

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 280 Ворошиловского района Волгограда»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МОУ детским садом № 280  
Протокол № 1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**



Заведующий  
МОУ детским садом № 280  
Свиридова Ю.В.

**ПРОГРАММА  
«СПОРТ ДАНС»  
(3 - 7 лет)**

**Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Чайкина Д. Н.

2023 г.

## Содержание

№	Наименование разделов
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел Программы</b>
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи реализации Программы
1.3.	Условия реализации Программы
1.4.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.5.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, участвующих в реализации Программы
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел Программы</b>
2.1.	Учебный план
2.2.	Календарный учебный график
2.3.	Содержание изучаемого курса
<b>III.</b>	<b>Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы</b>
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы
3.2.	Форма организации обучения
3.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы
3.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников
3.5.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания



## **I Целевой раздел Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

Программа «Спорт данс» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ - ДАНС» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2010 г. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения – от трех до семи лет.

В программе «Спорт Данс» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

**Актуальность:** Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В возрасте от трех до пяти лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В то же время, многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей. Она позволяет организовать оптимальный двигательный режим для детей, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.



Содержание программы доступно для дошкольников, так как 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.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

**Новизна программы** заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игротанца, 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. Применение нетрадиционных средств физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев, и другие.

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

**Основной целью программы «Спорт Данс»** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Спорт Данс» создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3 – 7 лет.

### **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.



### **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.

### **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.

### **1.3. Условия реализации программы**

Программа разработана для детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет).

Срок реализации программы – 2 года обучения.

Учебный год: 32 рабочие недели (с 02 октября 2023 г. по 31 мая 2024 г.)

I полугодие - с 02.10.2023 г. по 29.12.2023 г.

II полугодие - с 09.01.2023 г. по 31.05.2024 г.

Общее количество занятий – 64.

Форма обучения – очная, дневная.

### **1.4. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на **принципах:**

- доступности и индивидуализации;
- постепенного повышения требований;
- систематичности;
- сознательности и активности;
- повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков;
- гуманности;
- демократизма;
- наглядности.

### **1.5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, участвующих в реализации Программы**

#### **Вторая младшая группа (дети от 3-х до 4-х)**

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95- 99 см. Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние



неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Все приобретённые умения на занятиях по хореографии, должны реализовываться в самостоятельной двигательной деятельности детей.

### **Средняя группа (дети от 4-х до 5-ти лет)**

В среднем дошкольном возрасте, благодаря возросшей самостоятельности и накопленному музыкальному опыту, ребенок становится активным участником танцевальной, певческой, инструментальной деятельности. К пяти годам происходит ускорение темпа роста, размеры сердца у ребенка увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, иногда даже сложных. Развитие опорно-двигательной системы к пяти годам еще не закончено. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому следует обратить внимание на движения, способствующие укреплению скелетной мускулатуры. У детей 5 лет не завершено строение стопы, в связи с этим важно предупредить появление плоскостопия. И именно хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, ее свод. У 5-ти летнего ребенка хорошо развита память, особенно двигательная и эмоциональная, созревают лобные доли мозга, благодаря чему ему удастся управлять своими движениями, действиями, поведением. Одновременно совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно - торможение. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели. Задачи воспитания и развития детей в области танцевального исполнительства - импровизации - творчества: способствовать освоению детьми элементов танца и ритмопластики для создания музыкальных двигательных образов в играх и драматизациях; способствовать развитию у детей координации движений, приобретению ими двигательных навыков; стимулировать желание ребенка самостоятельно заниматься танцевальной деятельностью.

### **Старшая группа (дети от 5 до 6-ти лет)**

Период жизни ребёнка с 5-6 лет называют воспроизводящим, в этом возрасте у ребенка еще более значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация. Ребенок любит бегать, соревноваться, он может выполнять несколько движений одновременно. Дети к 6 годам становятся менее возбудимыми, у них более уравновешены возбудительные и тормозные процессы коры головного мозга. Эти физиологические особенности оказываются благоприятным условием для развития у детей сосредоточенности, наблюдательности и внимания.

У ребенка этого возраста продолжается процесс окостенения скелета и развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Главным достижением старших детей является постепенное овладение своими



движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца.

В дошкольном возрасте продолжается дальнейшее совершенствование движений. Однако у младших дошкольников еще нет достаточной четкости движений при ходьбе и беге, для них характерен мелкий семенящийся шаг. Дети этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер слабо развит, поэтому им трудно ловить мяч, попадать им в цель. Они не могут бросить далеко.

У 6-летних детей появляется легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания. Они могут прыгать в высоту, в длину и на одной ноге. Развивается глазомер, осваивается метание на дальность и в цель.

### **Подготовительная группа (дети от 6 до 7 лет)**

На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6—7-ми лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных видов деятельности.

*Раздел «Игроритмика»* является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

*Раздел «Игροгимнастика»* служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са – Фи – Данс». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

*Раздел «Игротанцы»* направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

*В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика»* представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

*Раздел «Игропластика»* основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

*Раздел «Пальчиковая гимнастика»* в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и



оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

*Раздел «Игровой самомассаж»* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

*Раздел «Музыкально – подвижные игры»* содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

*Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия)* включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

*Раздел «Креативная гимнастика»* предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

### ***Первый год обучения (3-5 лет)***

#### *Игроритмика:*

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку.

#### *Игrogимнастика:*

- Строевые упражнения. 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.

- Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.

#### *Имитационные, образные упражнения.*

- Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без неё. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

#### *Игротанцы:*

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



- Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

- Ритмические танцы. «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

*Танцевально-ритмическая гимнастика:*

- Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

*Игропластика:*

- Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

*Пальчиковая гимнастика:*

- Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных 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 своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушка», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

*Игры-путешествия:*

- «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство-подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца»

*Креативная гимнастика:*

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

## **Второй год обучения (5-7):**

*Игроритмика:*

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

*Игрогимнастика:*

- Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

- Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении



мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке; руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

- Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

*Игротанцы:*

- Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо-налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

- Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же с поворотом на 360 на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

- Ритмические и бальные танцы: «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

*Танцевально-ритмическая гимнастика:*

- Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

*Игропластика:*

- Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

*Пальчиковая гимнастика:*

- Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т. д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речетативом.

*Игровой самомассаж:*

- Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

*Музыкально-подвижные игры:*

- «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

*Игры-путешествия:*

- «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

*Креативная гимнастика:*

- Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

## **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

По прошествии первого года обучения воспитанники получают следующие знания, умения, навыки. Знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и



комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально — подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

После второго года обучения воспитанники знают о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

## II. Содержательный раздел Программы

### 2.1 Учебный план.

#### Учебный план кружка «Спорт данс» с детьми 3-5 лет.

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Занятие 1-2	2	-	2
2.	Занятие 3-4	2	-	2
3.	Занятие 5-6	2	-	2
4.	Занятие 7-8	2	-	2
5.	Занятие 9-10	2	-	2
6.	Занятие 11-12	2	-	2
9.	Занятие 13 Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).	1	-	1
10.	Занятие 14-15	2	-	2
11.	Занятие 16-17	2	-	2
12.	Занятие 18-19	2	-	2
13.	Занятие 20-21	2	-	2
14.	Занятие 22 Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».	1	-	1
15.	Занятие 23-24	2	-	2
16.	Занятие 25-26	2	-	2
17.	Занятие 27-28	2	-	2
18.	Занятие 29-30	2	-	2
19.	Занятия 31-32 Сюжет «Путешествие в Морское царство».	2	-	2
20.	Занятие 33-34	2	-	2
21.	Занятие 35-36	2	-	2
22.	Занятие 37-38	2	-	2
23.	Занятие 39-40	2	-	2
24.	Занятие 41-42	2	-	2
26.	Занятие 43-44 Сюжет «Поход в зоопарк».	2	-	2
27.	Занятие 45-46	2	-	2
28.	Занятие 47-48	2	-	2
29.	Занятие 49-50	2	-	2
30.	Занятие 51-52	2	-	2
31.	Занятие 53 Сюжет «В гости к Чебурашке».	1	-	1
32.	Занятие 54-55	2	-	2
33.	Занятие 56-57	2	-	2
34.	Занятие 58-59	2	-	2
35.	Занятие 60-61	2	-	2
37.	Занятие 62-63 Сюжет «Конкурс танца».	2	-	2
38.	Занятие 64 Педагогический мониторинг	1	-	1
	Итого:	64	-	64



Учебный план кружка «Спорт данс» с детьми 5-7 лет.

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Занятие 1-2	2	-	2
2.	Занятие 3-4	2	-	2
3.	Занятие 5-6	2	-	2
4.	Занятие 7-8	2	-	2
6.	Занятие 9 Сюжет «Космическое путешествие на Марс»	1	-	1
7.	Занятие 10-11	2	-	2
8.	Занятие 12-13	2	-	2
9.	Занятие 14-15	2	-	2
10.	Занятие 16-17	2	-	2
11.	Занятие 18-19	2	-	2
13.	Занятие 20 Сюжет «На выручку карусельных лошадок».	1	-	1
14.	Занятие 21-22	2	-	2
15.	Занятие 23-24	2	-	2
16.	Занятие 25-26	2	-	2
17.	Занятие 27-28	2	-	2
18.	Занятие 29-30	2	-	2
19.	Занятие 31-32	2	-	2
21.	Занятие 33-34 Сюжет «Путешествие в Кукляндию»	2	-	2
22.	Занятие 35-36	2	-	2
23.	Занятие 37-38	2	-	2
24.	Занятие 39-40	2	-	2
25.	Занятие 41-42	2	-	2
26.	Занятие 43-44 Сюжет «Лесные приключения».	2	-	2
27.	Занятие 45-46	2	-	2
28.	Занятие 47-48	2	-	2
29.	Занятие 49-50	2	-	2
30.	Занятие 51-52	2	-	2
31.	Занятие 53 Сюжет «Времена года».	1	-	1
32.	Занятие 54-55	2	-	2
33.	Занятие 56-57	2	-	2
34.	Занятие 58-59	2	-	2
35.	Занятие 60-61	2	-	2
37.	Занятие 62-63 Сюжет «В мире музыки и танца».	2	-	2
38.	Занятие 64 Педагогический мониторинг	1	-	1
	Итого:	64	-	64



## 2.2. Календарный учебный график

группа 3-5 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	03.10	15.30	Практическое занятие	1	Занятие 1-2	Музыкальный зал	Мониторинг выполнения творческих заданий, открытые показы ритмических танцев, пластических миниатюр, акробатических этюдов
2		05.10			1	Занятие 1-2		
3		10.10			1	Занятие 3-4		
4		12.10			1	Занятие 3-4		
5		17.10			1	Занятие 5-6		
6		19.10			1	Занятие 5-6		
7		24.10			1	Занятие 7-8		
8		26.10			1	Занятие 7-8		
9		31.10			1	Занятие 9-10		
10	Ноябрь	02.11	15.30	Практическое занятие	1	Занятие 9-10	Музыкальный зал	
11		09.11			1	Занятие 11-12		
12		14.11			1	Занятие 11-12		
13		16.11			1	Занятие 13 Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).		
14		21.11			1	Занятие 14-15		
15		23.11			1	Занятие 14-15		
16		28.11			1	Занятие 16-17		
17		30.11			1	Занятие 16-17		
18	Декабрь	05.12	15.30	Практическое занятие	1	Занятие 18-19	Музыкальный зал	
19		07.12			1	Занятие 18-19		
20		12.12			1	Занятие 20-21		
21		14.12			1	Занятие 20-21		
22		19.12			1	Занятие 22 Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».		
23		21.12			1	Занятие 23-24		
24		26.12			1	Занятие 23-24		
25		28.12			1	Занятие 25-26		
26		Январь			09.01	15.30		Практическое занятие
27	11.01		1	Занятие 27-28				
28	16.01		1	Занятие 27-28				
29	18.01		1	Занятие 29-30				
30	23.01		1	Занятие 29-30				
31	25.01		1	Занятие 31-32 Сюжет «Путешествие в				



						Морское царство».	
32		30.01			1	Занятие 31-32 Сюжет «Путешествие в Морское царство».	
33	Февраль	01.02	15.30	Практическое занятие	1	Занятие 33-34	Музыкальный зал
34		06.02			1	Занятие 33-34	
35		08.02			1	Занятие 35-36	
36		13.02			1	Занятие 35-36	
37		15.02			1	Занятие 37-38	
38		20.02			1	Занятие 37-38	
39		22.02			1	Занятие 39-40	
40		27.02			1	Занятие 39-40	
41		29.02			1	Занятие 41-42	
42	Март	05.03	15.30	Практическое занятие	1	Занятие 41-42	Музыкальный зал
43		07.03				Занятие 43-44 Сюжет «Поход в зоопарк»	
44		12.03			1	Занятие 43-44 Сюжет «Поход в зоопарк»	
45		14.03			1	Занятие 45-46	
46		19.03			1	Занятие 45-46	
47		21.03			1	Занятие 47-48	
48		26.03			1	Занятие 47-48	
49		28.03			1	Занятие 49-50	
50	Апрель	02.04	15.30	Практическое занятие	1	Занятие 49-50	Музыкальный зал
51		04.04			1	Занятие 51-52	
52		11.04			1	Занятие 51-52	
53		16.04			1	Занятие 53 Сюжет «В гости к Чебурашке».	
54		18.04			1	Занятие 54-55	
55		23.04			1	Занятие 54-55	
56		25.04			1	Занятие 56-57	
57	Май	02.05	15.30	Практическое занятие	1	Занятие 56-57	Музыкальный зал
58		07.05			1	Занятие 58-59	
59		14.05			1	Занятие 58-59	
60		16.05			1	Занятие 60-61	
61		23.05			1	Занятие 60-61	
62		28.05			1	Занятие 62-63 Сюжет «Конкурс танца»	
63		30.05			1	Занятие 62-63 Сюжет	



						«Конкурс танца»		
64		31.05			1	Занятие 64 Педагогический мониторинг		

группа 5 – 7 лет.

№ п/п	Месяц	Числ о	Время проведе- ния занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Мест о прове де - ния	Форма контроля
1	Октябрь	03.10	15.30	Практичес- кое занятие	1	Занятие 1-2	Музы каль- ный зал	Мониторинг выполнение творческих заданий, откр показ ритмиче ска танцев, пластических миниатюр, а кробатически этнодов
2		05.10			1	Занятие 1-2		
3		10.10			1	Занятие 3-4		
4		12.10			1	Занятие 3-4		
5		17.10			1	Занятие 5-6		
6		19.10			1	Занятие 5-6		
7		24.10			1	Занятие 7 -8		
8		26.10			1	Занятие 7-8		
9		31.10			1	Занятие 9 Сюжет «Космическое путешествие на Марс»		
10	Ноябрь	02.11	15.30	Практичес- кое занятие	1	Занятие 10-11	Музы каль- ный зал	
11		09.11			1	Занятие 10-11		
12		14.11			1	Занятие 12-13		
13		16.11			1	Занятие 12-13		
14		21.11			1	Занятие 14-15		
15		23.11			1	Занятие 14-15		
16		28.11			1	Занятие 16 -17		
17		30.11			1	Занятие 16-17		
18	Декабрь	05.12	15.30	Практичес- кое занятие	1	Занятие 18-19	Музы каль- ный зал	
19		07.12			1	Занятие 18-19		
20		12.12			1	Занятие 20 Сюжет «На выручку карусельных лошадок»		
21		14.12			1	Занятие 21-22		
22		19.12			1	Занятие 21-22		
23		21.12			1	Занятие 23-24		
24		26.12			1	Занятие 23-24		
25		28.12			1	Занятие 25-26		
26		Январь			09.01	16.00		
27	11.01		1	Занятие 27-28				
28	16.01		1	Занятие 27-28				



29		18.01			1	Занятие 29-30	
30		23.01			1	Занятие 29-30	
31		25.01			1	Занятие 31-32	зал
32		30.01			1	Занятие 31-32	
33	Февраль	01.02	15.30	Практическое занятие	1	Занятие 33-34 Сюжет «Путешествие в Кукляндию»	Музыкальный зал
34		06.02			1	Занятие 33-34 Сюжет «Путешествие в Кукляндию»	
35		08.02			1	Занятие 35-36	
36		13.02			1	Занятие 35-36	
37		15.02			1	Занятие 37-38	
38		20.02			1	Занятие 37-38	
39		22.02			1	Занятие 39-40	
40		27.02			1	Занятие 39-40	
41		29.02				Занятие 41-42	
42	Март	05.03	15.30	Практическое занятие	1	Занятие 41-42	Музыкальный зал
43		07.03			1	Занятие 43-44 Сюжет «Лесные приключения»	
44		12.03			1	Занятие 43-44 Сюжет «Лесные приключения»	
45		14.03			1	Занятие 45-46	
46		19.03			1	Занятие 45-46	
47		21.03			1	Занятие 47-48	
48		26.03			1	Занятие 47-48	
49		28.03			1	Занятие 49-50	
50	Апрель	02.04	15.30	Практическое занятие	1	Занятие 49-50	Музыкальный зал
51		05.04			1	Занятие 51-52	
52		11.04			1	Занятие 51-52	
53		16.04			1	Занятие 53 Сюжет «Времена года»	
54		18.04			1	Занятие 54-55	
55		23.04			1	Занятие 54-55	
56		25.04			1	Занятие 56-57	
57	Май	02.05	15.30	Практическое	1	Занятие 56-57	Музыкальный зал
58		07.05				Занятие 58-59	



59		14.05		кое занятие	1	Занятие 58-59	каль- ный зал
60		16.05			1	Занятие 60-61	
61		23.05			1	Занятие 60-61	
62		28.05			1	Занятие 62-63 Сюжет «В мире музыки и танца».	
63		30.05			1	Занятие 62-63 Сюжет «В мире музыки и танца».	
64		31.05			1	Занятие 64 Педагогически й мониторинг	



## **2.3 Содержание изучаемого курса**

### **Первый год обучения**

#### **Октябрь.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками и хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом.

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Ритмический танец: «Кузнечик». Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения. Сед ноги врозь «Буратино», стоя спиной к опоре «палочка», «столбик».

**Занятие 7-8.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Кошечка».

#### **Ноябрь.**

**Занятие 1.** Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).

**Занятие 2-3.** Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!», передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.



Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

**Занятие 4-5.** Музыкально-подвижная игра по ритмике. Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом берегу». Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц; упор лежа прогнувшись; лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

**Занятие 6-7.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта; различие динамики звука «громко - тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Ритмический танец: «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».

**Занятие 8.** Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».

### **Декабрь.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец: «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение в рассыпную «Песня Мууренки». Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Краб», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется».

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение в рассыпную «Песня Мууренки». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика: «Море волнуется». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», На крутом берегу», Песня Мууренки». Музыкально-подвижная игра «Водяной». Игропластика: комплексы упражнений «Морская звезда»: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнений на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

**Занятие 7-8.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Водяной». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», На крутом берегу», Песня Мууренки». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения «Вороны».



## **Январь.**

**Занятие 1-2.** Сюжет «Путешествие в Морское царство».

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Ритмический танец: «Танец Утят». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатык». Музыкально-подвижная игра « Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?». Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатык». Ритмический танец: «Танец Утят». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Рыбка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

**Занятия 7-8.** Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев. Ритмический танец: «Танец утят». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Хоровод». Пальчиковая гимнастика: сидя на стульчиках. «Сорока-белобока». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание кистями рук, сед руки за спину; расслабление рук с выдохом.

## **Февраль.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо»; под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке – «прячутся». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мууренки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Пальчиковая гимнастика: сед на стульчиках. Общеразвивающие упражнения пальчиками: разгибание всех пальцев по очереди и одновременно; отведение и приведение пальцев врозь-вместе. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мууренки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).



**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различные динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

**Занятие 7-8.** Сюжет «Поход в зоопарк».

**Март.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение врасыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение врасыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмический танец: «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение врасыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

**Занятия 7-8.** Строевые упражнения: построение врасыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

**Апрель.**

**Занятие 1-2.** Сюжет «В гости к Чебурашке».

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально – подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Лавота». Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец: «Каравай». Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в



стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз. Игровой стрейчинг: «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка», «Цветок».

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в кругу. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Ритмический танец: «Каравай», «Лавата». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину; полуприсед, руки на пояс. Упражнения на расслабление мышц: расслабление ног в положении сидя и лежа на животе. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Лягушка», «Елка».

**Занятие 7-8.** Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Ритмический танец: «Каравай», «Лавата». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под сильную долю такта. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук и потряхивание кистями. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Звезда», «смешной клоун», «Солнечные лучики».

### **Май.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавата». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

**Занятие 3-4.** Сюжет «Конкурс танца».

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в круг. Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. Игроритмика: Акцентированная ходьба смахом руками вниз на сильную долю такта. Различные динамики звука «громко-тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «У оленя дом большой». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос».

**Занятие 7-8.** Педагогический мониторинг.

## **Второй год обучения**

### **Октябрь.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.



Танец «Матушка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища сидя на стуле и в стойке ноги врозь.

**Занятие 3-4.** Сюжет «Космическое путешествие на Марс».

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в шеренгу; повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Пальчиковая гимнастика: поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы. Игровой стрейчинг: «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные личики», «Вафелька», «Колобок».

**Занятие 7-8.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг. Игроритмика: на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика: упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание. Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.

## **Ноябрь.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: перестроение в шеренгу и колонну. Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление. Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление. Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».



**Занятие 7-8.** Сюжет «На вырубку карусельных лошадок».

### **Декабрь.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в кругу. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Игровой стрейчинг: «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной Клоун», «Коробочка», «Черепашка»

**Занятие 7-8.** Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игроритмика: на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

### **Январь.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – опустить руки вниз, построение в рассыпную. Хореографические упражнения: руки в подготовительной, первой, второй и третьей позиции. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных



действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

**Занятия 7-8.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

## **Февраль.**

**Занятие 1-2.** Сюжет «Путешествие в Кукляндию».

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). Акробатические упражнения: группировка в положении сидя, лежа. Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов. Ритмический танец: «Большая прогулка». Музыкально-подвижная игра «Воробышки». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: стойка руки за спину с захватом локтей, стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Большая прогулка». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Воробышки». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног. Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок».

**Занятие 7-8.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки, построение в круг. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Музыкально-подвижная игра «Усни трава». Креативная гимнастика: специальные



игровые задания «Магазин игрушек». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

### **Март.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

### **Занятие 3-4.** Сюжет «Лесные приключения».

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Сосулька», «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда». Упражнения на расслабление мышц: имитационные, образные упражнения. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».

**Занятия 7-8.** Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Общеразвивающие упражнения с платочком: взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди. Ритмический танец: «Вару-вару». Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

### **Апрель.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. Общеразвивающие упражнения с платочком: взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком». Ритмический танец: «Вару-вару». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: посегментное свободное расслабление рук из стойки ноги врозь руки вверх. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.



**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. Хореографические упражнения: упражнения из простейших элементов. Ритмический танец: «Вару-вару». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком». Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме (для рук и ног).

**Занятие 5-6.** Сюжет «Времена года».

**Занятие 7-8.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Вару-вару». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», Упражнение с платочками». Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»), «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

**Май.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Матюшка Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», «Упражнение с платочками». Пальчиковая гимнастика: упражнения пальчиками с речитативом. На поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

**Занятие 3-4.** Сюжет «В мире музыки и танца»

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики». Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление.

**Занятие 7-8.** Педагогический мониторинг.



### **III. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

#### **3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

#### **3.2 Форма организации обучения**

Форма обучения: очная, дневная.

При проведении занятий осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане.

#### **3.3 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями, направленными на поддержку детской инициативы:

- создание ситуаций «успешности», позволяющих ребенку реализовывать свою компетентность, приобретать уверенность в собственных возможностях;
- поощрение инициативы и самостоятельности детей;
- поддержки уверенности в собственных способностях;
- использование адекватной оценки результата деятельности ребенка с признанием его усилий;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка. Выражение уверенности в возможностях преодоления трудностей, оказание помощи;
- поддержка чувства удовлетворения результатами своей деятельности, индивидуальными достижениями.



### **3.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Основная цель работы с родителями воспитанников, в создании психолого-педагогических условий для взаимодействия детей и родителей, укрепление партнерских отношений педагогов, родителей, детей, в мобилизации социокультурного потенциала семьи для создания единой гуманной, доброжелательной воспитательной среды. Вместо обособленности и формальной связи с родителями, педагоги должны стремиться идти к социальному партнерству с семьей, с родителями, включая их в образовательный процесс.

Работа с родителями включает в себя комплекс мер - различные формы психологического просвещения, обучения, консультирования, профилактики, - которые помогают взрослым осознать свою роль в развитии семейных связей, лучше заботиться о благополучии ребенка, развивать его в интеллектуальном, социальном, чувственном, этическом, эстетическом плане.

Задачи сотрудничества с родителями:

- Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.
- Объединить усилия для полноценного развития и воспитания.
- Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки.
- Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

В целом, четко организованная работа с родителями носит конструктивный характер, позволяя смоделировать единую образовательную среду в ДОУ. Поскольку именно родители изначально являются главными заказчиками образовательных услуг, специалистам необходимо стремиться уделять должное внимание эффективным формам взаимодействия организаций дополнительного образования с семьями воспитанников.

### **3.5 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

- магнитофон
- аудиокассеты
- компакт – диски
- декорации (для проведения сюжетных занятий)
- костюмы
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны.
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения)
- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки, гантели, гимнастические палки, массажные мячики, ленточки, массажные коврики и т.д.

#### **Литература**

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.



## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО – ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

**ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.** Содержание программы «Спорт данс» представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два занятия, например: 1-2; 3-4; 5-6 и т. д. Однако планирую по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два занятия. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать 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 с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая.

Каждое занятие состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной.**

*Подготовительная часть занятия.* Задача этой части сводится 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 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. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

*Основная часть занятия.* 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 занятия.* В том случае если в основной части занятия 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.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.** Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. В конце занятия дети отвечают на вопросы педагога и поставленные задачи занятия можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в поурочном планировании программы «Спорт данс» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе «Спорт данс» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия.

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности детей и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование предметов и другого вспомогательного инвентаря.



Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речетативов, во время которых предлагаю детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятия имеет хорошую общую и моторную плотность.

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.** В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

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

*Начальный этап* обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

*Название упражнения*, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

*Показ упражнения* или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательна в зеркальном положении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Ребенок впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже созданным представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

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.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.



Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать детей — только тогда обучение движениям будет эффективным.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательной и игровой.

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. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь 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.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.