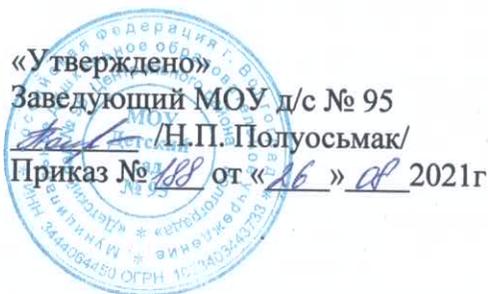


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Детский сад № 95 Центрального района Волгоград
пр. им. В.И. Ленина, 44-а, Волгоград, 400005
тел./факс 8 (8442) 23-02-97, E-mail: dou95@volgadmin.ru

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от «26» 08 2021г.



**Рабочая программа кружка
«Сафи-Дансе»
для детей 3-5 лет
(в рамках работы платных дополнительных образовательных услуг)
на 2021-2022 учебный год**

Разработчик программы:
Чеботаева О.В.

Волгоград 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
 1. Актуальность
 2. Цель и задачи
 3. Основные принципы
 4. Межпредметные связи
 5. Место занятий кружка в учебном плане
- II. Ожидаемые результаты и критерии их оценки
- III. Методы контроля усвоения программного материала
 1. Способы реализации результативности кружка «танцевательно-ритмическая гимнастика» «Са-Фи-Дансе»
 2. Форма подведения итогов реализации программы
 3. Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка
- IV. Содержание программы:
 1. Задачи обучения кружка «танцевательно-ритмическая гимнастика» «Са-Фи-Дансе»
 2. Проведение занятий по танцевально-ритмической гимнастике
 3. Тематический план кружка
 4. Материально-техническое обеспечение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дата проведения: среда

Срок проведения: с 1 октября по 31 мая

Возрастная группа: младший дошкольный возраст

Количество занятий в год: 32

Периодичность занятий: 1 раз в неделю

Форма организации: групповая

Длительность занятий: 20 минут

Место проведения кружка: музыкально-спортивный зал

Методическое обеспечение:

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 1997.
3. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3- лет. М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. СПб, 1996г.
5. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет. 1983
6. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб., 1997.
7. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,1991.
8. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова и др.-М.,2001
9. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. СПб , 2001.
10. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
11. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. СПб, 1998.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет- М.,1984. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М., 1972.
13. Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.,1994.
14. Тюрин, Аверкий. самомассаж.- СПб., Москва Минск, Харьков 1997.
15. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., 1974
16. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность. В этот период ребенок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно.

Преимуществами направления «Са-Фи-Дансе» является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Актуальность программы также обусловлена потребностью воспитания всесторонне развитой личности, ее самореализации, осознание ребенком собственной индивидуальности.

Теоретической основой создания настоящей программы являются игры и упражнения из программы:

- Фирлева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в учреждении. В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-игровая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» направлена на всестороннее развитие дошкольников и рассчитана на 1 год.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию учреждения. В ней представлены различные разделы.

Цель курса: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

- Укрепление здоровья;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;

-содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.

□ Совершенствование психомоторных способностей:

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

-содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

-развивать мелкую моторику и координацию движения рук.

□ Развитие творческих способностей:

-развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;

-формировать навыки самовыражения (под музыку);

-развивать эмоциональность, раскрепощенность и творчество в движениях;

-воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

При распределении разделов программы обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей среднего возраста.

Для достижения цели образовательной программы используются следующие **основные принципы**:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

1.«Музыкальное развитие»: музыкально-ритмические движения, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, балльный, современный и ритмический танцы.

2.«Физическое развитие»: строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, развитие мелкой моторики, профилактика плоскостопия, развитие опорно – двигательного аппарата.

3.«Математика»: ориентировка в пространстве и относительно себя, количественный счёт.

4.«Познаю мир»: знакомство с явлениями живой и не живой природы. Особенности и повадки животных и птиц.

5.«Моральное развитие»: формирование волевых качеств

Место занятия кружка в учебном плане

В учебном плане отводится одно занятие по танцевально-ритмической гимнастике «Са-Фи-Дансе» в неделю, во вторую половину дня. Общее количество учебных занятий в год – 32, из них 2 занятия – контрольные (педагогическая диагностика в начале и в конце учебного года)

Продолжительность занятия - 20 минут.

Возраст детей 3-5 лет

II. Ожидаемые результаты и критерии их оценки

К концу учебного года ребенок должен уметь:

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

Дети, прошедшие обучение по данной программе, **должны знать:**

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- Правила подвижных игр.
- Основные танцевальные позиции рук и ног;
- Понятия: круг, шеренга, колонна.

III. Методы контроля усвоения программного материала.

Способы определения результативности.

Оценка качества освоения детьми содержания программы танцевально-ритмической гимнастики «Са-Фи-Дансе» носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития различных качеств). Автор диагностики: А. И. Буренина.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы:

- открытые занятия для родителей воспитанников
- творческий отчет (воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение года)
- участие в районных конкурсах, соревнованиях, фестивалях

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка.

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл), 4-7см – средний уровень (2 балла), 8-11 см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балла – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Развитие чувства ритма.

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности

Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Младший дошкольный возраст (дети 3-5 лет) 32 занятия

Задачи обучения:

Развивать навыки ритмической ходьбы, умение хлопать и топать в такт музыки, представлять в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.), ритмично двигаться в различных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Познакомить с назначением отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики, основными танцевальными позициями рук и ног.

Разучить простейшие построения и перестроения, ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

Развивать внимание, ориентировку в пространстве, свободу и творчество в движениях.

Средства реализации программного содержания:

□ **Игроритмика:**

Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «быстро — медленно», «бодро – спокойно». Выполнение упражнений под музыку.

□ **Игрогимнастика:**

Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение

лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.

Имитационные, образные упражнения.

□ **Акробатические упражнения:**

Группировка ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении руки вверх и в седе на пятках с опорой на руки. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комплексы акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

□ **Игротанцы:**

Хореографические упражнения: подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения. Комбинации хореографических упражнений.

Шаг с носка, на носках, присед на одной ноге, другую вперед на пятку, полуприседы, приставной шаг в сторону. Галоп с большим подскоком.

Ритмические танцы: «Танец с зонтиками», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками», «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».

□ **Танцевально-ритмическая гимнастика:** композиции и комплексы упражнений «Большой олень», «На крутом берегу», «Море волнуется», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

□ **Игропластика:** упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и двигательных действиях и заданиях.

□ **Пальчиковая гимнастика:** общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двиганных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев

□ **Игровой самомассаж:**

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

□ **Музыкально-подвижные игры:** «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

□ **Игры-путешествия:**

«На лесной опушке», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке».

□ **Креативная гимнастика:**

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ. Содержание программы «Са-Фи-Данс» представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия в учебно - тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы - несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части

проводятся музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Тематический план занятий

Тематическое планирование занятий					
октябрь – 1 занятие (диагностика)					
Раздел занятия	Строевые упражнения	Ритмика и музыкальные игры	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Ритмический танец
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»)	1. Хлопки на каждый счет и через счет 2. «Полька-хлопушка» (музыка польки)	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек»
октябрь – 2 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	1. Удары ногой на каждый счет и через счет 2. «Полька-хлопушка» (музыка польки)	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек»
октябрь – 3 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько	Шаги на каждый счет и через счет: 1 – шаг вперед с левой 2- держать 3- вперед с правой 4 – держать 2. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек» Танец «Ванюша»
октябрь – 4 занятие					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	1. Удары ногой на каждый счет и через счет 2. Танцевально-ритмическая гимнастика «Птицы»	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек» Танец «Ванюша»
ноябрь – 1 занятие					
1. Движение 2. Композиции,	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	1. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 2. «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танцевально-ритмическая гимнастика «Пляшут звери»
ноябрь – 2 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 2. Ритмический танец «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	Танцевально-ритмическая гимнастика «Пляшут звери»
ноябрь – 3 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Повторить занятие 3-4	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза 2. Ритмический танец «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	Танцевальная композиция «Новогодняя»
ноябрь – 4 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Перестроение в шеренгу и колонну	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза 2. Ритмический танец «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	Танцевальная композиция «Новогодняя»
декабрь – 1 занятие					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза Ритмический танец «Если весело живется...»	1. Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	Танец «Падают снег»
декабрь – 2 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза Ритмический танец «Если весело живется...»	1. Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	Танец «Падают снег»
декабрь – 3 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	На каждый счет по очереди поднимают руки вперед, затем также опускают Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» стр. 111 (Са-фи-дансе)	1. Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2. Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	Танец «Падают снег»
декабрь – 4 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши Игра «Найди предмет» стр. 111(Са-фи-дансе)	Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	Танец «Падают снег»
январь – 1 занятие					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши Игра «Музыкальные стулья» стр. 114 (Са-фи-дансе)	1.Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2.Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	
январь – 2 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука. Игра «Музыкальные стулья» - стр. 114 (Са-фи-дансе)	1.Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2.Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	
январь – 3 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить, врассыпную 2.Ритмический танец «Лавота»	1.Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	1.Танец «Солдаты»
январь – 4 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4 Ритмический танец «Солдатики»	1.Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	1.Танец «Солдаты»
февраль – 1 занятие					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз 2. Ритмический танец «Солдатики»	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2. Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	1. Танец «Солдаты» 2. Танец весны
февраль – 2 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в рассыпную	1. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта: и.п. – стойка, руки на пояс; 1-2 – наклон вперед; 3-4 – выпрямиться; – притоп; 2. Ритмический танец «Солдатики»	1. Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2. Танцевальная разминка	Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов	1. Танец «Солдаты» 2. Танец весны
февраль – 3 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1. Выполнение простых движений руками в различном темпе: 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4 2. Ритмический танец «Раз, два - поворот»	1. Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	1. Танец «Солдаты» 2. Танец весны
февраль – 4 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг (стр. 124, «Са-фи-дансе»)	1. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. 2. Ритмический танец «Раз, два - поворот»	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	1. Танец «Солдаты» 2. Танец весны
март – 1 занятие					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев. 2.Музыкально-подвижная игра «Усни-трава» (стр.127, «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	1.Танец весны
		март – 2 занятие			
1. Движение 2. Композиции,	Построение в круг	1. Занятие 1-2 (март) 2.Креативная гимнастика «Магазин игрушек» (стр.129, «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	Танец кукол
		март – 3 занятие			
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 –плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны. 5-8 – плавно вниз. 2.Креативная гимнастика «Магазин игрушек» (стр.129, «Са-фи-дансе»)	1.И.п. – стоя лицом к опоре, руки на опоре. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 2.Танцевальная разминка	И.п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад 1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны	Танец кукол
		март – 4 занятие			
1. Движение 2. Композиции,	Построение в круг	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2.Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши» (стр.135, «Са-фи-дансе»)	1.Повторить занятие 5-6 (март) 2.Танцевальная разминка	1.Повторить занятие 5-6 (март)	Танец кукол
		апрель – 1 занятие			

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу	1. Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх 2. Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши» (стр.135, «Са-фи-дансе»)	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2. Танцевальная разминка	1. Повторить занятие 5-6 (март)	Танец кукол
апрель – 2 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в две шеренги напротив друга	1. Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга – тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга – тоже 2. Танцевально-ритм. гимнастика «Я танцую»	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Фантазия»
апрель – 3 занятие					
1. Движение 2. Композиции,	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1. Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») 2. Танцевально-ритм. гимнастика «Я танцую»	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Фантазия»
апрель – 4 занятие					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1. Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») 2. Танцевально-ритм. гимнастика «Упражнение с платочком» (стр.139-140 «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Фантазия»
май – 1 занятие (диагностика)					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1. Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») 2. Танцевально-ритм. гимнастика «Упражнение с платочком» (стр.139-140 «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя в парах	Вальс «Фантазия»
май – 2 занятие					

1. Движение 2. Композиции,	Построение в круг	1.Повторить весь комплекс 2.Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны» (стр. 146 «Са-фи-дансе»)	Упражнения из пройденных элементов 2.Танцевальная разминка	Креативная гимнастика «Ай, да я!» (стр. 144 «Са-фи-дансе»)	Повтор пройденного материала.
май – 3 занятие – сюжетное «В мире музыки и танца»					
1. Движение 2. Композиции,	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» - импровизация на изученных танцевальных движениях	Танцевальная разминка - все изученные комплексы	Креативная гимнастика «Ай, да я!» (стр. 144 «Са-фи-дансе»)	Конкурс «Лучший танцор»
май – 4 занятие					
1. Движение 2. Композиции,	Отчетный концерт кружка				

Всего за учебный год 32 занятия

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в музыкально - физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

№	ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	КОЛИЧЕСТВО
1	МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР, компакт – диски	1
2	АТТРИБУТЫ: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки.	По количеству занимающихся
3	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОВРИКИ	
4	ДЕКОРАЦИИ (для проведения сюжетных занятий)	
5	КОСТЮМЫ	