

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 45 Кировского района Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 03 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга
от 02.09.2024 № 22.3-од

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа физкультурно-спортивной
направленности «СОФИДЭНС»**



**Возрастная категория детей: 5-7 лет
Срок реализации программы:
8 месяцев**

**Педагог дополнительного образования
Соколова А.Г.**

**Санкт-Петербург
2024**

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Наименование раздела	Страница
1	Пояснительная записка	3
1.1	Актуальность Программы	3
1.2	Цель и задачи Программы	4
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	4
1.4	Отличительные особенности Программы	5
1.5	Адресат Программы	5
1.6	Объем и сроки реализации Программы	5
1.7	Условия реализации Программы	5
2	Организационно-педагогические условия	6
2.1	Учебный план	7
2.2	Календарный учебный график	9
3	Содержание рабочей Программы	9
3.1	Календарно-тематическое планирование для обучающихся (воспитанников) возрастной группы 5-7 лет	14
4	Оценочные материалы	23
5	Материально-техническое обеспечение Программы	25
6	Список литературы	26
	Приложения	27

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «СОФИДЭНС» - (далее – Программа) по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, укрепление и сохранение здоровья воспитанников ГБДОУ детский сад № 45 Кировского района Санкт-Петербурга.

Вид Программы – модифицированная и адаптированной к условиям Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №45 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга, разработана с учетом подобных авторских программ и личного опыта работы педагога дополнительного образования.

Уровень освоения – ознакомительный.

Форма обучения - очная.

Программа разработана на основе методики Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Таблица 1

Основные характеристики программ	- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75).
Порядок проектирования	- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75); - Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые Программы)».
Условия реализации	- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75). - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
Содержанием программ	- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
Организация образовательного процесса	- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17; ст. 75); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.1. Актуальность Программы

Актуальность. Серьезным недостатком дошкольного воспитания является малоподвижность детей. Они много занимаются сидя, мало двигаются и играют на свежем воздухе. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Танцевально- ритмическая гимнастика должна эффективно и разносторонне воздействовать на опорно- двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Оказывается, что актуальными проблемами детского здоровья в современном обществе, помимо

гиподинамии, о которой речь идет уже не одно десятилетие, являются детские стрессы и детская тревожность. Они могут возникать из-за негативной атмосферы в семье, детском саду, усталости от постоянного нахождения в большом коллективе, т. к. родители вынуждены находиться на работе с утра до позднего вечера. Тревожность развивается от недостаточной эмоциональной поддержки, от настрое родителей и педагогов на обязательную успешность детей в любом деле, от неумения выразить свои чувства, свой внутренний мир. Дети более чувствительны к стрессам, но и восстанавливаются быстрее. Главное -создать условия, способствующие этому. А что важно для ребенка? Важно, чтобы он чувствовал себя комфортно, защищено, без напряжения, получал положительные эмоции от всего, чем занимается.

К числу достижений проводимой в России модернизации образования относятся расширение вариативности дошкольного воспитания, разработка новых программ обучения и воспитания детей, оригинальных методик. Курс программы «Софидэнс» рассчитан на 8 месяцев. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей от 5 до 7 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся в физкультурном зале. Продолжительность занятий соответствует возрастным нормам детей.

1.2. Цель Программы

Основной **целью** программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это будет способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Задачи Программы

Образовательные задачи:

1. Сформировать навыки выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях.
2. Способствовать овладению навыков самостоятельного выражения движений под музыку.
3. Предоставить возможность эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в играх, упражнениях.

Развивающие задачи:

1. Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
2. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
3. Развитие творческих способностей с помощью заданий на импровизацию, творческих этюдов.
4. Формирование красивой осанки.

Воспитательные задачи:

1. Способствовать развитию мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширению кругозора.
2. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
3. Приобщить обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела.
4. Сформировать умение вести себя в группе во время движения, чувство такта, культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Оздоровительные задачи:

1. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
2. Формировать правильную осанку - содействовать профилактике плоскостопия.
3. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
4. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Старшая группа (5-6 лет)

Обучающиеся будут иметь представление о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики. Научатся выполнять простейшие построения и перестроения. Получат навыки выполнения ритмических, эстрадных танцев и комплексов упражнений под музыку. Будут стремиться ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Будут обучены основным танцевальным позициям рук и ног. Смогут выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

В процессе освоения программы обучающиеся будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Овладеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Будут стремиться передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Будут обучены основным хореографическим упражнениям.

Научатся исполнять эстрадные и ритмические танцы, комплексы упражнений под музыку, а также выполнять двигательные задания по креативной гимнастике.

Предметные результаты:

- у детей будут сформированы двигательные навыки;
- у детей будут развиты физические качества –ловкость, выносливость, координация движений;
- будет развита мелкая и крупная моторика;
- будут развиты большие мышечные группы (мышцы спины и брюшного пресса);
- будет укреплен мышечный корсет позвоночника, формирующего правильную осанку;
- будет укреплен мышечно-связочный аппарат, формирующий правильный свод стопы;

Метапредметные результаты:

- у детей будут развиты навыки элементарного передвижения по залу;
- будет сформирован определенный запас движений и упражнений;
- будет развито умение выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- дети будут владеть основами хореографических упражнений;

Личностные результаты:

- у детей будет развито чувство ритма для ритмических танцев;
- ответственность за исполнение танцевальных номеров.

Будут знать:

- навыки выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях;
- навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- возможность эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в играх, упражнениях.

Будут уметь

- координировать свои движения, с помощью гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- чувствовать ритм, с помощью музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать творческие способности с помощью заданий на импровизацию, творческих этюдов.

1.4. Отличительные особенности Программы

Новизна

В программе представлены различные разделы, основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровитмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкальноподвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Практика музыкального восприятия дошкольников ориентирует детей на то, чтобы отражать в движениях не только ритм музыки, но и ее интонации, характер, образное содержание. Музыкально-ритмическое движение — это один из наиболее продуктивных видов деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества, приобщение к танцевальному искусству, воспитание способности к более глубокому восприятию музыки, формирование эстетического вкуса и интересов.

Отличительные особенности Программы

Программа предполагает использование нетрадиционных эффективных форм, методов и средств физического, эстетического и музыкального воспитания детей, направленных на разные фантазии и проявление творческой инициативы.

1.5. Адресат Программы

Программа адресована для обучающихся (воспитанников) старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет как для коллективной работы с детьми, так и для индивидуального и дифференцированного подхода в формировании двигательных навыков детей.

1.6. Объем и сроки реализации Программы

Объем – 64 часа

Срок освоения Программы- 8 месяцев

1.7. Условия реализации Программы

Условия набора и формирования групп

Группы формируются по возрасту (5-7 лет) имеют постоянный состав. Количество обучающихся

в группе 12-15 человек. В группу зачисляются дети, родители которых выразили своё согласие на занятие оздоровительной гимнастикой, при условии реализации Программы за счет бюджета.

Формы и режим занятий

Формы занятий- групповые

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю (во вторую половину дня).

Продолжительность одного часа занятия следует считать 25 минут (с учетом возраста обучающихся (воспитанников) и с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СП 2.4.3648- 20).

Форма обучения – очно.

Форма проведения занятий

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- 1.Традиционные
- 2.Круговые тренировки
- 3.Игровые
- 4.Занятия – путешествия
- 5.Обучающие
- 6.Познавательные

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

Методы обеспечивающие уровень деятельности на занятиях

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются технологии и методы:

- 1.Традиционные виды упражнений.
- 2.Танцевально-игровая гимнастика.
- 3.Танцевально-ритмическая гимнастика:

- игроритмика;
 - игрогимнастика;
 - игротанец.
- 4.Креативная гимнастика:
- музыкально-творческие игры;
 - специальные задания.
- 5.Нетрадиционные виды упражнений

- игропластика;
 - пальчиковая гимнастика;
 - игровой самомассаж;
 - музыкально-подвижные игры;
 - игры-путешествия.
6. Дыхательная гимнастика

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Формы подведения итогов освоения Программы: показательные занятия для родителей- отчетный концерт в мае.

Условия организации занятий:

Помещение для занятий спортивный зал соответствует санитарным правилам (СП 2.4.3648- 20). Дополнительные помещения не требуются. Основным условием для занятий является охрана здоровья детей.

2. Организационно-педагогические условия

Образовательная деятельность по Программе в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка и организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и

спортом.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н), имеющий педагогическое профильное образование.

2.1 Учебный план

Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объёмом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учётом возраста обучающихся (воспитанников).

Обучение сочетает в себе теоретические и практические занятия. Теоретический материал излагается в форме бесед и содержит сведения о технике безопасности при проведении оздоровительной гимнастики и теоретические знания о строении человеческого тела. Основное время уделяется практическим занятиям. Предусмотрено выполнение общеразвивающих и общеукрепляющих и корригирующих упражнений.

Использование ИКТ позволяет: сделать учебный процесс доступным, интересным для детей; рационально использовать время занятия

Во избежание переутомления детей применяется смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации.

Один год обучения 5-7 лет

Таблица 2

	Тема занятий	Количество учебных часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1 занятие	Вводное занятие «Давайте познакомимся». Диагностика	1	1	2	Наблюдения. Беседы. Игры
2 занятие	Первый подход к ритмическому исполнению Игроритмика Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
3 занятие	Игропластика, ритмический танец.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
4 занятие	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Игроритмика. Игропластика.	1	1	2	Наблюдения. Беседы. Игры
5 занятие	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
6 занятие	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Танцевально-ритмическая гимнастика.	1	1	2	Наблюдения. Беседы. Игры
7 занятие	Развитие эластичности мышц. Игровые элементы. Игровой самомассаж.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
8 занятие	Танцевальные элементы. Игрогимнастика «Помогатор». Креатив		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
9 занятие	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Игροгимнастика		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
10 занятие	Синхронность и координация движений. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Обезьянки».		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры

11 занятие	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика. Сюжетное занятие		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
12 занятие	Танцевально-ритмическая гимнастика «Обезьянки». Креативная гимнастика		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
13 занятие	Общеразвивающие упражнения «Танцуй, танцуй». Игрогимнастика «Большие и маленькие». Пальчиковая гимнастика.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
14 занятие	Тренинг «Ручками похлопали». Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
15 занятие	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы любим танцевать» . Игровой самомассаж.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
16 занятие	Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю». Игροгимнастика . Пальчиковая гимнастика.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
17 занятие	Тренинг «Я танцевать хочу». Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца».		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
18 занятие	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
19 занятие	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пальчиковая гимнастика. Танцевально- ритмическая гимнастика.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
20 занятие	Упражнения на расслабление мышц. Креативная гимнастика. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца».		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
21 занятие	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
22 занятие	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
23 занятие	Игры по перемещению в пространстве. Игропластика. Танцевально- ритмическая гимнастика «В ритме танца» Занятие-путешествие		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
24 занятие	Игροгимнастика«Платочки». Танцевально-ритмическая гимнастика. Пальчиковая гимнастика		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
25 занятие	Танцевальные игры с актерской задачей. Игропластика.Танцевально-ритмическая гимнастика. Креативная гимнастика.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
26 занятие	Мы-артисты. Актерское мастерство. Игровой самомассаж. Танцевально- ритмическая гимнастика.Пальчиковая гимнастика.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
27 занятие	Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Игропластика. Занятие- путешествие		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
28 занятие	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры

29 занятие	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика.		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
30 занятие	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика	1	1	2	Наблюдения. Беседы. Игры
31 занятие	диагностика	1	1	2	Наблюдения. Беседы. Игры
32 занятие	Отчетный концерт «В мире танца»		2	2	Наблюдения. Беседы. Игры
		5	59	64	

2.2. Календарный учебный график

Таблица 4

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания учения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
8 месяцев	01 октября	30 мая	32	64	2 раз в неделю

3. Содержание рабочей Программы

Приоритетами данной программы являются:

- Ознакомительно-практическая деятельность:
 - формирование представления у воспитанников о танцевально-ритмической гимнастики;
 - теоретическое и практическое знакомство детей с элементами танцевально-ритмической гимнастики;
 - нетрадиционных видах упражнений, креативной гимнастики.
- Коммуникативная деятельность:
 - добросовестное отношение к участию в занятиях, инициативность, любознательность, уважение к достижениям сверстников;
 - умение взаимодействовать друг с другом;
 - умение предвидеть возможные результаты своих и совместных коллективных действий.
- Рефлексивная деятельность:
 - владение навыками самоконтроля при выполнении индивидуальных и коллективных упражнений.

Основные этапы рабочей Программы

1 этап – диагностический. Определение начального уровня сформированности двигательных навыков детей.

2 этап – практический. Организация работы по развитию двигательных навыков.

3 этап – контрольный. Позволяет увидеть эффективность проведенной работы. Контроль осуществляется в рамках педагогической диагностики на конец года.

Программа включает одиннадцать разделов. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку,

соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

II. «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Танцевальная ритмическая гимнастика для детей от 3-х до 7 лет». В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения на растяжку и гибкость, акробатические элементы и упражнения, танцевально-акробатические связки, а также упражнения на расслабление мышц, дыхательные и наукрепление осанки.

III. Раздел «Игротанцы» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и

доставляют эстетическую радость воспитанникам. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцы различных направлений (диско, хип-хоп, джаз-модерн, народные, эстрадные).

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

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

VI. «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

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

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

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

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

XI. «Хореографический потенциал» или постановка танцевальных номеров предусматривает специфическую работу с воспитанниками, направленную на постановку танцевального номера для участия в выступлениях, конкурсах, фестивалях. Такая форма работы развивает чувство коллективизма (командный дух), умение работать с партнерами. Делает занимающегося дисциплинированным и ответственным за свои действия. Совершенствуются танцевально-хореографические навыки, значительно расширяются танцевально-соревновательные умения. Укрепляется психоэмоциональная и стрессовая устойчивость. Занимающиеся получают ничем не заменимый хореографический опыт, познают все многообразие хореографических образов.

Принципы обучения

Основные принципы реализации Программа

Принципы построения программы.

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников

и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами. Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо в повторяющиеся упражнения вносить некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления

Структура занятия

При создании Программы стремились разработать такую систему, которая бы развивала детей физически и, одновременно решала бы вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и просто нравилась детям.

Построение занятия. Содержание программы «Танцевальная ритмическая гимнастика для детей от 5-х до 7 лет»

представлено календарно-тематическим планированием учебного материала. В большинстве своем содержание каждого занятия рассчитано на два занятия, например: 1-2, 3-4, 5-6, и т.д. Однако педагог планирует свое занятие по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два занятия или в последующем повторить уже знакомые упражнения, или даже что-то убрать из программы на будущий год обучения. Основная учебная программа - в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

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

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

Структура занятий по танцевальной ритмической гимнастике - общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление занятия на части относительное.

Каждое занятие - это единое целое, где все

элементы (части) тесно взаимосвязаны друг с другом и плавно и незаметно для ребенка перетекают одна из другой.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач.

Задачи этой части: подготовить организм ребенка - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач в этой части занятия в планировании представлены следующие средства: игрогимнастика (строевые упражнения, ОРУ); игроритмика, музыкально-подвижные игры, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

Основная часть занятия длится от 70 до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируется двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движения, ловкости, выносливости. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В основную часть могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7% общего времени. В том случае, если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбуждения к относительно спокойному состоянию детей. В этой части занятия используются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, хореографический экзерсис. Если занятие направлено на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае проводится музыкально-подвижная игра малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, любимые детьми ритмические танцы и другие задания).

Музыкальное сопровождение всех частей занятий зависит от метроритма музыкальной композиции (количество ударов (сильных долей) в минуту) и используется в соответствии с ним в определенном порядке. В программе используются детские песни и их минусовки.

- специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

Целостный процесс обучения 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, совершенствования 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 и танцах. 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 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.

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 настроение.

Принципы обучения

Основные принципы реализации Программа

Принципы построения программы.

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами. Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо в повторяющиеся упражнения вносить некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

3.1. Календарно-тематическое планирование для обучающихся (воспитанников) возрастной группы 5-7 лет

Октябрь

недели	задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Кол-во часов
1-я неделя (занятие 1,2)	Уметь выполнять построения в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях. Развивать чувства ритма: хлопки в такт музыке. Умение расслабляться в игровой форме.	Строевые упражнения: • построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») • приставные шаги в сторону • шаг с подскоком Игроритмика • хлопки в такт музыки	диагностика	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе	0,83
2-я неделя (занятие 3,4)	Уметь выполнять построения в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях. Развивать чувства ритма: хлопки в такт музыке. Умение расслабляться в игровой форме.	Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка» Строевые упражнения: • построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика • ходьба с мячом между ног • хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с мячами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов Подвижная игра «»	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»	0,83
3-я неделя (занятие 5,6)	Уметь выполнять построения в шеренгу и колонну по команде. Развивать чувство ритма: хлопки в такт музыке. Уметь выполнять основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Содействовать умению расслабляться в игровой форме.	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение враспынную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	Ритмический танец. «Если весело живется ...» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Подвижная игра «Зайчики и волк»	Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»	0,83

4-я неделя(занятие 7,8)	Уметь выполнение построения в шеренгу и колонну по команде. Развивать чувство ритма: хлопки в такт музыке. Умение выполнять основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Содействовать умению расслабляться в игровой форме.	Музыкально – подвижная игра «Все по местам»	Танцевальные шаги • шаг с носка, на носках Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары» Подвижная игра «Охотник и обезьяны» Музыкально-ритмическая композиция «Звериный разговор»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков • круг • очки • домик	0,83
5-я неделя (занятие 9,10)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу	Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»	Имитационно – образные упражнения на дыхание • «Насос» • «Шарик красный надуваем» • «Плаваем»	0,83

Ноябрь

недели	задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Кол-во часов
1-я неделя (11,12)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу	Строевые упражнения: • построение в колонну • перестроение в круг Игроритмика Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.	Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Музыкально – подвижная игра «Эхо»	упражнения на расслабление мышц Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»	0,83
2-я неделя (занятие 13,14)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» 1. Ритмический танец «Осенний марафон» 2. Общеразвивающие упражнения с осенними листьями 3. Танцевальная композиция «Осенние принцессы»			0,83

		4. Танцевальная композиция «Дождя не боимся» 5. Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» 6. Игра «Подуй на осенний листочек.			
3-я неделя (занятие 15,16)	Закреплять движения шаг с носка, на носках. Развивать танцевальность. Уметь ориентироваться в пространстве. Выполнять построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях. Уметь правильно дышать. Выполняют движения под музыку красиво и грациозно.	Креативная гимнастика Импровизация движений под музыку Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. Подвижная игра «Квас»	альчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков • бинокль • лодочка • цепочка	0,83
4-я неделя(занятие 17,18)	Закреплять движения шаг с носка, на носках. Развивать танцевальность. Уметь ориентироваться в пространстве. Выполнять построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях. Уметь правильно дышать. Выполняют движения под музыку красиво и грациозно.	Строевые упражнения: Построение в круг Игроритмика Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	Танцевальные шаги Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец: «Танец сидя» Подвижная игра «Чехарда»	Креативная гимнастика «Море волнуется»	0,83

Декабрь

недели	задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Кол-во часов
1-я неделя(занятие 19,20)	Закреплять движения шаг с носка, на носках. Развивать танцевальность. Уметь ориентироваться в пространстве. Выполнять построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях.	Креативная гимнастика «Создай образ» Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образ	Общеразвивающие упражнения с гантелями Игропластика Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры • морская звезда • морской конек	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»	0,83

	Уметь правильно дышать. Выполняют движения под музыку красиво и грациозно.		<ul style="list-style-type: none"> • краб • дельфин Ритмический танец. «Все спортом занимаются»		
2-я неделя(занятие 21,22)	Закреплять движения шаг с носка, на носках. Развивать танцевальность. Уметь ориентироваться в пространстве. Выполнять построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях. Уметь правильно дышать. Выполняют движения под музыку красиво и грациозно.	Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес» 1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками 2. Танцевальная композиция со снежинками .	Музыкально – подвижная игра <ul style="list-style-type: none"> • «Снежки» • «Роботы и звездочки» • «На оленьих упряжках» • «Снежные карусели» . Снежные Фигуры	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»	0,83
3-я неделя(занятие 23,24)	Уметь выполнять построения в шеренгу и колонну по команде. Передвигаться в сцеплении за руки. Умение выполнения группировки.	Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по распоряжению Игроритмика Различие динамики звука	Игропластика Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры <ul style="list-style-type: none"> • улитка • морской лев • медуза • уж Ритмический танец. «Рок-н-ролл» Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок»	Дыхательные упражнения <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» • «Волны шипят» • «Нырание» • «Подуем» 	0,83
4 -я неделя(занятие 25,26)	Уметь выполнять построения в шеренгу и колонну по команде. Передвигаться в сцеплении за руки. Умение выполнения группировки.	Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира Игроритмика Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: <ul style="list-style-type: none"> • «Ванька – встанька» • «Мальвина – балерина» • «солдатик» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята»	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: <ul style="list-style-type: none"> • «ласточка» • «березка» 	0,83

Январь

недели	задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Кол-во часов
2 -я неделя(занятие 27,28)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу. Воспитывать ответственность.	Строевые упражнения: Построение врассыпную Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	Хореографические упражнения • танцевальные позиции рук • полуприседы • подъемы на носки Ритмический танец. «Мы пойдем сначала вправо» Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза» Музыкально – подвижная игра «Два мороза»	Релаксация «На облаке»	0,83
3 -я неделя(занятие 29,30)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу. Воспитывать ответствен	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений» 1. Сказочный лес: • переход через речку • по болоту • в пещере • переплывите через озеро 2. Сказочная зарядка 3. Ритмический танец «Бабка Ежка» 4. Музыкально – подвижная игра «Колдун»			0,83
4-я неделя(занятие 31,32)	Уметь выполнять полуприседы, подъемы на носки, полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. Уметь использовать напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Ритмический танец. «Каравай» Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики» Музыкально – подвижная игра «Совушка»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц • «змея» • «ежик»	0,83

Февраль

недели	задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Кол-во часов
1-я неделя (занятие 33,34)	Уметь выполнять полуприседы, подъемы на носки, полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. Уметь использовать напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.	Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками» Ритмический танец. «Цветные ленточки» Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»	0,83
2-я неделя (занятие 35,36)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу. Воспитывать ответственность при выполнении заданий.	Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!» 1. Парад военных 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики» 3. Полоса препятствий 4. Ритмический танец «Салютки» 5. Ритмический танец «синий платочек»			0,83
3 -я неделя (занятие 37,38)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу. Воспитывать ответственность при выполнении заданий.	Строевые упражнения: • передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет	Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками Ритмический танец. «Веселые игрушки» Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»	0,83
4 -я неделя (занятие 39,40)	Способствовать разучиванию движения: пружинные полуприседы, Разучиванию комплекса упражнений с замедлением темпа. Уметь расслабляться. Выполнять движения под музыку красиво и грациозно.	Строевые упражнения: • построение в шеренгу • повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лижники» Хореографические упражнения • поклон для мальчиков • реверанс для девочек	Игропластика • «велосипед» • «морская звезда» • «орешек» • «кобра» Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук»	Игропластика Упражнения для развития гибкости • «волшебник» • «змея» • «котенок» • «по-турецки»	0,83

Март

недели	задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Кол-во часов
1 -я неделя (занятие 41,42)	Знакомство и разучивание движения: пружинные полуприседы. Разучивание комплекса упражнений с замедлением темпа. Умеют расслабляться. Выполняют движения под музыку красиво и грациозно.	Сюжетное занятие «Мамин день» 1. Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» 2. Ритмический танец «Сюрприз» 3. Пластические этюды «Фигуры»			0,83
2 -я неделя (занятие 43,44)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу. Воспитывать ответственность при выполнении заданий	Игра «Поезд» Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка» Ритмический танец «Зарядка - Латина» Музыкально – подвижная игра «Аквариум»	Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук • «оса» • «вертолет»	0,83
3 -я неделя (занятие 45,46)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу. Воспитывать ответственность при выполнении заданий	Строевые упражнения: Построение в рассыпную Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа)	Акробатические упражнения. • группировка в положении сидя, лежа • перекаты вперед, назад • перекаты вправо, влево Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Ритмический танец «Макарена» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление	0,83
4 -я неделя (занятие 47,48)	Уметь выполнять построения в шеренгу, круг. Развивать чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Уметь выполнять упражнения на укрепления осанки.	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Танцевальные шаги • прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Ритмический танец. «Шуточный рокн-ролл» Музыкально – подвижная игра «Горелки»	Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в заданиях.	0,83

Апрель

недели	задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Кол-во часов
1 -я неделя (занятие 49,50)	Уметь выполнять построения в шеренгу, круг. Развивать чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Уметь выполнять упражнения на укрепления осанки.	Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» Игроритмика • ходьба на каждый счет и через счет с хлопками • построение по ориентирам	Танцевальные шаги Переменный и русский хороводный шаги Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец «Бабка-Ежка» Музыкально – подвижная игра «Уснитрава»	Креативная гимнастика. Специальные игроздания «Художественная галерея	0,83
2-я неделя (занятие 51,52)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу. Воспитывать ответственность при выполнении заданий Выполняют движения под музыку красиво и грациозно.	Танцевальные шаги: • шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена» Подвижная игра «День – ночь»	упражнения на расслабление мышц • «медузы» • «звездочка»	0,83
3 -я неделя (занятие 53,54)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу. Воспитывать ответственность при выполнении заданий Выполняют движения под музыку красиво и грациозно.	Строевые упражнения: • перестроение в две колонны • в два круга	Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы • «укрепи животик» • «укрепи спинку»	0,83
4 -я неделя (занятие 55,56)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу.	Строевые упражнения: Построение в рассыпную Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на	Акробатические упражнения. • группировка в положении сидя, лежа • перекаты вперед, назад • перекаты вправо, влево Танцевально – ритмическая	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление	0,83

	Воспитывать ответственность при выполнении заданий	колених. упор лежа)	гимнастика «Аэробика» Ритмический танец «Макарена» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)		
5 -я неделя (занятие 57,58)	Способствовать разучиванию движения: пружинные полуприседы, Разучиванию комплекса упражнений с замедлением темпа. Уметь расслабляться. Выполнять движения под музыку красиво и грациозно.	Строевые упражнения: • построение в шеренгу • повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лижники» Хореографические упражнения • поклон для мальчиков • реверанс для девочек	Игропластика • «велосипед» • «морская звезда» • «орешек» • «кобра» Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук»	Игропластика Упражнения для развития гибкости • «волшебник» • «змея» • «котенок» • «по-турецки»	0,83

Май

недели	задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Кол-во часов
2-я неделя (занятие 59,60)	Выполнять построение в рассыпную. Отработать и закрепить ранее выученные танцевальные движения. Учить расслаблять тело.	1. Ритмический танец «Веселая разминка» 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада»	Ритмический танец «Карнавал», «Дружба»	Игропластика Упражнения для развития гибкости • «бабочка» • «звездочка» • «рыбка» • «лягушка»	0,83
3-я неделя (занятие 61,62)	Формировать навыки выразительности. Способствовать развитию воображения. Развивать лидерство инициативу. Воспитывать ответственность при выполнении заданий.	Строевые упражнения: • передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет	Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками Ритмический танец. «Веселые игрушки» Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»	0,83
4 неделя (занятие 63,64)	Выполнять построение в рассыпную. Отработать и закрепить ранее выученные танцевальные движения. Учить расслаблять тело.	1. Диагностика Отчетный концерт «В мире танца»			0,83

4. Оценочные материалы

Формами подведения итогов (промежуточной аттестации) реализации данной Программы являются:

- Диагностика физической подготовленности детей. Диагностика проводится 2 раза в год.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытые итоговые занятия для родителей.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей.

На конец года: Определение степени освоения детьми Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формы мониторинга: специальные педагогические пробы, наблюдение.

ИТОГИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. **Координация, ловкость движений** – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений.

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

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

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

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

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

1 балл – неверное выполнение движений.

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

Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.д.

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

2 балла – движения довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

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

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

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

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковра. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3 балла – 8-11 см

2 балла - 4-7 см

1 балл - 3 см и меньше

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад)

И.п.: лежа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла – максимальная подвижность позвоночника

2 балла – средняя подвижность

1 балл – упражнение на гибкость вызывает затруднение.

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

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

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

Упражнение «Заведи мотор»

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

Упражнение «Страусы»

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

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

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

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

Развитие чувства ритма – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания.

Упражнение с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

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

3 балла – точно передает ритмический рисунок

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

1 балл – с ритмическим рисунком не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок

Уровни развития ребенка

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

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

Третий уровень (низкий **6-9 баллов**) ребенок повторяет несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

№	ФИО	Координация, ловкость движений (точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений)			Творчество (импровизация под знакомую и незнакомую музыку)	Гибкость тела		Музыкальность			Чувства ритма (упражнения с ладошками)	Уровень
		Упражнения	Упражнения	Упражнения		«Кубики» (проверка)	«Кольцо» (проверка)	Упражнения	Упражнения	Упражнения		
		Упражнения	Упражнения	Упражнения		«Кубики» (проверка)	«Кольцо» (проверка)	Упражнения	Упражнения	Упражнения		

		ни е № 1	№ 2	№ 3		гибко сти тела вперед	гибко сти тела назад)	из лесу выше л?»	мото р»	сы»		

5. Материально-технические условия реализации Программы

ГБДОУ детский сад № 45 Кировского района СПб имеет все необходимые условия для проведения образовательной услуги по реализации Программы, отвечающие современным санитарно-гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям. Для проведения данной образовательной услуги используется физкультурный зал, который расположен на первом этаже здания, имеет достаточное освещение (естественное и искусственное), отопление, вентиляцию.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала оснащена необходимым оборудованием для проведения оздоровительной гимнастики. На занятиях используются различные музыкальные композиции.

В физкультурном зале предусмотрено:

- оборудование для всех видов образовательной деятельности воспитанников, педагогической деятельности.
- оснащение, включающее спортивное оборудование и материал, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.
- помещение для хранения спортивных материалов,
- оборудованное рабочее место инструктора по физической культуре,
- помещение для проведения НОД и досуговой деятельности.
- зона для индивидуальной работы с детьми.

Оборудование:

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Стол письменный	1
2.	Шкаф для методической литературы и дидактических пособий	2
3.	Огнетушитель	1
4.	Мольберт	1
5.	Гимнастические палки	25
6.	Набивные мешочки	25
7.	Флажки	50
8.	Кубики	50
9.	Султанчики	50
10.	Мячи малые	20
11.	Ленточки	50
12.	Воротики для подлезания	4
13.	Шведская стенка	1
14.	Стойка для прыжков в высоту	1
15.	Конусы	8
16.	Гимнастическая скамейка узкая	1
17.	Волейбольная сетка	1
18.	Баскетбольное кольцо	2
19.	Гимнастическая скамейка	6
20.	Мячики массажные	20
21.	Канат	1
22.	Нестандартное оборудование	5
23.	Рециркулятор бактерицидный настенный	1

6.Список используемой литературы

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. Фирилева Ж.Е.Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)
6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКАПРЕСС, 2006. – 272 с.
8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.
- 9.. Моисеева Е.В., Леукина А.П., Первойкин М.С., Чеменева А.А. «Юные гимнасты. Система занятий для девочек»»: МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2020
10. Моисеева Е.В., Леукина А.П., Первойкин М.С., Чеменева А.А. «Юные гимнасты. Система занятий для мальчиков»»: МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2020.
11. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 5-6 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»: МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2020
12. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 6-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»: МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2020
13. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон N 273)
14. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
17. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
19. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

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 вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать)
 - хлопки по счёту;
 - притопы на каждый счёт;
 - притопы с хлопками поочередно;
 - поднимание и опускание рук вперед 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 вперед, руки в сцеплении сверху, внизу;
 - приседания с движениями рук;
 - подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
 - плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
 - плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
 - ходьба на каждый счет и через счет;
 - хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
 - сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
 - гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
 - выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Игроритмика. 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 врассыпную, бег врассыпную;
 - 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

- поsegmentное 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».

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, поднятие ноги, стоя боком к опоре;
- выставление ноги назад на носок и поднятие 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 вперёд на пятку;
 - пружинистые полуприседы;
 - приставной шаг в сторону;
 - шаг с небольшим подскоком;
 - комбинации из танцевальных шагов;
 - сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
 - мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
 - приставной и скрестный шаг в сторону;
 - попеременный шаг;
 - прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
 - шаг галопа вперёд и в сторону;
 - попеременный шаг;
 - композиция из изученных ранее шагов;
 - шаг галопа вперед и в сторону;
 - шаг польки;
 - пружинистые движения ногами на полуприседах;
 - шаг с подскоком;
 - русский попеременный шаг;
 - шаг с притопом;
 - русский шаг – припадание;
 - комбинации из изученных танцевальных шагов;

Ритмические танцы

- «Современник»
- «Цветы для мамы»
- «Макарена»
- «В ритме польки»
- «Русский хоровод»
- «Травушка – муравушка»
- «Модный рок-н-ролл»
- «Давай танцуй»
- «Клоуны»
- «Танец звездочек»
- «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» - аэробическая 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. Игротрапика • 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»;
- «На оленьих упряжках»;
- «Веселый бубен»;
- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

8. Игры – путешествия

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

9. Креативная гимнастика

- музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;

Консультация для родителей на тему: «СА-ФИ-ДАНСЕ»- игроритмика для детей 3-7 лет.



Составила инструктор по физической культуре
Соколова А.Г

Санкт-Петербург 2023

Са-фи-дансе, это ритмическая гимнастика, она получила широкое распространение во всем мире. Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца. Ритмическая гимнастика определена в физическом воспитании как часть более широкого понятия – аэробика.

Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения. К концу года, 6 лет имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Всё это создаёт благоприятную почву для последующей работы педагога в старшей группе.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.



Особенности проведения ритмической гимнастики в дошкольном учреждении.

В настоящее время ритмическая гимнастика — одна из самых популярных форм занятий массовой физической культурой. Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности. Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведение с детьми дошкольного возраста. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

В работе с детьми дошкольного возраста ритмическая гимнастика проводится в различных вариантах:

В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут).

В виде “ритмических блоков”, используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).

При проведении утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.

В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы).

Проводят ритмическую гимнастику в зале, в котором предварительно делается влажная уборка и проветривание. Занятия осуществляются при открытых окнах или фрамугах, что обеспечивает широкий доступ свежего воздуха. Одежда детей — облегченная. Инструктор по физической культуре одет в спортивную форму - так удобнее показывать упражнения, особенно из исходных положений сидя и лежа.



Таким образом, ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко применяется в детских дошкольных учреждениях. Музыка, используемая на гимнастике, повышает не только интерес и желание заниматься, но способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности, выразительности.



Источник:

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г «СА-ФИ-ДАНСЕ», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007
2. <https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=картинка%20сафидансе%20для%20детей>
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/09/08/konsultatsiya-dlya-roditeley-na-temu-sa-fi-dans>