

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 г. Йошкар-Олы «Ивушка»

424019, Россия, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Димитрова, 60 «А»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 31.08.202 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим МБДОУ
"Детский сад №17 "Ивушка"
Л.Н. Лукьяновой
Приказ № 94 от 12.09. 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Танцуй, играй, себя познавай»

ИД программы	2364
Направленность программы	Художественная
Уровень программы	Базовый
Категория и возраст обучающихся	5-7 лет
Срок освоения программы	1 год
Объем часов	72
ФИО, должность разработчика программы	Петрова Т.Ю., воспитатель

Йошкар-Ола
2022

Содержание

Раздел 1	Комплекс основных характеристик образования	3
1.1	Общая характеристика программы/пояснительная записка:	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Объем программы	6
1.4	Содержание программы	7
1.5	Планируемые результаты	24
Раздел 2	Комплекс организационно-педагогических условий	25
2.1	Учебный план	25
2.2	Календарный учебный график	27
2.3	Условия реализации программы	39
2.4	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	39
2.5	Оценочные материалы	39
2.6	Методические материалы	43
2.7	Список литературы	51

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка дошкольного возраста.

Занятия ритмической гимнастикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуют воспитанию гармонично развитой личности, воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, улучшается речь, развиваются их творческие способности. Кроме того, занятия ритмикой забавляют ребенка и приносят ему радость.

1.1. Общая характеристика программы /пояснительная записка: художественная

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями, они уверены в успехе, у них все получается.

Направленность программы «Танцуй, играй, себя познавай» - художественная.

Актуальность программы.

В последние годы заметно возросла потребность в эффективных методиках воспитания детей дошкольного возраста. Это не случайное и связано с пониманием самооценности этого периода детства, значения развития в дошкольном возрасте для последующего становления личности ребенка.

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается

жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Под влиянием музыкальной ритмической деятельности развиваются музыкально-эстетические чувства, познавательный интерес, творческое воображение, память, устойчивость произвольного внимания. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально – ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. В данной программе ребёнок не просто пассивный слушатель, а активный участник действия, его главное лицо, то есть артист. В процессе занятий ребёнок имеет возможности творческой самореализации в движении, создании образа, а в качестве музыкального сопровождения используются как классические произведения, так современные популярные композиции.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

Срок освоения программы.

Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения.

Программа реализуется в очной форме.

Уровень программы. Базовый.

Особенности организации образовательного процесса.

Ритмическая гимнастика - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возраста детей и их физической подготовки.

Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:

- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Режим занятий.

Занятия проводятся в течение учебного года два раза в неделю.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие у ребенка средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, творческих способностей, качеств личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

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

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;

-развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения упражнений, в меру своих физических возможностей;

- развивать чувство самостраховки;

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

-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

-формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

-воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

1.3 Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Танцуй, играй себя познавай»» составляет 72 часа, продолжительностью 25-30 минут.

1.4 Содержание программы.

Целостный процесс обучения ритмике можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить

несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах гимнастических упражнений и танцах.

Обучающее занятие. На нем детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

Закрепляющее занятие. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 4-5 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговое занятие. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

Импровизационная работа. Здесь дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа. Успешное решение поставленных задач по ритмике в дошкольном учреждении возможно только при использовании открытых педагогикой методов обучения.

Наиболее близкими считаются следующие:

МЕТОД ПОКАЗА. Разучивание нового движения, позы я предваряю точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, я выполняю движение вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движениями и музыкой.

ИМПРОВИЗАЦИОННЫЙ МЕТОД. В хореографии имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Педагогу следует лишь тактично направлять внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

МЕТОД ИЛЛЮСТРИРОВАННОЙ НАГЛЯДНОСТИ.

С дошкольниками вовсе не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

ИГРОВОЙ МЕТОД. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию НОД, возрасту и подготовленности занимающихся. Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ МЕТОД заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания

Перспективное планирование старшая группа 5-6 лет

Тема	Содержание модуля
<p><i>Занятие 1</i> Диагностическое обследование сформированных общих и специализированных умений и навыков в форме опроса , игр</p>	
<p><i>Занятие 2-22</i> Школа танцевальных наук <i>Задачи:</i> Ввести в тему, заинтересовать детей, выявить уровень развития воспитанников на начало учебного года. Основной упор ставится на повторение уже знакомых детям танцевальных движений и разучивание комплекса новых ознакомительных танцевально-ритмических движений. <i>Музыкальный репертуар:</i> В завершении работы над темой предлагается исполнение детьми</p>	<p><i>Игроритмика</i> Двигаться в соответствии с характером музыки, располагаясь парами по кругу. Приставные шаги вправо – влево, смена мест в линиях проход под «воротцами», построение в колонну по одному и рассчитавшись на первый – второй перестроение в шеренгу. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет.Разминка «Хлопушка» <i>Игрогимнастика</i> Строевые упражнения: Построение в шеренгу и в колонну по команде . Упражнения на осанку встойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.</p>

<p>композиции «Зарядка», «Танец сказочных персонажей», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Макарена», «Встанем в большой хоровод», Полька «Старый жук» «Бим-Бом»</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Приставные шаги вправо – влево, смена мест в линиях проход под «воротцами», построение в колонну по одному и рассчитавшись на первый – второй перестроение в шеренгу.</p>	<p style="text-align: center;">Игротанцы</p> <p>Танец «Модный рок» Пальчиковая гимнастика «Флажок» «грабли», «пароход»</p> <p style="text-align: center;">Танцевально – ритмическая гимнастика</p> <p>«Зарядка», «Танец сказочных персонажей», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Макарена», «Встанем в большой хоровод», Полька «Старый жук» «Бим-Бом»</p> <p style="text-align: center;">Игропластика</p> <p>Стречинг «Игрушки в садике». «Слонёнок, который любил танцевать» «Кто поможет воробью...» «Спать пора...», «Всадник» «Индейцы» «Буратино» «Дюймовочка»</p> <p style="text-align: center;">Музыкально-подвижные игры</p> <p>«Пятнашки»</p> <p style="text-align: center;">Креативная гимнастика</p> <p>«Ай да я!»</p>
<p><i>Занятие 23-34</i></p> <p>Играя танцуем</p> <p><i>Задачи:</i> Обратить внимание на ориентировку детей в пространстве зала и ориентировку с собственным телом, познакомить детей с такими пространственными перестроениями, как круг, построение в шахматном порядке лицом к зрителям.</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> В процессе раскрытия темы необходимо использование музыкально-дидактических игр: Повтори за мной», «Пятнашки», «Ку-ку»,. Закрепление темы проходит при исполнении танцевальных композиций «Воробьиная дискотека» «Макарена» «Русский хоровод», «Облака», «Травушка-муравушка» «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Из положения в шахматном порядке перестроение в круг и обратно на свои места, ходьба по кругу с нахождением своей пары и остановкой рядом с ней.</p>	<p style="text-align: center;">Игроритмика</p> <p>Перестроения в шеренгах по команде. Перестроение в круг, в шахматном порядке, лицом к зрителям. Ходьба и бег «змейкой» по ориентирам. Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». 6. Игровое упражнение «Тянем репку». <p style="text-align: center;">Ирогимнастика</p> <p>Стретчинг «Снегурочка», «Путешествие в лес», «Иришкины именины».</p> <p style="text-align: center;">Игротанцы</p> <p>Дыхательное упр. «Ёжик»</p> <p style="text-align: center;">Танцевально – ритмическая гимнастика</p> <p>«Воробьиная дискотека» «Макарена» «Русский хоровод», «Облака», «Травушка-муравушка» «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака».</p> <p style="text-align: center;">Игропластика</p> <p>«задания Балун», «Макарена»</p> <p style="text-align: center;">Креативная гимнастика</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p style="text-align: center;">Музыкально-подвижные игры</p> <p>«Пятнашки», «Ку-ку», «Повтори за мной»</p> <p style="text-align: center;">Креативная гимнастика</p> <p>«Кто я?». Релаксация: «Цветок распустился»</p>

<p><i>Занятие 35-48</i> Азбука танца <i>Задачи:</i> Развивать мелкую моторику воспитанников через исполнение танцевально-ритмических движений <i>Музыкальный репертуар:</i> Отработка навыков происходит в процессе исполнения танцев «Кик», «Бег по кругу», «Давай танцуй!», «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Современник», «Приходи, сказка» «Шляпная эстафета», «Артековская полька» <i>Сформированные навыки:</i> Умение исполнять танцевальные движения с предметами.</p>	<p>Игроритмика Выполнение движений руками в различном темпе. Закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг.</p> <p>Игрогимнастика Ходьба и бег «змейкой» по ориентирам. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад Стретчинг «Утро в лесу», «В школе», «Хвастунишка»</p> <p>Игротанцы Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шага.</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика Танец «Кик», «Бег по кругу», «Давай танцуй!», «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Современник», «Приходи, сказка», «Шляпная эстафета», «Артековская полька».</p> <p>Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p> <p>Музыкально-подвижные игры «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мышка», «Кошка», «Зайка»</p> <p>Креативная гимнастика «Творческая импровизация», игровой самомассаж.</p>
<p><i>Занятие 49-56</i> Русские узоры <i>Задачи:</i> Обратить внимание на ритмический рисунок предложенных музыкальных фрагментов, развивать и совершенствовать умение детей выполнять движения соответственно ритму музыки, добавлять и разнообразить предметы, приносимые в танец, развивать фантазию и творческий потенциал воспитанников. <i>Музыкальный репертуар:</i> В работе над данной темой нужно использовать игры: «Музыкальные стулья» «К своим флажкам» «День - ночь». Закреплением данного материала может служить исполнение</p>	<p>Игроритмика Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю. Построение в рассыпную. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопком через счет и наоборот. Разминка на середине «Бременские музыканты», «Топотушки, топотушки», Комбинация из шагов: 8 шагов с носка, 4 приставных шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладоши.</p> <p>Игροгимнастика Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. ОРУ с предметами Упр-е «Волна». Дыхательное упр-е «Паровозик». «Гуси шипят». Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа 1. Упр-е «Кошечка». 2. «Повилать хвостиком».</p>

<p>Стирка», «Павлово – Посадские платки», Русский хоровод «Хвастунишка».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Синхронные движения руками и ногами, отдельно движения правой руки, затем отдельно движения левой руки</p>	<p>Укрепление мышц живота и спины: «Орешек», «Кобра», «Велосипед» Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Стирка», «Павлово – Посадские платки», Русский хоровод «Хвастунишка»,</p> <p>Игропластика Игровой стретчинг «Кто так может...», «Петушок», «Лисичка», «Морская звезда», «Краб», «Дельфин».</p> <p>Музыкально-подвижные игры «Музыкальные стулья» «К своим флажкам» «День - ночь»</p> <p>Пальчиковая гимнастика Упражнения пальчиками с речитативом.</p> <p>Креативная гимнастика «Вороны» Релаксация: «Сказка». Упражнение для развития гибкости «Я – маг волшебник»</p>
<p><i>Занятие 57-68</i></p> <p>Танцевальная мозаика <i>Задачи:</i> Развивать творческие проявления воспитанников через передачу различных образов в движениях, обращать внимание на выразительность исполнения. <i>Музыкальный репертуар:</i> предлагать воспитанникам подборку творческих заданий и игровых упражнений, а также танцевальные композиции «Стирка», «Московский рок»</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Качественное исполнение танцевальных движений, перестроений, характерные взмахи руками и движения ногами.</p>	<p>Игроритмика Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопком через счет и наоборот. Разминка на середине «Бременские музыканты», На 1 – притоп, 2,3,4 – пауза; На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза Переменный шаг «Галоп шестёрками» Упр. «Лошадки».</p> <p>Игрогимнастика Равновесие на одной ноге сопорой и без опоры. Упр-я «Веточка», Лодочка», «Замок» «Книжка «Достань носочки» (колени не сгибать). Упр-е на дыхание «Шар лопнул». Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа Упр. «ножницы», «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик», «Кошечка», «Медуза» Креативная гимнастика: «Руки к солнцу поднимаю...», «Веточка», «Ящерица», «Кораблик», «Книжка»</p> <p>Игротанцы «Я рисую речку», «Буги-вуги», полька «Старый Жук», «Матушка-Россия».</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Стирка», «Московский рок»</p> <p>Игропластика «Винтик», «Часики – ходики», «Журавль», «Улитка»,</p>

	<p>«Мост», «Лягушка», «Крестик», Музыкально-подвижные игры «Музыкальные змейки», «Музыкальные стулья», «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», Пальчиковая гимнастика движение пальцев по различным частям тела, «Сидит белка на тележке», Креативная гимнастика «Выставка картин» Релаксация: «Волшебный сон».</p>
<p><i>Занятие 69</i> Сюжетный урок «Танцевальная школа Белоснежки» <i>Задачи:</i> Продолжать развивать творческий потенциал воспитанников, формировать умение исполнять музыкально-ритмические движения с разнообразными предметами в руках, развивать у детей самостоятельность воспроизведения образов любых сказочных персонажей. <i>Музыкальный репертуар:</i> Танцевальные композиции к данной теме: «Танец сказочных персонажей», «Танец с игрушками». <i>Сформированные навыки:</i> Исполнение ассиметричных движений, соответственных своему сказочному персонажу, парный поворот на подскоках, перестроение из колонны по дуге на свои места в шахматном порядке.</p>	<p>Игроритмика Сочетание ходьбы с хлопками в разном темпе. Комплексы общеразвивающих упражнений с султанчиками. Игрогимнастика Перестроение в круг. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Игротанцы Имитационные, образные упражнения. Упражнения на растяжку (полу - шпагат, кольцо, упражнения с обручем). Комбинации хореографических упражнений Танцевально – ритмическая гимнастика «Танец сказочных персонажей», «Полька-хлопушка», и «Танец с игрушками». Игропластика Поворот на 360" на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов. Музыкально-подвижные игры «Пятнашки», «Усни-трава», Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальцев упражнений пальчиками с речитативом. Креативная гимнастика «Творческая импровизация»,</p>
<p><i>Занятие 70</i> Сюжетный урок «Приходи сказка <i>Задачи:</i> Формировать умение исполнять разнохарактерные танцевальные композиции, творчески выразить себя в предложенных образах, пытаться развить в детях умение импровизировать под заданную музыку или образ. <i>Музыкальный репертуар:</i> Закреплением материала служат подобранные комплексы</p>	<p>Игроритмика Выполнение упражнений в различных положениях - полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Игροгимнастика Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игротанцы «Пляска с платочками», имитационные, образные упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Танец петушков», «Чунга-чанга»</p>

<p>музыкально-ритмических движений и творческие задания для воспитанников, а также «Танец петушков», «Чунга-чанга».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Качественное исполнение танцевальных движений на полу, движение «нос – хвост», характерные взмахи руками и движение ногами (носок у колена, выпад вперед с наклоном корпуса вперед, акцент прямыми руками назад).</p>	<p style="text-align: center;"><i>Игропластика</i></p> <p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p> <p style="text-align: center;"><i>Музыкально-подвижные игры</i></p> <p>«Пятнашки»</p> <p style="text-align: center;"><i>Пальчиковая гимнастика</i></p> <p>Выполнение фигурок из пальцев</p> <p style="text-align: center;"><i>Креативная гимнастика</i></p> <p>«Выставка картин».</p>
<p><i>Занятие 71</i></p> <p>Итоговое сюжетное занятие «Клуб веселых человечков»</p> <p><i>Задачи:</i> Продолжать учить качественному исполнению танцевальных движений в парах, формировать понимание партнерства и единения, способствовать развитию ведущей роли мальчиков в парных танцах и женственному исполнению движений девочками.</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> Закрепление танцевального материала происходит в результате повторения ранее выученных парных композиций и их возможного усложнения:</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Приставные шаги с выставлением пятки в сторону, фиксированная концовка танца на акцент в музыке.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Игроритмика</i></p> <p>Сочетание ходьбы с хлопками в разном темпе.</p> <p style="text-align: center;"><i>Игрогимнастика</i></p> <p>Перестроения в шеренгах по команде. Перестроение в круг. Ходьба и бег «змейкой» по ориентирам. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей.</p> <p>Имитационные, образные упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад</p> <p style="text-align: center;"><i>Игротанцы</i></p> <p>Танцевальные позиция рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги.</p> <p style="text-align: center;"><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i></p> <p>полька «Старый Жук», «Трус не играет в хоккей»</p> <p style="text-align: center;"><i>Игропластика</i></p> <p>«Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!»</p> <p style="text-align: center;"><i>Музыкально-подвижные игры</i></p> <p>«Карлики и великаны», «Найди предмет»</p> <p style="text-align: center;"><i>Креативная гимнастика</i></p> <p>«Выставка картин».</p>
<p><i>Занятие 72</i></p> <p>Диагностическое обследование сформированных общих и специализированных умений и навыков в форме опроса , игр</p>	

Перспективное планирование занятий в подготовительной группе 6-7 лет

Тема	Содержание модуля
<p><i>Занятие 1</i></p> <p>Диагностическое обследование сформированных общих и специализированных умений и навыков в форме опроса , игр</p>	
<p><i>Занятие 2-3</i></p> <p>День взросления</p>	<p style="text-align: center;"><i>Игроритмика</i></p> <p>Гимнастическое дирижирование.</p>

<p><i>Задачи:</i> развивать умения качественно исполнять предложенные педагогом музыкально-ритмические движения.</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> Для ознакомления с новым уровнем обучения к разучиванию предлагается композиция «Волшебная страна»</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Парные движения в смешанном темпе (подскоки, подскоки в парных поворотах), выброс конфетти в финале танца на акцент в музыке.</p>	<p>Шаг, шаг, тройной притоп подскоки, подскоки в парных поворотах; выброс конфетти в финале танца на акцент в музыке</p> <p style="text-align: center;"><i>Игрогимнастика</i></p> <p>Упр-е «Хитрая лисичка», «Серый волк».</p> <p>Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам) Боковой шаг «Крестик».</p> <p style="text-align: center;"><i>Игротанцы</i></p> <p>Пластический. этюд с обручами</p> <p style="text-align: center;"><i>Танцевально –ритмическая гимнастика</i></p> <p>Разучивание комплекса новых ознакомительных танцевально-ритмических движений. Исполнение детьми композиции «Волшебная страна»</p> <p style="text-align: center;"><i>Игропластика</i></p> <p>Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно). 3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.</p> <p style="text-align: center;"><i>Музыкально-подвижные игры</i></p> <p>Творческая игра «Магазин игрушек»</p> <p style="text-align: center;"><i>Креативная гимнастика</i></p> <p>Упр-я «Велосипед», «Факир». Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».</p>
<p><i>Занятие 4-7</i></p> <p>Дружные пары</p> <p><i>Задачи:</i> Учить исполнению синхронных движений в паре, познакомить детей с различными положениями рук</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> Использовать игры «Найди пару», «Повтори за мной». По данной теме разучиваются композиции: «Клоуны», «Валентинки».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Смена мест партнеров в паре (девочки в повороте с продвижением меняются местами с мальчиком), покачивание с ноги на ногу, прижавшись спина к спине, танцевальное действие с предметом (с цветком), творческое перевоплощение, передача шутливого настроения танца.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Игроритмика</i></p> <p>Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх</p> <p style="text-align: center;"><i>Игροгимнастика</i></p> <p>Упр-е «Пингвин», «Лошадки».</p> <p>Припадание» в сторону, «припадание» с поворотом, «ёлочка» Тройной переменный шаг</p> <p style="text-align: center;"><i>Игротанцы</i></p> <p>Игры на смену мест партнеров в паре «Найди пару», «Повтори замной».</p> <p>Акробатические упр-я: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка», «Серенький комочек»</p> <p style="text-align: center;"><i>Танцевально –ритмическая гимнастика</i></p> <p>Пластический этюд «Дорогой длиною»</p>

	<p>Танцевально ритмические композиции: «Клоуны», «Валентинки».</p> <p>Игроластика</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»</p> <p>Упр-е на дыхание «Ха-дыхание».</p> <p>Креативная гимнастика</p> <p>Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа «Обезьянки кувыркаются», «Бабочка», «Бабочка распустила крылья», «Кошечка злая и добрая», «Кошечка тянется».</p> <p>Релаксация: «Волшебный сон», «Эхо»</p>
<p><i>Занятие 8-11</i></p> <p>Дорога к солнцу</p> <p><i>Задачи:</i> Продолжать формировать у детей ориентировку в пространстве и ориентировку с собственным телом, развивать ассиметричные движения воспитанников, предлагать к исполнению атрибуты и предметы к танцам.</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> Танцевальные композиции для разучивания: «Дорога к солнцу», «Улетай, туча».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> перестроение «гребенка», движение «паровозик», работа с зонтами</p>	<p>Игроритмика</p> <p>Ходьба на каждый счет и черезсчет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждыйсчет с хлопкам через счет и наоборот.</p> <p>Игрогимнастика</p> <p>Построение в шеренгу и колоннупо сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно- двигательных действиях. Комбинированные упражнения вположении лежа. Сед «по- турецки». Прыжки на двух ногах.</p> <p>Игротанцы</p> <p>Танцевальные позиции рук: напоясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре.</p> <p>Танцевально –ритмическая гимнастика</p> <p>Танцевальные композиции для разучивания: «Дорога к солнцу», «Улетай, туча».</p> <p>Игроластика</p> <p>Разучивание движений комплекса игрового стречинга «Кто так может...».</p> <p>Музыкально-подвижные игры</p> <p>«Гулливер и лилипуты»,</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>«Апельсин»</p> <p>Креативная гимнастика</p> <p>«Гулливер и лилипуты»</p>
<p><i>Занятие 12-17</i></p> <p>Осеннее дефиле</p> <p><i>Задачи:</i> Обратить внимание на ритмический рисунок предложенных музыкальных фрагментов, развивать и совершенствовать умение детей выполнять движения соответственно ритму музыки, добавлять и</p>	<p>Игроритмика</p> <p>Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопкам через счет и наоборот.</p> <p>Игрогимнастика</p> <p>Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. ОРУ с предметами</p>

<p>разнообразить предметы, привносимые в танец, развивать фантазию и творческий потенциал воспитанников.</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> рекомендуются композиции: «Ложжари», «Дефиле с осенними листьями».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Освоение танцевальных движений с предметами, перестроение «коридором»</p>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> Танцевально-ритмическая гимнастика «Дорога к солнцу» «Улетай туча» «Дефиле с осенними листьями»</p> <p><i>Игропластика</i> Разучивание движений комплекса игрового стретчинга «Кто так может...»</p> <p><i>Музыкально-подвижные игры</i> Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. «Горелки».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой «здороваются»</p> <p><i>Креативная гимнастика</i> Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья</p>
<p><i>Занятие 18-21</i></p> <p>Мы дети твои Россия</p> <p><i>Задачи:</i> Развивать у детей чувство патриотизма, формировать умение ориентироваться в пространстве зала, менять направление движения, перемещаться в разные стороны, координировать работу рук и ног, помогать детям совершенствовать работу с предметами во время исполнения музыкально-ритмических движений.</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> В качестве закрепления материала предлагается «Танец с флагами».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Танцевальные движения с флагами, движение по кругу, держа флаг наверху, покачивание с носка на носок с взмахами флага над головой.</p>	<p><i>Игроритмика</i> Разминка «Повтори за мной» Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопком через счет и наоборот.</p> <p><i>Игροгимнастика</i> Танец «Кто так танцует» Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Акробатические упражнения: Для мальчиков кувырки, стойки в различных положениях, для девочек – упражнения на растяжку (полу-шпагат, кольцо), ОУупражнения с флагами.</p> <p><i>Игротанцы</i> Прыжки выпрямившись, опираясь на опору.</p> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> Танец с флагами</p> <p><i>Игропластика</i> Синхронные движения с элементами акробатики (кувырок через бок)</p> <p><i>Музыкально-подвижные игры</i> «Поезд»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> движение пальцев по различным частям тела</p> <p><i>Креативная гимнастика</i> Дыхательная гимнастика «Ай да я!»</p>
<p><i>Занятие 22-27</i></p> <p>В день рождения</p> <p><i>Задачи:</i> Учить выполнять музыкально-ритмические движения со сменой ритма в музыке, формировать умения выполнять разнообразные парные перестроения, продолжать развивать у детей пространственное ориентирование.</p>	<p><i>Игроритмика</i> Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх</p>

<p><i>Музыкальный репертуар:</i> В качестве закрепления материала – проведение творческих заданий и игровых упражнений для детей, разучивание «Танец дружбы».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Танцевальные движения с воздушными шарами, султанчики, парные подскоки с захватом противоположной руки.</p>	<p><i>Игрогимнастика</i> Танцевальные движения с воздушными шарами, султанчики, парные подскоки с захватом противоположной руки</p> <p><i>Игротанцы</i> Акробатические упр-я: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка», «Серенький комочек»</p> <p><i>Танцевально –ритмическая гимнастика</i> Припадание» в сторону, «припадание» с поворотом, «ёлочка», Тройной переменной шаг Танец «Дружбы»,</p> <p><i>Игропластика</i> Игровой стретчинг «Пингвин», «Лошадки». Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа «Обезьянки кувыркаются», «Бабочка», «Бабочка распустила крылья», «Кошечка злая и добрая», «Кошечка тянется».</p> <p><i>Музыкально-подвижные игры</i> «Пятнашки» Упр-е на дыхание «Ха-дыхание», «Воздух мягко набираем»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальцев</p> <p><i>Креативная гимнастика</i> Пластический этюд «Дорогой длиною» Релаксация: «Волшебный сон», «Эхо»</p>
<p><i>Занятие 28-29</i></p> <p>Зимние хороводы</p> <p><i>Задачи:</i> Обращать внимание на качественное исполнение музыкально-ритмических движений, на соответствие темпа и ритма музыки с характером исполняемых движений, передавать творческие образы зимней тематики.</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> Подбор репертуара данной темы соответствует зимней тематике: «Зимняя сказка», «Танец снежинок и льдинок».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Хороводный шаг на носках, перестроение «гребенкой», в два круга, смена мест в линиях (в руках мишура, султанчики, дождик).</p>	<p><i>Игроритмика</i> Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх Хороводный шаг на носках, перестроение «гребенкой», в два круга, смена мест в линиях ОРУ с мишурой, султанчиками, дождиком Размыкание по ориентирам.</p> <p><i>Игροгимнастика</i> Танцевальные движения с воздушными шарами, султанчики, парные подскоки с захватом противоположной руки</p> <p><i>Игротанцы</i> Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Перевод руки из одной позиции в другую.</p> <p><i>Танцевально –ритмическая гимнастика</i> «Зимняя сказка», «Танец снежинок и льдинок»</p> <p><i>Игропластика</i> Вертикальное равновесие на одной ноге с</p>

	<p>различными движениями рук. Музыкально-подвижные игры «Музыкальные змейки»</p>
<p><i>Занятие 30-35</i> Новогодний карнавал <i>Задачи:</i> Продолжать развивать творческий потенциал воспитанников, усложнять рисунок танца для детского исполнения, знакомить воспитанников с новыми пространственными перестроениями: два круга, «змейка», «спираль». <i>Музыкальный репертуар:</i> Повторение и закрепление новогоднего материала происходит в процессе зрелищных, костюмированных танцевальных постановок: танцы – зарисовки, танцы сказочных персонажей («Танец снежинок и льдинок», «Зимняя сказка») <i>Сформированные навыки:</i> Освоение движение «змейка», «спираль», перестроение в два круга со сменой направления движения на акцент в музыке.</p>	<p>Игроритмика Ходьба, бег, движение туловищем в различном темпе. Перестроены: в два круга, «змейка», «спираль».</p> <p>Игрогимнастика Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p> <p>Игротанцы «Солнышко»</p> <p>Танцевально –ритмическая гимнастика Танец «Зимняя сказка» Танец льдинок и снежинок «Расскажи снегурочка»</p> <p>Игропластика «Змея»</p> <p>Музыкально-подвижные игры Шаг галопа вперед и в сторону «Русская пляска»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сосулька»</p> <p>Креативная гимнастика Творческая импровизация «Гулливер и лилипуты», «Делай как я, делай лучше меня!».</p>
<p><i>Занятие 36-37</i> Новогодняя дискотека <i>Задачи:</i> Продолжать развивать танцевальное творчество детей и выразительность исполнения музыкально-ритмических движений, учить передавать в танце эмоционально-образное содержание, формировать у детей умение импровизировать под музыку. <i>Музыкальный репертуар:</i> Полное раскрытие темы на данном этапе происходит в результате качественного повторения предложенных зимних композиций «Танец снежинок и льдинок», «Танец снеговичков с метелками», «Три белых коня». <i>Сформированные навыки:</i> Повороты вокруг метелки вправо – влево, имитация движения «мести снег», движение «парные воротца» со сменой мест в линиях.</p>	<p>Игроритмика Повороты вокруг опоры (метелки) вправо – влево, имитация движения «мести снег», движение «парные воротца» со сменой мест в линиях.</p> <p>Игροгимнастика Переход из седа в упор стоя на коленях.</p> <p>Игротанцы Соединение изученных упражнений в законченную композицию</p> <p>Танцевально –ритмическая гимнастика Ритмический танец «Танец снеговичков с метелками», «Три белых коня».</p> <p>Игропластика «Приходи сказка»</p> <p>Музыкально-подвижные игры Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, задания для строевых и обще развивающих упражнений «Снеговик»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Звезда»</p> <p>Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня!» Упражнения на расслабление мышц,</p>

<p><i>Занятие 38-41</i></p> <p>Зимние посиделки</p> <p><i>Задачи:</i> Повторять танцевальные композиции зимней тематики, расширять и совершенствовать отображение детьми танцевальных образов, познакомить воспитанников с новыми элементами русского народного танца.</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> Повторение и закрепление пройденных танцевальных композиций «Зимняя сказка», «Танец снеговичков с метелками», «Три белых коня» и знакомство детей с танцем «Топится баня». <i>Сформированные навыки:</i> Имитация собирания снега на акценты в музыке, парное кружение на носках, держать руки «лодочкой», продвижение вперед шагом с пятки, держа руки «полочкой».</p>	<p>дыхательные и на укрепление осанки</p> <p>Игроритмика</p> <p>Гимнастическое дирижирование- тактирование на музыкальный размер 2/4. Держать руки «лодочкой», продвижение вперед шагом с пятки, держа руки «полочкой».</p> <p>Игрогимнастика</p> <p>Повороты направо, налево, по распоряжению. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев.</p> <p>Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях</p> <p>Игротанцы</p> <p>Хореографические упражнения: Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Акробатические упр-я: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка», «Серенький комочек»</p> <p>Танцевально –ритмическая гимнастика</p> <p>«Танец снеговичков с метелками», «Три белых коня».</p> <p>Игропластика</p> <p>Игровой стретчинг «Пингвин», «Лошадки»</p> <p>Музыкально-подвижные игры</p> <p>«Снеговик»</p> <p>Креативная гимнастика</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>
<p><i>Занятие 42-44</i></p> <p>А, ну-ка, девочки</p> <p><i>Задачи:</i> Развивать у девочек женственность при исполнении движений, а у мальчиков – силу и характерность, продолжать учить детей двигаться со сменой ритма в танце.</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> В качестве предложенного материала по теме: «Танец матрешек», «Танец джентльменов», «Валентинки».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Скрестный шаг с продвижением вправо – влево, движение «винт» на месте и с продвижением, открытая «распашонка».</p>	<p>Игроритмика</p> <p>Скрестный шаг с продвижением вправо – влево, движение «винт» на месте и с продвижением, открытая «распашонка». Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопком через счет и наоборот.</p> <p>Игροгимнастика</p> <p>Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.</p> <p>Игротанцы</p> <p>Прыжки выпрямившись опираясь на опору</p> <p>Танцевально –ритмическая гимнастика</p> <p>«Танец матрешек», «Танец джентльменов», «Валентинки».</p> <p>Игропластика</p> <p>акробатический этюд «Силачи»,</p> <p>Музыкально-подвижные игры</p> <p>«Черный кот»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>«Апельсин»</p> <p>Креативная гимнастика</p> <p>Упражнения на расслабление мышц,</p>

<p><i>Занятие 45-47</i> А, ну-ка, мальчики <i>Задачи:</i> Развивать у детей потенциал творческого исполнения музыкально-ритмических движений, разнообразить предметы и атрибуты к танцам, продолжать работу над качеством исполнения танцевальных композиций. <i>Музыкальный репертуар:</i> Предложенный музыкальный репертуар направлен на характерное и эмоционально-образное исполнение музыкально- ритмических движений: «Клоуны», «Танец джентльменов». <i>Сформированные навыки:</i> Танцевальное действие с цветком, пружинистое движение ног с покачиванием рук вперед –назад, со сменой положения девочки относительно мальчика.</p>	<p>дыхательные и на укрепление осанки. <i>Игроритмика</i> Танцевальное действие с цветком, пружинистое движение ног с покачиванием рук вперед –назад, со сменой положения девочки относительно мальчика. <i>Игрогимнастика</i> Этюды: акробатический этюд «Силачи», пластические этюды собручем, мячом, <i>Игротанцы</i> Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. <i>Танцевально –ритмическая гимнастика</i> «Клоуны», «Танец джентльменов» <i>Игропластика</i> «Змея» <i>Музыкально-подвижные игры</i> «Море волнуется» <i>Пальчиковая гимнастика</i> «На лесной опушке» <i>Креативная гимнастика</i> Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме «Делай как я, делай лучше меня»</p>
<p><i>Занятие 48-50</i> Весеннее настроение <i>Задачи:</i> Продолжать акцентировать внимание детей на творческой передаче образов, учить импровизировать на тему весны, добавлять в танцевальные композиции предметы для исполнения (платочки, зонтики). <i>Музыкальный репертуар:</i> В качестве предлагаемого музыкального репертуара детям даются танцевальные композиции: «Танец матрешек», «Дорога к солнцу», «Топится баня». <i>Сформированные навыки:</i> Бег вокруг себя, закидывая ноги назад, коцентрированные хлопки в ладоши справа – слева.</p>	<p><i>Игроритмика</i> Бег вокруг себя, закидывая ноги назад, коцентрированные хлопки в ладоши справа – слева; 1.- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. <i>Игροгимнастика</i> Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа Лёжа на животе упр-е «Рыбка» Упр-е «Рыбка плывёт». Лёжа на спине упр-е «Колобок» Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. <i>Игротанцы</i> <i>Танцевально –ритмическая гимнастика</i> «Танец матрешек», «Дорога к солнцу», «Топится баня». <i>Игропластика</i> Упр-е «Мышки», «Медведь» .Упр. «пружинка» <i>Музыкально-подвижные игры</i> «Море волнуется...» <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Стрелка»</p>

	Креативная гимнастика Релаксация «Океан»
<p>Занятие 51-55 Мы со спортом дружим <i>Задачи:</i> Продолжать учить детей ритмичному исполнению музыкально-ритмических движений, добавлять в танец разнообразные предметы и атрибуты (гантели, обручи, мячи), привносить в танцевальные композиции элементы акробатики. <i>Музыкальный репертуар:</i> Предложенные для исполнения танцевальные композиции: «Спортивный танец для мальчиков», «Ша-ла-ла-ла», «Спортивный танец для девочек». <i>Сформированные навыки:</i> Элементы акробатики (кувырок вперед, откидывание корпуса назад с касанием пола правой рукой), работа со спортивным инвентарем (перекидывание мяча с ударом об пол, поочередное поднятие гантелей), поочередный перескок с ноги на ногу, касаясь носком справа - слева.</p>	<p style="text-align: center;">Игроритмика</p> <p>Элементы акробатики (кувырок вперед, откидывание корпуса назад с касанием пола правой рукой), работа со спортивным инвентарем (перекидывание мяча с ударом об пол, поочередное поднятие гантелей), поочередный перескок с ноги на ногу, касаясь носком справа - слева</p> <p style="text-align: center;">Игрогимнастика</p> <p>Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа Лёжа на животе упр-е «Рыбка» Упр-е «Рыбка плывёт». Лёжа на спине упр-е «Колобок» Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.</p> <p style="text-align: center;">Игротанцы</p> <p>«Цирковые лошадки»</p> <p style="text-align: center;">Танцевально –ритмическая гимнастика</p> <p>«Спортивный танец для мальчиков», «Ша-ла-ла-ла» «Спортивный танец для девочек»</p> <p style="text-align: center;">Игропластика</p> <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра»</p> <p style="text-align: center;">Музыкально-подвижные игры</p> <p>«Море волнуется...»</p> <p style="text-align: center;">Креативная гимнастика</p> <p>Релаксация: «Океан»,</p>
<p>Занятие 56-59 Русский танец <i>Задачи:</i> Продолжать знакомить детей с особенностями исполнения русского народного танца, развивать выразительность и характерность в движениях, обращать особое внимание на положение рук в танце («полочкой», «бараночкой»).</p> <p><i>Музыкальный репертуар:</i> Композиции к закреплению материала: «Топится баня», «Танец матрешек», «Русское поурри».</p> <p><i>Сформированные навыки:</i> Элементы акробатики (кувырок вперед, откидывание корпуса назад с касанием пола правой рукой), работа со спортивным инвентарем (перекидывание мяча с ударом об пол, поочередное поднятие гантелей), поочередный перескок с ноги на ногу, касаясь носком справа - слева.</p>	<p style="text-align: center;">Игроритмика</p> <p>положение рук в танце «полочкой», «бараночкой».</p> <p>ОРУ со спортивным инвентарем (перекидывание мяча с ударом об пол, поочередное поднятие гантелей), поочередный перескок с ноги на ногу, касаясь носком справа - слева</p> <p style="text-align: center;">Игрогимнастика</p> <p>Кувырок вперед, откидывание корпуса назад с касанием пола правой рукой.</p> <p style="text-align: center;">Игротанцы</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Дыхательное упр. «Насос».</p> <p style="text-align: center;">Танцевально –ритмическая гимнастика</p> <p>«Топится баня», «Танец матрешек», «Русское поурри».</p> <p style="text-align: center;">Игропластика</p> <p>«Цирковые лошадки», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».</p> <p style="text-align: center;">Музыкально-подвижные игры</p> <p>«Музыкальные змейки»</p>

	<p align="center">Креативная гимнастика «Займи место»</p>
<p><i>Занятие 60-63</i> Латино <i>Задачи:</i> Познакомить детей с особенностями латиноамериканского танца, разучить несколько характерных танцевальных движений (винт, движение ламбада, подкрутки руками), работать над выразительностью исполнения танцевальных элементов. <i>Музыкальный репертуар:</i> К исполнению предлагаются различные варианты латиноамериканского танца «Парное латино», «Ламбада». <i>Сформированные навыки:</i> Движение «винт» на месте и с продвижением, движение «ламбада», подкрутки руками, противоположные выпады в паре.</p>	<p align="center">Игроритмика Комбинированные упражнения в стойках. Присед . Движение «винт» на месте и с продвижением, движение «ламбада», подкрутки руками, противоположные выпады в паре Игрогимнастика Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбраннымводящим. Танцевально –ритмическая гимнастика «Парное латино», «Ламбада». Игропластика Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа Лёжа на животе упр-е «Рыбка» Упр-е «Рыбка плывёт». Лёжа на спине упр-е «Колобок» Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. Музыкально-подвижные игры «Роботы и звездочки», «Лавата» Пальчиковая гимнастика «Здравствуйте» Креативная гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>
<p><i>Занятие 64-67</i> Волшебная страна <i>Задачи:</i> Продолжать работу над исполнением движений быстрой темповой музыки, следить за четкостью и качеством выполнения, поощрять и стимулировать творческий рост воспитанников, использовать в работе творческие задания для детей. <i>Музыкальный репертуар:</i> Примерный репертуар по теме: «Волшебная страна», «Дорога к солнцу», «Танец дружбы». <i>Сформированные навыки:</i> Элементарные танцевальные движения со сменой ритма в музыке (4 шага вперед с точкой, плавное покачивание с носка на носок, быстрый поворот с продвижением вправо –влево).</p>	<p align="center">Игроритмика танцевальные движения со сменой ритма в музыке (4 шага вперед с точкой, плавное покачивание с носка на носок, быстрый поворот с продвижением вправо –влево). Игрогимнастика Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка» Игротанцы Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Танцевально –ритмическая гимнастика Волшебная страна», «Дорога к солнцу», «Танец дружбы». Игропластика упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях Музыкально-подвижные игры «Гулливвер и лилипуты», Пальчиковая гимнастика «Приходи сказка» Креативная гимнастика «Бег по кругу»</p>

<p><i>Занятие 67-70</i> Прощальный вальс <i>Задачи:</i> Познакомить детей с элементами вальса (вальсовый шаг, положение рук в танце, движение «качели», шаг «припадание»), сопутствовать творческому раскрытию воспитанников, совершенствовать их ориентировку в пространстве зала и ориентировку с собственным телом. <i>Музыкальный репертуар:</i> Танцевальной композицией для закрепления темы служит вальс «Три пары». <i>Сформированные навыки:</i> Разноплановые вальсовые движения на размер $\frac{3}{4}$: кружение девочки вокруг партнера, смена мест в паре, взявшись за две руки, движение «качели» вправо –влево.</p>	<p>Игроритмика Специальные упражнения для согласования движений с музыкой . Элементы вальса (вальсовый шаг, положение рук в танце, движение «качели», шаг «припадание») Игрогимнастика Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам Игротанцы Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Дыхательное упр. «Насос». Танцевально –ритмическая гимнастика вальс «Три пары» Игропластика Акробатические упражнения «Петушок», «Ласточка», «Шпагат» Музыкально-подвижные игры «Пятнашки» Пальчиковая гимнастика «Ищи клад» Креативная гимнастика Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме «Делай как я, делай лучше меня»</p>
<p><i>Занятие 71</i> Мир игрушек <i>Задачи:</i> Подвести диагностические итоги уровня развития двигательных способностей детей, продолжать развивать и совершенствовать их танцевальное творчество, закрепить материал полугодия. <i>Музыкальный репертуар:</i> Включает в себя все возможные композиции данного уровня сложности. <i>Сформированные навыки:</i> Парные перестроения со сменой положения рук в танце, самостоятельное вступление в музыку с нужного такта и подхват ритма и темпа музыки, творческое перевоплощение в предложенные образы.</p>	<p>Игроритмика Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и черезсчет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта Игροгимнастика Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Игротанцы Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевально –ритмическая гимнастика По выбору детей Облака (с ленточками), «Черный кот» Игропластика «В гостях у сказки» Музыкально-подвижные игры «Горелки»</p>

	Креативная гимнастика Задания «Бег по кругу».
<i>Занятие 72</i>	Диагностическое обследование сформированных общих и специализированных умений и навыков в форме опроса , игр

1.5 Планируемые результаты

Основные показатели развития детей прошедших программу по ритмической гимнастике «Танцуй, играй – себя познавай»:

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самостраховки.

Формой подведения итогов реализации программы являются тестовые задания, открытые мероприятия, участие в концертах, утренниках, фестивалях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план.

Старшая группа 5-6 лет

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Диагностика	1		1	Контрольные испытания
2	Элементы хореографии	6	1	5	анализ выполнения танцевально-ритмических движений
3	Образно-игровые упражнения	7	1	6	опрос, анализ выполнения заданий
4	Строевые упражнения	7	1	6	опрос, анализ выполнения заданий
5	Танцевально – ритмическая гимнастика	10	2	8	опрос, анализ выполнения заданий
6	Игропластика	8	1	7	опрос, анализ выполнения заданий
7	Музыкально-подвижные игры	8	1	7	опрос, анализ выполнения заданий
8	Элементы дыхательной гимнастики	5	1	4	опрос, анализ выполнения заданий
9	Пальчиковая гимнастика	5	1	4	опрос, анализ выполнения заданий
10	Игровой самомассаж	4	1	3	опрос, анализ выполнения заданий
11	Игроритмика	6	1	5	опрос, анализ выполнения заданий
12	Креативная гимнастика	5	1	4	опрос, анализ выполнения заданий
Итого, объем программы		72	12	60	

Подготовительная группа 6-7 лет

№ п/ п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теорети ческие занятия	практи ческие занятия	
1	Диагностика	1		1	Контрольные испытания
2	Элементы хореографии	6	1	5	анализ выполнения заданий
3	Образно-игровые упражнения	7	2	5	опрос, анализ выполнения заданий
4	Строевые упражнения	7	1	6	опрос, анализ выполнения заданий
5	Танцевально –ритмическая гимнастика	10	2	8	опрос, анализ выполнения заданий
6	Игропластика	8	2	6	опрос, анализ выполнения заданий,
7	Музыкально-подвижные игры	8	2	6	опрос, анализ выполнения заданий
8	Элементы дыхательной гимнастики	5	2	3	опрос, анализ выполнения заданий
9	Пальчиковая гимнастика	5	1	4	опрос, анализ выполнения заданий
10	Игровой самомассаж	4	2	2	опрос, анализ выполнения заданий
11	Игроритмика	6	2	4	опрос, анализ выполнения заданий
12	Креативная гимнастика	5	1	4	опрос, анализ выполнения заданий
Итого, объем программы		72	18	54	

2.2 Календарный учебный график

старшая группа 5-6 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	13.09.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Диагностическое обследование	Физкультурный зал	Практическая деятельность Контрольные испытания, анализ выполнения заданий
2		15.09.22	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Школа танцевальных наук «Танец сказочных персонажей»	Физкультурный зал	пед. Наблюдение, Опрос, практическая деятельность
3		20.09.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук Встанем в большой хоровод.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. Наблюдение
4		22.09.22	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Школа танцевальных наук Встанем в большой хоровод	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. Наблюдение опрос
5		27.09.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. Наблюдение
6		29.09.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. Наблюдение
7	октябрь	04.10.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение

8		06.10.22	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос пед. Наблюдение
9		11.10.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. Наблюдение
10		13.10.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
11		18.10.22	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос пед. наблюдение
12		20.10.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
13		25.10.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
14		27.10.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
15	ноябрь	01.11.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
16		03.11.22	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность опрос пед. наблюдение
17		08.11.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
18		10.11.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
19		15.11.22.	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос пед.

							наблюдение
20		17.11.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
21		22.11.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
22		24.11.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Школа танцевальных наук	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
23		29.11.22	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Играя танцуем Сюжетный урок «Маугли»	Физкультурный зал практическая деятельность опрос пед. наблюдение
24	декабрь	01.12.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Играя танцуем	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
25		06.12.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Играя танцуем	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
26		08.12.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Играя танцуем	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
27		13.12.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Играя танцуем	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
28		15.12.22	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Играя танцуем	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
29		20.12.22	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Играя танцуем	Физкультурный зал практическая деятельность опрос пед. наблюдение
30		22.12.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Играя танцуем	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение

31		27.12.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Играя танцуем	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
32		29.12.22	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Играя танцуем	Физкультурный зал	практическая деятельность опрос пед. наблюдение
33	январь	10.01.23	17.00-17.25	Практическое занятие	1	Играя танцуем	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
34		12.01.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Играя танцуем	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
35		17.01.23	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Азбука танца	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос пед. наблюдение
36		19.01.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Азбука танца	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
37		24.01.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Азбука танца	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
38		26.01.23	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Азбука танца	Физкультурный зал	практическая деятельность опрос пед. наблюдение
39		31.01.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Азбука танца	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
40	февраль	02.02.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Азбука танца	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
41		07.02.23	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Азбука танца	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос пед. наблюдение
42		09.02.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Азбука танца Сюжетное занятие	Физкультурный зал	практическая деятельность пед.

						«Искатели клада»		наблюдение
43		14.02.23	17.00- 17.25	практическо е занятие	1	Азбука танца	Физкуль турный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
44		16.02.23	17.00- 17.25	практическо е занятие теоретическ ое занятие	0,5 0,5	Азбука танца	Физкуль турный зал	практическая деятельность Опрос пед. наблюдение
45		21.02.23	17.00- 17.25	практическо е занятие	1	Азбука танца	Физкуль турный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
46		28.02.23	17.00- 17.25	практическо е занятие	1	Азбука танца	Физкуль турный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
47	март	02.03.23	17.00- 17.25	практическо е занятие теоретическ ое занятие	0,5 0,5	Азбука танца	Физкуль турный зал	практическая деятельность опрос пед. наблюдение
48		07.03.23	17.00- 17.25	практическо е занятие	1	Азбука танца	Физкуль турный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
49		09.03.23	17.00- 17.25	практическо е занятие теоретическ ое занятие	0,5 0,5	Русские узоры	Физкуль турный зал	опрос практическая деятельность пед. наблюдение
50		14.03.23	17.00- 17.25	практическо е занятие	1	Русские узоры	Физкуль турный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
51		16.03.23	17.00- 17.25	Практическ ое занятие	1	Русские узоры	Физкуль турный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
52		21.03.23	17.00- 17.25	практическо е занятие	1	Русские узоры	Физкуль турный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
53		23.03.23	17.00- 17.25	практическо е занятие теоретическ ое занятие	0,5 0,5	Русские узоры	Физкуль турный зал	практическая деятельность Опрос пед. наблюдение

54		28.03.23	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Русские узоры	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос пед. наблюдение	
55		30.03.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Русские узоры	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение	
56	апрель	04.04.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Русские узоры	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение	
57		06.04.23	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос пед. наблюдение	
58		11.04.23	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос пед. наблюдение	
59		13.04.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение	
60		18.04.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение	
61		20.04.23	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность опрос пед. наблюдение	
62		25.04.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение	
63		27.04.23	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение	
64		май	02.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение

65		04.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
66		11.05.23	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос пед. наблюдение
67		16.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. аблюдение
68		18.05.23	17.00-17.25	практическое занятие теоретическое занятие	0,5 0,5	Танцевальная мозаика	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос Пед.наблюдение
69		23.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Сюжетное занятие «Танцевальная школа Белоснежки»	Физкультурный зал	практическая деятельность Пед. наблюдение
70		25.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Сюжетный урок «Приходи сказка»	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
71		31.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Итоговое сюжетное занятие «Клуб веселых человечков»	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
72		31.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Диагностическое обследование	Физкультурный зал	Контрольное испытание Анализ выполнения заданий

подготовительная группа 6-7 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	13.09.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Диагностическое обследование	Физкультурный зал	Практическая деятельность, Контрольные испытания, анализ выполнения

								заданий
2		15.09.22	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	День взросления	Физкультурный зал	пед. Наблюдение, Опрос,
3		20.09.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	День взросления	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. Наблюдение
4		22.09.22	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Дружные пары	Физкультурный зал	пед. Наблюдение опрос
5		27.09.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Дружные пары	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. Наблюдение
6		29.09.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Дружные пары	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. Наблюдение
7	октябрь	04.10.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Дружные пары	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
8		06.10.22	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Дорога к солнцу	Физкультурный зал	Опрос пед. Наблюдение
9		11.10.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Дорога к солнцу	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. Наблюдение
10		13.10.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Дорога к солнцу	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
11		18.10.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Дорога к солнцу	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
12		20.10.22	17.30-18.00	Теоретическое занятие	1	Осеннее дефиле	Физкультурный зал	опрос пед. наблюдение
13		25.10.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Осеннее дефиле	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
14		27.10.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Осеннее дефиле	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
15		ноябрь	01.11.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Осеннее дефиле	Физкультурный зал

16		03.11.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Осеннее дефиле	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
17		08.11.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Осеннее дефиле	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
18		10.11.22	17.30-18.00	Теоретическое занятие	1	Мы дети твои Россия	Физкультурный зал	опрос пед. наблюдение
19		15.11.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Мы дети твои Россия	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
20		17.11.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Мы дети твои Россия	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
21		22.11.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Мы дети твои Россия	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
22		24.11.22	17.30-18.00	Теоретическое занятие	1	В день рождения	Физкультурный зал	опрос пед. наблюдение
23		29.11.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	В день рождения	Физкультурный зал	практическая деятельность опрос пед. наблюдение
24	декабрь	01.12.22	17.30-18.00	Теоретическое занятие	1	В день рождения	Физкультурный зал	опрос пед. наблюдение
25		06.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	В день рождения	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
26		08.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	В день рождения	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
27		13.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	В день рождения	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
28		15.12.22	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Зимние хороводы	Физкультурный зал	опрос пед. наблюдение
29		20.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Зимние хороводы	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
30		22.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Новогодний карнавал	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение

31		27.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Новогодний карнавал	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
32		29.12.22	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Новогодний карнавал	Физкультурный зал	опрос пед. наблюдение
33	январь	10.01.23	17.30-18.00	Практическое занятие	1	Новогодний карнавал	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
34		12.01.23 1	17.30-18.00	практическое занятие	1	Новогодний карнавал	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
35		17.01.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Новогодний карнавал	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
36		19.01.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Новогодняя дискотека	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. Наблюдение
37		24.01.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Новогодняя дискотека	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
38		26.01.23	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Зимние посиделки	Физкультурный зал	опрос пед. наблюдение
39		31.01.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Зимние посиделки	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
40		февраль	02.02.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Зимние посиделки	Физкультурный зал
41	07.02.23		17.30-18.00	практическое занятие	1	Зимние посиделки	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
42	09.02.23		17.30-18.00	практическое занятие	1	А, ну-ка, девочки	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
43	14.02.23		17.30-18.00	практическое занятие	1	А, ну-ка, девочки	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
44	16.02.23		17.30-18.00	теоретическое занятие	1	А, ну-ка, девочки	Физкультурный зал	Опрос пед. наблюдение
45	21.02.23		17.30-18.00	практическое занятие	1	А, ну-ка, мальчики	Физкультурный зал	практическая деятельность пед.

								наблюдение
46		28.02.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	А, ну-ка, мальчики	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
47	март	02.03.23	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	А, ну-ка, мальчики	Физкультурный зал	опрос пед. наблюдение
48		07.03.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Весеннее настроение	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
49		09.03.23	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Весеннее настроение	Физкультурный зал	опрос пед. наблюдение
50		14.03.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Весеннее настроение	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
51		16.03.23	17.30-18.00	Практическое занятие	1	Мы со спортом дружны	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
52		21.03.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Мы со спортом дружны	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
53		23.03.23	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Мы со спортом дружны	Физкультурный зал	практическая деятельность Опрос пед. наблюдение
54		28.03.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Мы со спортом дружны	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
55		30.03.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Мы со спортом дружны	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
56		апрель	04.04.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Русский танец	Физкультурный зал
57	06.04.23		17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Русский танец	Физкультурный зал	Опрос пед. наблюдение
58	11.04.23		17.30-18.00	практическое занятие	1	Русский танец	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
59	13.04.23		17.30-18.00	практическое занятие	1	Русский танец	Физкультурный зал	практическая деятельность пед.

								наблюдение
60		18.04.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Латино	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
61		20.04.23	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Латино	Физкультурный зал	опрос пед. наблюдение
62		25.04.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Латино	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
63		27.04.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Латино	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
64	май	02.05.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Волшебная страна	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
65		04.05.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Волшебная страна	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
66		11.05.23	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Волшебная страна	Физкультурный зал	Опрос пед. наблюдение
67		16.05.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Волшебная страна	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
68		18.05.23	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Прощальный вальс	Физкультурный зал	Опрос Пед. наблюдение
69		23.05.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Прощальный вальс	Физкультурный зал	практическая деятельность Пед. наблюдение
70		25.05.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Прощальный вальс	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
71		31.05.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Мир игрушек	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
72		31.05.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Диагностическое обследование	Физкультурный зал	Контрольное испытание Анализ выполнения заданий

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Необходимым условием реализации программы, является наличие специально оборудованного пространства для организации образовательной деятельности, выполнение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, правил пожарной безопасности и электробезопасности, охраны здоровья воспитанников и охраны труда работников, специальное оснащение и оборудование для организации образовательного процесса;

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания:

- туристические коврики для каждого ребенка;
- ленты, мячи разного диаметра, султанчики, обручи;
- костюмы, шапочки, атрибуты для музыкальных композиций;
- форма одежды индивидуальная для каждого ребенка: девочки (купальники, юбочки, чешки, носочки), мальчики(шорты, футболка, чешки, носочки).

Кадровое обеспечение программы

Занятия кружка проводит Петрова Т.Ю., воспитатель высшей квалифицированной категории, прошедшая обучение в ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» по программе «Физическая культура» (основы подготовки инструкторов по фитнесу) диплом №122404244126 регистрационный номер 1401 дата выдачи 14.03.2018г.

Информационное обеспечение

Предоставление видеотчетов родителям через месенджер ВКонтакте, организация отчетных концертов.

2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формой подведения итогов работы по реализации данной программы являются:

Диагностическое обследование - выявление уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков в форме опроса, игр;

Организация практической деятельности с учётом программного содержания каждого года обучения и индивидуальных особенностей детей;

Педагогическое наблюдение метод, с помощью которого осуществляется педагогический контроль за технико-тактической деятельностью в тренировочном и соревновательном процессах для получения конкретных фактических данных.

2.5 Оценочные материалы

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения Программы проводится 2 раза в год – сентябрь; май.

Диагностика основных видов ритмических движений, сформированных в ходе занятий ритмической гимнастикой по программе «Танцуй, играй –

себя познавай» разработана на основе «Методики выявления уровня развития чувства ритма» А.Н.Зиминой, А.И.Бурениной. Диагностика проводится в форме открытых занятий в начале и в конце учебного года, результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Цель – выявить уровень развития чувства ритма.

К концу учебного года основные показатели развития детей 5-6 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

К концу учебного года основные показатели развития детей 6-7 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- **Музыкальность** (способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом).
- **Двигательные навыки** (знание частей тела, правильное сочетание движений рук и ног в танцевальных композициях, свободное и самостоятельное выполнение перестроений, предложенные педагогом, а так же использованные в танце; точное и ловкое выполнение танцевальных движений; мягкое, плавное выполнение движений руками в соответствующем контексте)
- **Эмоциональная сфера** (выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную

гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д).

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

- **Коммуникативные навыки** (знание основных положений « партнер-партнерша», уважительное отношение к товарищам, соблюдение очередности, дистанции, проявление терпения к отстающим детям).

- **Проявление некоторых психических процессов: внимание, память, самостоятельность.** (Запоминание, последовательности танцевальных движений и рисунка танца. Умение слышать музыку и следить за процессом движения, правильное выполнение всей композиций самостоятельно от начала до конца. Умение самостоятельно подчинять движения: темпу, ритму, динамике).

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	низкий
Музыкальность	1. Внимательно слушает музыку до конца, способен высказаться о характере, содержании произведения самостоятельно. 2. Двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. 3. Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях. 4. Ритмично выполняет движения под музыку.	1. Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается о содержании и характере произведения с помощью наводящих вопросов. 2. Двигается приблизительно в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. 3. Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога. 4. Не всегда ритмично выполняет	1. Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере и содержании произведения. 2. Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные фразы, движения меняет хаотично. 3. Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях. 4. Движения выполняет под музыку не ритмично движения под музыку.
Двигательные навыки	1. Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях. 2. Свободно и самостоятельно выполняет перестроения,	1. Не уверенно знает части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях. 2. Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей. 3. Танцевальные движения выполняет приблизительно. 4. Испытывает трудности с	1. Плохо знает части тела. Путает сочетание рук и ног в танцевальных движениях. 2. Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве. 3. Танцевальные

	предложенные педагогом, а так же использованные в танце. 3. Точно и ловко выполняет танцевальные движения. 4. Мягко, плавно и музыкально Выполняет движения руками в соответствующем контексте.	выполнением мягких и плавных движений руками в соответствующем контексте.	движения выполняет с трудом. 4. Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях.
Эмоциональная сфера	1. Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце.	1. Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию.	1. Скован и зажат, движения выполняет эмоционально, стесняется зрителей.
Творческие проявления	1. С удовольствием импровизирует движения под музыку, придумывает оригинальные композиции 2. С легкостью придумывает танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.	1. Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью. Помогает в составлении танцевальных композиций	1. Не может импровизировать танцевальные движения и придумать композицию движений. 2. Не может придумать танцевальные движения.
Коммуникативные навыки и	1. Знает все основные положения « партнер-партнерша». 2. Всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность, дистанцию, проявляет терпение к отстающим детям.	1. Неуверенно знает основные положения « партнер-партнерша». 2. Не всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность и проявляет терпение к отстающим детям.	1. Плохо знает основные положения « партнер-партнерша». 2. Неуважительно относится к товарищам, не соблюдает очередность, не может проявить терпение к товарищам
Проявление некоторых Психических процессов	1. Запоминает всю последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Не отвлекается от музыки и процесса движения, правильно выполняет всю композицию самостоятельно от начала до конца. 3. Умеет самостоятельно	1. Частично запоминает последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Может отвлекаться во время слушания и движения. Композицию исполняет с подсказкой педагога. 3. Не всегда получается подчинить движения темпу, ритму, динамике и форме самостоятельно.	1. Не может запомнить последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Все время отвлекается от музыки и процесса движения, композицию исполняет с ошибками. 3. Не может подчинять движения темпу, движения темпу,

	подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме самостоятельно.		ритму, динамике и форме.
--	---	--	--------------------------

• *** каждый пункт уровня (высокий, средний, низкий) оценивается по 3-х бальной системе:

- 1 балл – знания и умения отсутствуют;
- 2 балла – знания и умения сформированы в среднем объеме;
- 3 балла – знания и умения сформированы в полном объеме.

Данные диагностики заносятся в таблицу. Изображение 1.

Изображение 1.

Диагностическая таблица

Критери и ФИ ребенка	Музыкальнос ть				Двигательные навыки				Эмо цион альн ая сфер а	Творческ ие проявлен ия		Комм уника тивны е навык и		Проявление Некоторых Психических процессов			Общи й балл
	1	2	3	4	1	2	3	4		1	2	1	2	1	2	3	
1.																	
2.																	

Все баллы суммируются. По результатам суммы выделяются следующие уровни сформированности умений и навыков детей в основных видах танцевальных движений:

Высокий уровень - 48-32 балла

Средний уровень - 31-25 баллов

Низкий уровень - 24-16 баллов

2.6. Методические материалы.

Характеристика, цели и содержание разделов программы

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

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические 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.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. 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. 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.

1. Игроритмика.

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

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 поочерёдно;
- поднимание 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 сверху, 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.

2. Игрогимнастика.

Строевые упражнения.

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

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

Акробатические упражнения

Цель: развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

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» и другие

3. Игротанцы

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;

Танцевальные шаги

Цель: формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

➤ шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед 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»
- «Салюттики» и другие

Гимнастические этюды.

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

Комплексы:

- «Кик»;
- «Часики»;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - акробатическая композиция;

- «Француа»;
- «Вару-вару»;
- «Спенк»;
- акробатическая композиция с обручами и другие

4. 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

5. Игропластика

- специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
- комплексы упражнений.

Дыхательные упражнения.

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

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.

Релаксация.

Цель: учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

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

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

6. Пальчиковая гимнастика

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

7. Музыкально – подвижные игры

- «Роботы и звездочки»;
- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Золотые ворота» и другие.

8. 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».

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

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

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

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

2.7. Список литературы

1. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. 1.2.3685-21 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
2. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020. –С. 25-26.
3. Санитарно–эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648 – 20 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).\
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.-368с.
6. 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», 2003.- 352 с., ил.
7. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
8. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с.
9. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с.
10. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
11. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.-235с.