

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРШАНСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРШАНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОКОЛЬЧИК»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
От «30» августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Оршанский  
Детский сад «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_/ Т.В. Торопова.  
«30» августа 2022 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
« СА-ФИ-ДАНСЕ»**

ID программы: 785

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: дети дошкольного возраста 5-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов в год: 36 часов

Разработчик программы: Павлова Светлана Рудольфовна, воспитатель МДОУ  
«Оршанский детский сад «Колокольчик» .

Пгт. Оршанка  
2022

## Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Общая характеристика программы.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Объем программы .....	5
1.4. Содержание программы.....	5
1.5. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	12
2.1. Учебный план. 1 год обучения. ....	12
2.2. Календарный учебный график.....	13
2.3. Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ТАНЦЕВАЛЬНО - ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА СА-ФИ- ДАНСЕ» 1 год обучения.....	19
2.3.1 Формы проведения организованной образовательной деятельности.....	22
2.4. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.....	22
Список литературы и электронных источников.....	36

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Общая характеристика программы**

**Направленность программы:** художественная. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Дополнительная общеобразовательная программа «ТАНЦЕВАЛЬНО – ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА СА-ФИ-ДАНСЕ» (далее программа) разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Минобрнауки России от 18.11. 2015 г. № 09- 3242);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. « 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28)

#### **Актуальность программы**

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровитмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод

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

Для реализации данной программы в ДОО созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащенный физкультурным и нестандартным оборудованием (массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и т. Д.). Для проведения общеразвивающих упражнений оснащен флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, обручами, кеглями. Имеется большая аудиотека.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на один год обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике охватывает детей (5-7 лет) старшей и подготовительной группы.

**Объем программы.** Количество учебных часов, запланированных на период обучения-36 часов.

**Сроки освоения программы:** Программа предназначена для реализации в учреждениях дошкольного образования и рассчитана на 1 год обучения.

**Формы обучения.** Программа реализуется в очной форме обучения.

**Уровень программы:** Базовый

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучение проводится в очной форме, в группах от 10 до 15 человек

**Режим занятий.** Занятия проводятся в течении учебного года 1 раз в неделю продолжительностью 30 минут. Итого 36 учебных недель.

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Развитие личности обучающихся, через овладение основами хореографии

#### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье:
  - 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. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную 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 воспитанников:
  - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
  - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
  - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

### **1.3 Объем программы**

Объем программы – 36 часов, рассчитан на 36 недель, с недельной нагрузкой – 1 раз в неделю.

### **1.4. Содержание программы**

#### **1 ВВЕДЕНИЕ**

##### **1.1 Вводное занятие**

**Теоретическая часть:** организационные вопросы. Установка на положительную мотивацию.

**Практическая часть:** исполнение знакомых танцевальных движений. Обсуждения правил техники безопасности и поведения на занятиях.

**Форма контроля:** наблюдение

#### **2 ИГРОРИТМИКА**

**Теоретическая часть:** развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

**Практическая часть:** специальные упражнения для согласования движений с музыкой

##### **Виды упражнений:**

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ногой на каждый счёт и через счёт

- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочередно;
- поднятие и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счёт и через счёт;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками, через счёт и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

### **3 ИГРОГИМНАСТИКА**

#### **Строевые упражнения.**

**Теоретическая часть:** учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

#### **Практическая часть:**

##### **Виды упражнений:**

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;
- передвижение в сцеплении.
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;

- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в колонну и в шеренгу по сигналу;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;
- перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;
- размыкание по ориентирам;
- перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения без предметов**

- комбинированные упражнения в стойках;
- присед;
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
- сед по-турецки;
- прыжки на двух ногах;

#### **Упражнения с предметами**

- основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

#### **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки**

- посегментное расслабление рук на различное количество счетов
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
- потряхивание ногами в положении стоя
- свободный вис на гимнастической стенке
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
- упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, практическая работа

## **4 АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Теоретическая часть:** развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

### **Практическая часть:**

#### **Виды упражнений;**

- группировки приседе и в седе на пятках

- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор стоя на коленях
- вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук
- комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях

- «Петушок»;
- «Ласточка»;
- «Шпагат»;
- «Берёзка»;
- «Мостик»;
- «Ракета»;
- «Верблюд»;
- «Кольцо».
- «Стрела»;
- «Самолёт».

### **Хореографические упражнения**

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, практическая работа

### **5 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ**

**Теоретическая часть:** формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

**Практическая часть:**

**Виды упражнений:**

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- приставной и скрестный шаг в сторону;

- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с подскоком;
- русский попеременный шаг;
- шаг с притопом;
- русский шаг – припадание;
- комбинации из изученных танцевальных шагов;

#### **Ритмические танцы**

- «Современник»
- «Цветы для мамы»
- «Макарена»
- «В ритме польки»
- «Русский хоровод»
- «Травушка – муравушка»
- «Модный рок-н-ролл»
- «Давай танцуй»
- «Клоуны»
- «Танец звездочек»
- «Салютики» и другие

**Форма контроля:** наблюдение

### **6 ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ**

**Теоретическая часть:** содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

**Практическая часть:**

#### **Комплексы:**

- «Кик»;
- «Часики»;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция;
- «Француа»;
- «Вару-вару»;
- «Спенк»;
- акробатическая композиция с обручами и другие

#### **Танцевально-ритмическая гимнастика**

#### **Специальные композиции и комплексы упражнений**

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;

- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Осенние принцессы»;
- «Все спортом занимаются» и другие

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, практическая работа

## **7 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Теоретическая часть:** содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Практическая часть:**

**Упражнения:**

- «Волны шипят»;
- «Насос»;
- «Ныряние»;
- «Подуем»;
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
- «Шарик красный надуваем»;
- «Плаваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
- вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Форма контроля:** наблюдение

## **8 РЕЛАКСАЦИЯ**

**Теория:** учить детей правильно расслабляться.

**Практика:**

**Упражнения:**

- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок».

**Пальчиковая гимнастика**

➤ общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

**Музыкально – подвижные игры**

- «Роботы и звездочки»;

- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «На оленьих упряжках»;
- «Веселый бубен»;
- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

#### **Игры – путешествия**

- «Приходи сказка»;
- «Осенняя прогулка»;
- Путешествие в зимний сказочный лес»;
- «Путешествие в Спортландию»;
- «Пограничники»;
- «Цветик – семицветик»;
- «Королевство волшебных мячей»;
- «Спортивный фестиваль».

#### **Креативная гимнастика**

- музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;
- специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

**Форма контроля:** наблюдение

### **9 ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

**Теоретическая часть:** Подведение итогов работы за учебный год.

**Практическая часть:** Посиделки, игры.

**Форма контроля:** наблюдение

**1.5 Планируемые результаты освоения программы в 2022 – 2023 учебном году:** Предметные (знать, уметь), личностные и метепредметные К концу учебного года воспитанник должен уметь: исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;

- владеть навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- уметь хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;

- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передавать характер музыкального произведения в движении;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Формы контроля воспитанников на 2021-2022 учебный год.

Предварительный контроль: проводится в первые дни обучения и имеет цель выявления исходного уровня ребенка.

Текущий контроль: проводится в течении года и определяет степень усвоения детьми материала, их заинтересованность в усвоении учебного материала.

Итоговый контроль: Проводиться с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний.

## **Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1.1 Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и текущего контроля
		Всего	Теоретическая часть	Практическая часть	
<b>1</b>	<b>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Педагогическое наблюдение
<b>2</b>	<b>ИГРОРИТМИКА</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Педагогическое

					наблюдение, практическая работа
<b>3</b>	<b>ИГРОГИМНАСТИ КА</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Педагогическ ое наблюдение, практическая работа
<b>4</b>	<b>АКРОБАТИЧЕСК ИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Педагогическ ое наблюдение, практическая работа
<b>5</b>	<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Педагогическ ое наблюдение, практическая работа
<b>6</b>	<b>ГИМНАСТИЧЕСК ИЕ ЭТЮДЫ</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Педагогическ ое наблюдение, практическая работа
<b>7</b>	<b>ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Педагогическ ое наблюдение, практическая работа
<b>8</b>	<b>РЕЛАКСАЦИЯ</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Педагогическ ое наблюдение
<b>9</b>	<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Педагогическ ое наблюдение
	<b>ИТОГ ЧАСОВ:</b>	<b>36</b>			

## 2.2 Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

<b>№ п/ п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Числ о</b>	<b>Врем я прове дения</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Ко ли че ст</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место провед ения</b>	<b>Форма контро ля</b>
-----------------------	--------------	-------------------	---------------------------------------	--------------------------	--------------------------------	---------------------	----------------------------------	--------------------------------

			занятия		во ча со в			
<b>Раздел 1 ВВЕДЕНИЕ(4 часа)</b>								
1	Сентябрь	8.09. 22	15.15- 15.45	Рассказ- беседа. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения во время занятий	1	Организационные вопросы, Презентация работы кружка	Муз.- но физ.зал	Педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	15.09 .22	15.15- 15.45	Практическое занятие	1	Исполнение знакомых танцевальных движений	Муз.- но физ.зал	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	22.09 .22	15.15- 15.45	Практическое занятие	1	Исполнение знакомых танцевальных движений	Муз.- но физ.зал	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	29.09 .22	15.15- 15.45	Практическое занятие	1	Исполнение знакомых танцевальных движений	Муз.- но физ.зал	Педагогическое наблюдение
<b>2 ИГРОРИТМИКА</b>								
5	Октябрь	6.10. 22	15.15- 15.45	Теоретическое занятие	1	Развивать умение у детей чувство ритма и двигательных способностей.	Муз.- но физ.зал	Педагогическое наблюдение
6	Октябрь	13.10 .22	15.15- 15.45	Практическое занятие	1	Упражнения для согласования движений с музыкой	Муз.- но физ.зал	Практическая работа
7	Октябрь	20.10 .22	15.15- 15.45	Практическое занятие	1	Упражнения для согласования	Муз.- но физ.зал	Практическая работа

						движений с музыкой		
8	Октябрь	27.10.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Упражнения для согласования движений с музыкой	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
9	Ноябрь	3.11.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Упражнения для согласования движений с музыкой	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
10	Ноябрь	10.11.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Упражнения для согласования движений с музыкой	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
<b>3 ИГРОГИМНАСТИКА</b>								
11	Ноябрь	17.11.22	15.15-15.45	Теоретическое занятие	1	Ориентировка в пространстве, освоение различных видов движений: построение, перестроение.	Муз.-но физ.зал	Педагогическое наблюдение
12	Ноябрь	24.11.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
13	Декабрь	1.12.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Упражнения без предметов	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
14	Декабрь	8.12.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
15	Декабрь	15.12	15.15-	Практическое	1		Муз.-	Практический

		.22	15.45	ское занятие		Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки	но физ.зал	еская работа
16	Декабрь	22.12 .22	15.15- 15.45	Практическое занятие	1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
<b>4 АКРОБАТЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>								
17	Декабрь	29.12 .22	15.15- 15.45	Теоретическое занятие	1	развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Муз.-но физ.зал	Педагогическое наблюдение
18	Январь	12.01 .23	15.15- 15.45	Практическое занятие		Выполнение Хореографических упражнений	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
19	Январь	19.01 .23	15.15- 15.45	Практическое занятие	1	Выполнение Хореографических упражнений	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
20	Январь	26.01 .23	15.15- 15.45	Практическое занятие	1	Выполнение Хореографических упражнений	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
21	Февраль	2.02. 23	15.15- 15.45	Практическое занятие	1	Выполнение Хореографических упражнений	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
<b>5 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>								
22	Февраль	9.02. 23	15.15- 15.45	Теоретическое занятие	1	Формирование у детей танцевальных	Муз.-но физ.зал	Педагогическое наблюдение

						движений. Способствовать повышению общей культуры		ение
23	Февраль	16.02. .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Выполнения упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
24	Март	2.03. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Ритмические танцы	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
25	Март	9.03. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Ритмические танцы	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
<b>6 ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ</b>								
26	Март	16.03 .23	15.15- 15.45	Теоретич еское занятие	<b>1</b>	Формир овать навыки выразительно сти, пластичности, грациозности и изящества движений.	Муз.- но физ.зал	Педагог ическое наблюд ение
27	Март	23.03 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	комплек сы упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
28	Март	30.03 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	комплек сы упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
29	Апрель	6.04. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Специал ьные композиции и комплексы упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
30	Апрель	13.0. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Специал ьные композиции и комплексы упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа

<b>7 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>								
31	Апрель	20.04 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	1	Выполнение дыхательных упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
<b>8 РЕЛАКСАЦИЯ</b>								
32	Апрель	27.04 .23	15.15- 15.45	Теоретич еское занятие	1	учить детей правильно расслабляться.	Муз.- но физ.зал	Педагог ическое наблюд ение
33	Май	4.05. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	1	Выполнение упражнений на релаксацию	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
<b>9 ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>								
34	Май	11.05 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	1	Выполнения упражнений	Муз.- но физ.зал	Педагог ическое наблюд ение, практич еская работа
35	Май	18.05 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	1	Игры	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
36	Май	25.05 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	1	Подведение итогов, игры	Муз.- но физ.зал	Педагог ическое наблюд ение, практич еская работа
Итого- 36 часов								

### 2.3 Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «СА-ФИ-ДАНСЕ»

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРШАНСКОГО  
РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРШАНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОКОЛЬЧИК»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
На 2022-2023 учебный год  
**К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе  
«СА-ФИ-ДАНСЕ»**

ID программы: 785

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: дети дошкольного возраста 5-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов в год: 36 часов

Разработчик программы: Павлова Светлана Рудольфовна, воспитатель МДОУ  
«Оршанский детский сад «Колокольчик» .

Пгт. Оршанка  
2022г

## **Пояснительная записка**

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

**Направленность программы:** художественная. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Программа рассчитана на один год обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике охватывает детей (5-7 лет) старшей и подготовительной группы.

Объем программы-36 часов.

Сроки освоения программы: Программа предназначена для реализации в учреждениях дошкольного образования и рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

Уровень программы: Базовый

Особенности организации образовательного процесса

Обучение проводится в очной форме, в группах от 10 до 15 человек

Режим занятий. Занятия проводятся в течении учебного года 1 раз в неделю продолжительностью 30 минут. Итого 36 учебных недель.

**Особенности организации образовательного процесса заключается в том, что:** все разделы программы объединяет игрово метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка

**Возрастные особенности детей 5-7 лет**

**Цель программы:** Развитие личности обучающихся, через овладение основами хореографии

### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье:
  - 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. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную 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 воспитанников:
  - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
  - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
  - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

**Режим занятий.** Занятия проводятся в течение учебного года 1 раз в неделю.

Четверг- 15.05-15.45

**Планируемые результаты освоения программы в 2022 – 2023 учебном году:** К концу учебного года воспитанник должен уметь:

- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеть навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- уметь хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;

- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передавать характер музыкального произведения в движении;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Формы контроля воспитанников на 2021-2022 учебный год.

Предварительный контроль: проводится в первые дни обучения и имеет цель выявления исходного уровня ребенка.

Текущий контроль: проводится в течении года и определяет степень усвоения детьми материала, их заинтересованность в усвоении учебного материала.

Итоговый контроль: Проводиться с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний.

### **2.3.1. Формы проведения организованной образовательной деятельности:**

- физкультурные праздники;
- двигательная деятельность детей;
- подвижные спортивные игры;

### **2.4. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- практический метод ( вырабатывается умения и навыки выполнения под музыку движений):

-игровой (музыкальные задания, игры);

-коррекционно-воспитательный ( система специальных приемов направленных на преодоление развития недостатков детей);

-словесный метод ( приемы направленные на развитие творческого воображения, игровые упражнения)

**Для решения программных образовательных задач используются:**

- Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей детей;
- Методы направленные на овладение двигательными умениями и навыками

**Индивидуальная работа:** Находить свободное время для индивидуальных разговоров с детьми о то, что их волнует. Внимательно и заинтересованно выслушивать каждого. Уточнять их позицию и взгляды.

**Взаимодействие с родителями:**

- проведение родительских собраний, консультаций, бесед;
- совместные праздники;
- участие родителей и детей в районных и групповых творческих конкурсах;
- оформление наглядной информации.

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1 ВВЕДЕНИЕ(4 часа)</b>								
1	Сентябрь	8.09.22	15.15-15.45	Рассказ-беседа. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения во время занятий	1	Организационные вопросы, Презентация работы кружка	Муз.-но физ.зал	Педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	15.09.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Исполнение знакомых танцевальных движений	Муз.-но физ.зал	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	22.09.22	15.15-15.45	Практическое	1	Исполнение знакомых	Муз.-но	Педагогическое

				занятие		танцевальных движений	физ.зал	наблюдение
4	Сентябрь	29.09.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Исполнений знакомых танцевальных движений	Муз.-но физ.зал	Педагогическое наблюдение
<b>2 ИГРОРИТМИКА</b>								
5	Октябрь	6.10.22	15.15-15.45	Теоретическое занятие	1	развитие у детей чувство ритма и двигательных способностей.	Муз.-но физ.зал	Педагогическое наблюдение
6	Октябрь	13.10.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Упражнения для согласования движений с музыкой	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
7	Октябрь	20.10.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Упражнения для согласования движений с музыкой	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
8	Октябрь	27.10.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Упражнения для согласования движений с музыкой	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
9	Ноябрь	3.11.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Упражнения для согласования движений с музыкой	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
10	Ноябрь	10.11.22	15.15-15.45	Практическое занятие	1	Упражнения для согласования движений с музыкой	Муз.-но физ.зал	Практическая работа
<b>3 ИГРОГИМНАСТИКА</b>								
11	Ноябрь	17.11.22	15.15-15.45	Теоретическое занятие	1	Ориентировка в пространстве, освоение различных	Муз.-но физ.зал	Педагогическое наблюдение

						видов движений: построение, перестроение.		
12	Ноябрь	24.11 .22	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Общераз вивающие упражнения	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
13	Декабрь	1.12. 22	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Упражнения без предметов	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
14	Декабрь	8.12. 22	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
15	Декабрь	15.12 .22	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
16	Декабрь	22.12 .22	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
<b>4 АКРОБАТЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>								
17	Декабрь	29.12 .23	15.15- 15.45	Теоретич еское занятие	<b>1</b>	развиват ь у детей мышечную силу, равновесие и	Муз.- но физ.зал	Педагог ическое наблюд ение

						гибкость.		
18	Январь	12.01 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Выполнение Хореографиче ских упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
19	Январь	19.01 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Выполнение Хореографиче ских упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
20	Январь	26.01 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Выполнение Хореографиче ских упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
21	Февраль	2.02. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Выполнение Хореографиче ских упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
<b>5 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>								
22	Февраль	9.02. 23	15.15- 15.45	Теоретич еское занятие	<b>1</b>	Формировани е у детей танцевальных движений. Способствова ть повышению общей культуры	Муз.- но физ.зал	Педагог ическое наблюд ение
23	Февраль	16.02 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Выполнения упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
24	Март	2.03. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Ритмические танцы	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
25	Март	9.03. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Ритмические танцы	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
<b>6 ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ</b>								
26	Март	16.03 .23	15.15- 15.45	Теоретич еское занятие	<b>1</b>	Формир овать навыки выразительно сти, пластичности, грациозности и изящества	Муз.- но физ.зал	Педагог ическое наблюд ение

						движений.		
27	Март	23.03 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	комплек сы упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
28	Март	30.03 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	комплек сы упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
29	Апрель	6.04. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Специал ьные композиции и комплексы упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
30	Апрель	13.0. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Специал ьные композиции и комплексы упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
<b>7 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>								
31	Апрель	20.04 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Выполнение дыхательных упражнений	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
<b>8 РЕЛАКСАЦИЯ</b>								
32	Апрель	27.04 .23	15.15- 15.45	Теоретич еское занятие	<b>1</b>	учить детей правильно расслабляться.	Муз.- но физ.зал	Педагог ическое наблюд ение
33	Май	4.05. 23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Выполнение упражнений на релаксацию	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа
<b>9 ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>								
34	Май	11.05 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Выполнения упражнений	Муз.- но физ.зал	Педагог ическое наблюд ение, практич еская работа
35	Май	18.05 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	<b>1</b>	Игры	Муз.- но физ.зал	Практич еская работа

36	Май	25.05 .23	15.15- 15.45	Практиче ское занятие	1	Подведение итогов, игры	Муз.- но физ.зал	Педагог ическое наблюд ение, практич еская работа
Итого- 36 часов								

## Содержание программы

### 1 ВВЕДЕНИЕ

#### 1.1 Вводное занятие

**Теоретическая часть:** организационные вопросы. Установка на положительную мотивацию.

**Практическая часть:** Исполнение знакомых танцевальных движений. Обсуждения правил техники безопасности и поведения на занятиях.

**Форма контроля:** наблюдение

### 2 ИГРОРИТМИКА

**Теоретическая часть:** развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

**Практическая часть:** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

#### Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- хлопки по счёту;

- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочерёдно;
- поднятие и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счёт и через счёт;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками, через счёт и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

### **3 ИГРОГИМНАСТИКА**

#### **Строевые упражнения.**

**Теоретическая часть:** учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

#### **Практическая часть:**

##### **Виды упражнений:**

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;
- передвижение в сцеплении.
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в круг;

- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в колонну и в шеренгу по сигналу;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;
- перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;
- размыкание по ориентирам;
- перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения без предметов**

- комбинированные упражнения в стойках;
- присед;
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
- сед по-турецки;
- прыжки на двух ногах;

#### **Упражнения с предметами**

- основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

#### **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки**

- посегментное расслабление рук на различное количество счетов
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
- потряхивание ногами в положении стоя
- свободный вис на гимнастической стенке
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
- упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, практическая работа

## **4 АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Теоретическая часть:** развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

### **Практическая часть:**

#### **Виды упражнений;**

- группировки приседе и в седе на пятках
- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор стоя на коленях

- руки
- вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями
- действиях
- комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных

- «Петушок»;
- «Ласточка»;
- «Шпагат»;
- «Берёзка»;
- «Мостик»;
- «Ракета»;
- «Верблюд»;
- «Кольцо».
- «Стрела»;
- «Самолёт».

### **Хореографические упражнения**

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, практическая работа

### **5 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ**

**Теоретическая часть:** формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

**Практическая часть:**

**Виды упражнений:**

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперёд и в сторону;

- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с подскоком;
- русский попеременный шаг;
- шаг с притопом;
- русский шаг – припадание;
- комбинации из изученных танцевальных шагов;

#### **Ритмические танцы**

- «Современник»
- «Цветы для мамы»
- «Макарена»
- «В ритме польки»
- «Русский хоровод»
- «Травушка – муравушка»
- «Модный рок-н-ролл»
- «Давай танцуй»
- «Клоуны»
- «Танец звездочек»
- «Салютики» и другие

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическая работа

### **6 ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ**

**Теоретическая часть:** содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

#### **Практическая часть:**

##### **Комплексы:**

- «Кик»;
- «Часики»;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция;
- «Француа»;
- «Вару-вару»;
- «Спенк»;
- акробатическая композиция с обручами и другие

#### **Танцевально-ритмическая гимнастика**

##### **Специальные композиции и комплексы упражнений**

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;
- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;

- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Осенние принцессы»;
- «Все спортом занимаются» и другие

**Форма контроля:** педагог наблюдение, практическая работа

## **7 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Теоретическая часть:** содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Практическая часть:**

**Упражнения:**

- «Волны шипят»;
- «Насос»;
- «Ныряние»;
- «Подуем»;
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
- «Шарик красный надуваем»;
- «Плаваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
- вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Форма контроля:** наблюдение

## **8 РЕЛАКСАЦИЯ**

**Теоретическая часть:** учить детей правильно расслабляться.

**Практическая часть:**

**Упражнения:**

- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок».

**Пальчиковая гимнастика**

➤ общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

**Музыкально – подвижные игры**

- «Роботы и звездочки»;
- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «На оленьих упряжках»;

- «Веселый бубен»;
- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

#### **Игры – путешествия**

- «Приходи сказка»;
- «Осенняя прогулка»;
- Путешествие в зимний сказочный лес»;
- «Путешествие в Спортландию»;
- «Пограничники»;
- «Цветик – семицветик»;
- «Королевство волшебных мячей»;
- «Спортивный фестиваль».

#### **Креативная гимнастика**

- музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;
- специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

**Форма контроля:** наблюдение

### **9 ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

**Теоретическая часть:** Подведение итогов работы за учебный год.

**Практическая часть:** Посиделки, игры.

**Форма контроля:** наблюдение

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. Фирилева Ж.Е.Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)
6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.

