорд руки поднять вверх.

Музыкально-ритмическое упражнение «Пираты Карибского моря»

Музыка: Ханс Циммер, Клаус Баделът.

Задачи (краткое содержание): Перед началом разучивания танца необходимо внимательно вслушаться в музыку, почувствовать ее характер, представить себя в образе пирата. Важно также услышать ритм, который можно, слушая музыку прохлопать.

Описание движений.

Музыка «А». И.п.: ноги на ширине плеч, руки над головой.

На счет «1-2» удары правой палочкой по мячу справа,

На счет «3-4» удары левой палочкой по мячу слева.

На счет «5-8» переменные удары палочками по мячу на каждый счет.

(Повторить 4 раза)

Музыка «В». Палки на мяче, параллельно друг другу, ноги на ширине плеч.

На счет «1» перебросить правую палку через левую, на счет «2» вернуться в и.п.; на счет «3-8» движения повторяются.

На счет «9-16» работаем двумя палками.

«9»- удар по макушке своего мяча, 10 – удар по мячу стоящему справа, «11» - удар палочками над головой, «12»- удар по мячу стоящему слева, 13-16 – удары палочками на каждую долю по макушке своего мяча.

(1-16 – повторить 2 раза)

На счет «1-16» - удары палочками на каждую долю по макушке своего мяча.

На счет «1-12» - дробь по мячу, на счет «13-16» - медленно поднять палочки над головой.

Музыка «С». Работаем двумя палочками.

«1-2» два удара по макушке мяча, «3-4» присесть, два удара по бокам мяча, «5-6» два удара по макушке мяча, «7-8» два удара палочками над головой.

(Повторить 4 раза)

И.п.: левая палочка поднята вверх, правая на мяче, стоящем справа. «1-7» обойти мяч, стоящий справа, одновременно отбивая ритм. На счет «8» удар палочками над головой.

То же в другую сторону.

(Повторить 2 раза).

Повторить Музыка «А».

Музыка «D». Работаем двумя палочками.

«1-4» Прыжок вперед, одновременно удары по передней стенке мяча на каждую долю

«5-8» прыжок назад, удары по макушке мяча на каждую долю.

(Повторить 4 раза)

«1-4» - дробь палочками по макушке мяча, «5-8» - медленно поднять палочки над головой.

Повторить Музыка «А» и Музыка «В»

Музыка «D». Работаем двумя палочками одновременно.

«1-8» - удары по макушке мяча на каждую долю, колени пружинят.

Музыкально-ритмическое - упражнение «Бетховен «Патетическая соната» (отрывок)»

Музыка: Бетховен Соната №8 (Патетическая) 3 часть

Задачи (краткое содержания): Перед разучиванием движений внимательно прослушать музыку, поговорить о ней, подобрать к ней иллюстрацию, либо нарисовать их самостоятельно.

Описание движений.

Вступление: дети сидят на корточках, «прячутся» каждый за своим мячом.

Музыка «А» на начало каждой музыкальной фразы поднимаются и начинают простукивать ритм палочками по макушке мяча.

Музыка «В»: дети работают с двумя мячами. Левая палочка неподвижно лежит на макушке своего мяча, правая на каждую долю ударяет по мячу, стоящему справа и возвращается на свой мяч. (Ноги на ширине плеч, дети выполняют наклон корпуса вправо – прямо).

Музыка «С»: дети стоят каждый за своим мячом, ноги вместе. «1-2» - наклон вперед и вниз, два удара палочками по макушке мяча. «3-4» - выпрямиться, два удара по бокам мяча.

Музыка «D»: шаг вправо, ноги шире плеч. «1-4» - удар двумя палочками по макушке мяча, стоящего справа, палочки одновременно по дуге перевести на свой мяч. «5-8» - тоже в обратную сторону.

Музыка «Е»: Стоя между мячами, делают выпад вперед. «1-4» удары палочками над головой.

Повторение музыки «А»: стоя между мячами, ноги вместе, руки разведены в сторону, правая палочка на правом мяче, левая на левом. «1-8» простукивают ритм, ноги пружинят. «9-16» прыжком выполнить поворот кругом и простукивать ритм палочками над головой. «17-32» прыжком повернуться лицом к зрителям и простукивать ритм.

«1-8» выпад вперед, простукивают ритм палочками над головой; «9-16» стоя между мячами, ноги вместе, руки разведены в сторону, простукивают ритм одновременно по двум мячам, ноги пружинят; «17- 25» » прыжком выполнить поворот кругом и простукивать ритм палочками над головой; «26-32» прыжком повернуться лицом к зрителям и простукивать ритм, так же по двум мячам.

«1- 2» каждый ребенок по очереди прыжком садится и прячется за своим мячом. Повторить до конца музыкальной фразы, ритм простукивается по мячу или по полу.

На последний аккорд все дети прыжком встают из-за мячей и поднимают руки с палочками вверх.

Музыкально-ритмическое - упражнение «По барабану»

Музыка: Осошник В.

Слова: Осошник Н.

Задачи: Развитие чувства ритма, выразительности движений. Развитие координации и ловкости движений. Тренировка подвижности нервных процессов. Умение сочетать движения с музыкой в быстром темпе.

Описание движений.

Вступление: дети стоят за сценой.

1 куплет.

1-2 фраза: дети шагом с высоким подниманием колена выходят тремя колоннами и перестраиваются каждый около своего мяча, одновременно выполняют удары палками над головой, на каждую долю.

3-4 фраза: На счет «1-2» удары двумя палочками по мячу справа, на счет «3-4» удары палочками по мячу слева. (Колени пружинят).

Припев: и.п. палки на мяче, параллельно друг другу, ноги вместе.

1 фраза: На счет «1» перебросить левую палку через правую, на счет «2» вернуться в и.п.; на счет «3-6» движения повторяются, на счет «7-8» два удара палками над головой.

2 фраза: На счет «1-8» удары двумя палками по макушке мяча на каждую долю.

3 фраза: И.п.: правая палка поднята вверх, левая находится на мяче.

Дети обходят мяч слева, одновременно отбивая ритм.

4 фраза: И.п.: ноги вместе, палки на мяче.

Прыжки около мяча, с одновременным простукиванием ритма.

(Движения повторяются дважды)

2 куплет.

1 фраза: И.п.: ноги вместе, палки в прямых руках над головой.

Удары палка о палку на каждую.

2 фраза: И.п.: полный присед, руки с палками опущены вниз.

Удары палками по полу.

3 фраза: На счет «1-4» прыжком встать, ноги на ширине плеч, руки с палками развести в разные стороны; на счет «5-8» выполнить поворот туловища вправо, руки скрестить перед грудью.

4 фраза: На счет «1-4» вынести левую руку с палкой вперед, на счет «5-8» удары палками по макушке мяча.

Припев: то же.

3 куплет.

На сильную долю удар палками по мячу, на слабую долю - над головой. (Движения повторить до конца куплета)

Припев: то же.

На последний аккорд палки поднять вверх.

5. Список использованной литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. И доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.

2. Интернет ресурсы. <http://www.maam.ru/detskijsad/sovremenaja-zdorovesberegayuschaja-tehnologija-drums-alive.html>