

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 377 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
(МОУ ДЕТСКИЙ САД № 377)**

400059, г. Волгоград,
ул. им. Кирова, 94а
Ул. Колосовая, д. 6а
E-mail: dou377@volgadmin.ru
Сайт: <http://mou377.oshkole.ru>

Телефон/факс: 8(8442)44-26-81

Утверждена на педагогическом совете
Протокол № 1 от «30» августа 2021г.

Вводится в действие приказом № 89 от 31.08.2021
Заведующий МОУ детским садом №377
_____ Л.А.Буравлева

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
«ДЖЕМ»**

Возраст детей 5 – 6 лет

Срок реализации: 8 месяцев

педагог дополнительного образования

Луценко Елена Анатольевна,

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы «Са – Фи – Дансе» по танцевально-игровой гимнастике (автор Фирилёва Ж.Е, Сайкина.Е.Г) и «Ритмическая мозаика» А.Бурениной, которая направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

1.1 Актуальность

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-игровая гимнастика. 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, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. По мнению Платона, «трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт».

В Древней Греции музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение, чем сейчас, и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном очень непростом и жестоком мире, и наверное, естественно стремление педагогов к воспитанию детей по «законам красоты», к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: «От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей – к красивой жизни и от красивой жизни – к абсолютной красоте».

Педагогическая целесообразность. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

1.2 Направленность программы: художественно-эстетическая

1.3 Цель программы: является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, что способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

1.4 Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, 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 ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

2. Условия реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа ориентирована на детей 5-6 лет и реализуется в форме кружка. Состав группы 13 человек. Продолжительность занятий 25 минут два раза в неделю в течении учебного года (8 месяцев).

В программе соответственно возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста подобраны игры, танцевальные движения, сюжетно-образные танцы. Содержание занятий строится на принципах деятельности, доступности, увлеченности, сознательности, учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Методы обучения, используемые в программе.

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Игровой стретчинг.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия.

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры. Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Примерный план организации занятия танцевального кружка.

Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

- игровой стретчинг
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

3. Целевые ориентиры результатов освоения программы

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки.

4. Учебно-тематический план

октябрь	Занятие 1-2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Музыкально-подвижная игра. На закрепление строевых действий и приёмов. Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и без счёта. Построение по ориентирам. ОРУ без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образно – двигательных действиях и заданиях. «Игра по станциям». Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление руками на различное количество счётов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения. Танец «Танец с зонтиками». Игра «Ветер и листочки»
	Занятие 3-4	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и без счёта. Построение по ориентирам. ОРУ без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Музыкально – подвижная игра “Пятнашки”. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образно – двигательных действиях и заданиях. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Танец «Танец с зонтиками». Игра «Ветер и листочки»
	Занятие 5-6	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и без счёта. Построение по ориентирам. ОРУ без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву”. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. «Танец с зонтиками».
	Занятие 7-8	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хореографические упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика. “Зарядка”. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву”. Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками в ладоши. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Танец с зонтиками».

Ноябрь	Занятие 9-10	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмический танец. «Полька». Музыкально-подвижная игра. «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика. «Зарядка». Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Танец с зонтиками».
	Занятие 11-12	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмический танец. «Полька». Музыкально-подвижная игра. «Волк во рву» Танцевально-ритмическая гимнастика. «Зарядка». Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. «Танец с зонтиками».
	Занятие 13-14	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмический танец. «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика. ОРУ и игры
	Занятие 15-16	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмический танец. «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. «Танец с зонтиками».
Декабрь	Занятие 17-18	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъёмы на носки, стоя боком к опоре. Танцевально-ритмическая гимнастика. Пальчиковая гимнастика. ОРУ и игры пальчиками в двигательных и образных действиях. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. «Танец цыплят».
	Занятие 19-20	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот. Музыкально - подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения. Перевод рук из одной позиции в другую. Пальчиковая гимнастика. «Флажок», «Пароход», «Грабли», «Колокольчик. «Танец цыплят».
	Занятие 21-22	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Музыкально - подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Пружинистые движения ногами на полуприседе. Пальчиковая гимнастика. «Флажок», «Пароход», «Грабли», «Колокольчик» «Танец цыплят».
	Занятие 23-24	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Музыкально - подвижная игра «Пятнашки» «Танец цыплят».
январь	Занятие 25-26	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика. Гимнастическое дирижирование. Музыкально-подвижная игра. «Волк во рву». Танцевальные шаги. Русский переменный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг приподание. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. «Танец цыплят».

	Занятие 27-28	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Гимнастическое дирижирование. Музыкально-подвижная игра "Группа, смирно!" Танцевальные шаги. Русский переменный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг припадание. Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образно-игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья, плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. «Танец цыплят».
	Занятие 29-30	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий. Игроритмика. Гимнастическое дирижирование. Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья, плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. «Танец цыплят».
	Занятие 31-32	Игроритмика. Выполнение ходьбы по кругу на каждый счёт и через счёт. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету. ОРУ с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Ритмический танец. "Русский хоровод" Музыкально-подвижная игра "Пятнашки с домиками" Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Танец цыплят».
Февраль	Занятие 33-34	Игроритмика. Выполнение бега по кругу на каждый счёт и через счёт – небольшими прыжками с ноги на ногу. Музыкально-подвижная игра "Пятнашки с домиками". Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету. ОРУ с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально – ритмическая гимнастика. "Облака" Ритмический танец. "Русский хоровод". Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Танец цыплят».
	Занятие 35-36	Игроритмика. Выполнение движений туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра "Пятнашки". Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету. ОРУ с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально – ритмическая гимнастика. "Облака". Ритмический танец. "Травушка- муравушка". Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Танец цыплят».
	Занятие 37-38	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам. Игроритмика. Выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец. "Травушка- муравушка" Танцевально – ритмическая гимнастика. Музыкально-подвижная игра "Пятнашки" Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Танец цыплят».
	Занятие 39-40	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение танцевально-бегового характера. Игропластика. Комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки "Волны шипят". «Танец цыплят».
март	Занятие 41-42	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Игроритмика. Гимнастическое дирижирование. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения. Ритмический танец. "Давай танцуй". Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Танец «Матрешки»

	Занятие 43-44	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Ритмический танец. “Давай танцуй”. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, в образно-игровой форме. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Танец «Матрешки»
	Занятие 45-46	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Хореографические упражнения. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Танец «Матрешки»
	Занятие 47-48	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра. “К своим флажкам”. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. ОРУ без предмета. Хореографические упражнения. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Танец «Матрешки»
апрель	Занятие 49-50	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра. “К своим флажкам”. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально – ритмической гимнастики”Бег по кругу”. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление. Танец «Матрешки»
	Занятие 51-52	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра. “К своим флажкам”. Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и через счёт. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально – ритмической гимнастики”Бег по кругу”. Пальчиковая гимнастика. ОРУ и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативам. Танец «Матрешки»
	Занятие 53-54	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра. “К своим флажкам”. Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и через счёт. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Пальчиковая гимнастика. ОРУ и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативам. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Танец «Матрешки»
	Занятие 55-56	Строевые упражнения. Перестроение в круг. Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну, и круг. Ритмический танец. “Русский хоровод”. Игропластика. Игровой самомассаж. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов. Танец «Матрешки»
май	Занятие 57-58	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу. Подвижная игра “Гулливвер и лилипуты” Игропластика. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов. Танец «Матрешки»
	Занятие 59-60	Строевые упражнения. Перестроение в круг. Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Подвижная игра “Гулливвер и лилипуты”. Игропластика. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Танец «Матрешки»
	Занятие 61-62	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три выбранным игровым способом. Музыкально-подвижная игра. “Музыкальные змейки” Танцевально – ритмическая гимнастика. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов. Танец «Матрешки»
	Занятие 63-64	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три выбранным игровым способом. Музыкально-подвижная игра. “Музыкальные змейки”. Танцевально – ритмическая гимнастика. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно – игровой форме. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление рук, шеи, туловища, в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Танец «Матрешки»

5. Методическое обеспечение.

Предметы, используемые для реализации программы.

На занятиях по ритмике и танцу используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе.

Технические средства

Музыкальный центр, аудио материал

6. Перечень литературы

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», Санкт – Петербург 2000.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
4. Е.М. Гельфан «Игры и упражнения для маленьких и больших», Москва 1961.
5. Л. Минеева «Музыка балльных танцев», Санкт – Петербург «Композитор» 2002.
6. Н.А. Фомина «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», Москва «Детский сад – 2100» 2005.
7. Г. Франио, И. Лифиц «Методическое пособие по ритмике», Москва «Музыка» 1987.
8. Г. Вихарева «Играем с малышами», Санкт – Петербург «Композитор» 2007.
9. О.А. Вайнфельд, А.А. Талдыкин «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2002.
10. В.Г. Фролов, Г.Л. Юрко «Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста», Москва «Просвещение» 1983.