

Администрация города Слободского
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Колокольчик»
города Слободского Кировской области

Принята

на заседании педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 №1
Председатель педсовета

_____ Н.Н.Салтыкова

Утверждаю

Приказ от 31.08.2023г.
№ 133

Заведующая МКДОУ д/с «Колокольчик»

_____ Н.Н.Салтыкова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Танцевально-игровая гимнастика»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 учебный год (9 месяцев)

Автор-составитель:
Соловьёва Наталья Николаевна,

г.Слободской
2023 г.

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность	3
1.2. Актуальность	3
1.3. Значимость программы	3
1.4. Отличительные особенности программы	3
1.5. Новизна программы	4
1.6. Адресат программы	4
1.7. Объём программы, срок освоения	4
1.8. Форма обучения	4
1.9. Уровень программы	4
1.10. Особенности организации образовательного процесса	4
1.11. Режим занятий	5
1.12. Цель программы	5
1.13. Задачи обучения	5
1.14. Учебный план	5
Содержание программы	7
1.15. Планируемые результаты	11
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Форма аттестации	16
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	17
2.6. Список литературы для педагога	17
Приложение 1. Диагностическая карта	18
Приложение 2 Конспекты занятий	18

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцевально-игровая гимнастика» разработана с учётом:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МКДОУ д/с «Колокольчик».

I.1. Направленность

Программа «Танцевально-игровая гимнастика» - физкультурно-спортивной направленности и предназначена для воспитания и обучения детей дошкольного возраста, 5 - 6 лет.

I.2. Актуальность

Актуальность данной программы заключена в том, что, получая знания, умения и навыки в области игротоники, музыки, танцевально-игровой гимнастики, пальчиковой гимнастики, самомассажа, у детей возникает потребность реализовать их в свободной деятельности и применять их для укрепления своего здоровья.

Также реализация программы способствует знакомству детей с миром танца, музыки, позволяет понять, что такое ритмика, хореография, степ, релаксация.

Наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, музыкально-подвижные игры. Реализация программы способствует развитию движений, пластики, чувства ритма, укреплению здоровья, развитию правильного дыхания, мышления, творчества, фантазии.

I.3. Значимость программы

Цели, задачи, содержание и образовательные результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Танцевально-игровая гимнастика» соответствуют целевым установкам и содержанию регионального проекта «Развитие региональной системы дополнительного образования детей в Кировской области», государственной программы Кировской области «Развитие образования»; государственной программы Кировской области «Развитие культуры».

I.4. Отличительные особенности программы

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальна. Негативное влияние на организм ребёнка оказывают различные факторы. Еще недавно детей было трудно дозваться с улицы домой. Они играли в подвижные игры: «Блин та-та», «Цепи кованые», «Краски», «Классики», «Резинка» и другие, соревновались в беге и прыжках, зимой

катались на коньках и лыжах, активно общались друг с другом. С распространением информационно-коммуникационных технологий ситуация изменилась. Дошкольники реже занимаются спортом и, вообще, меньше гуляют. Вечером дома сидят у компьютера или телевизора. В выходной день посещают различные студии и кружки, школу развития. И всё это в ущерб физическому развитию.

Одним из путей решения физического развития является программа «Танцевально-игровая гимнастика». Здоровый ребёнок дошкольного возраста - это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный с высоким уровнем физического и умственного развития.

I.5. Новизна программы

Новизна данной программы заключается в комплексном подходе к изучению игрогимнастики, игротанцев, игроритмики с использованием оздоровительной технологии (самомассаж), подкрепленной методической литературой и авторскими разработками, с применением игрового метода, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчая процесс освоения упражнений, повышая эмоциональный фон занятий. Танцевальные и игровые движения, изучаемые в данной программе, доставляют детям радость и удовольствие, они доступны как по содержанию, так и по характеру.

Содержание программы позволяет детям лучше познать мир танца, музыки, понять, что такое ритмика, хореография, степ, релаксация.

I.6. Адресат программы

Программа предлагается для освоения дошкольниками от 5 до 6 лет. Набор детей в объединение свободный. Состав группы – постоянный, может быть разнополым. Наиболее оптимальное количество детей в группе – 15 человек

I.7. Объём программы, срок освоения

Срок реализации программы: один учебный год (9 месяцев)

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5-6 лет.

Наполняемость группы: от 12 до 15 человек.

Объём программы: 36 часов (академических)

I.8. Форма обучения

Форма обучения – очная.

I.9. Уровень программы

Содержание и материал программы дополнительного образования детей организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующим уровнем сложности:

«**Стартовый (ознакомительный) уровень**» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

I.10. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс представляет собой специально организованную деятельность воспитанников, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. Процесс обучения не имеет жестких рамок, он направлен на развитие у детей природных задатков и потребностей в физической активности. Занятия разнообразны по форме и по содержанию. Так же предусмотрена постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

I.11. Режим занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу (25 минут).

I.12. Цель программы

Удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами танцевально-игровой гимнастики.

I.13. Задачи обучения

Обучающие:

- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- обучение технике выполнения основных циклических упражнений на степ-платформе (базовые шаги);
- формирование умения ритмично и согласованно выполнять движения под музыку;
- закрепление танцевальных движений;
- формирование основ здорового образа жизни через укрепление организма при помощи самомассажа;
- формирование знаний о правилах техники безопасности на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств личности (ответственность, трудолюбие);
- воспитание чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми;
- формирование интереса к занятиям на степ-платформе.

Развивающие:

- развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации движений;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие чувства ритма, двигательной памяти.

I.14. Учебный план

№	Раздел/Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля/аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		инструктаж
2	Игроритмика 2.1 Хлопки на каждый счет и через счет. 2.2 Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. 2.3 Ходьба, сидя на стуле, различие динамики громко-тихо.	3	1	2	наблюдение
3	Игрогимнастика 3.1 Ритмическая гимнастика 3.2 Упражнения на гибкость 3.3 Строевые упражнения	8	3	5	наблюдение

	3.4 Танцевальные шаги 3.5 Акробатические упражнения 3.6 Общеразвивающие упражнения 3.7 Дыхательная гимнастика 3.8 Упражнения на расслабление мышц				
4	Игротанцы 4.1 Ритмический танец «Танец с хлопками» 4.2 Ритмический танец «Слоненок» 4.3 Ритмический танец «Танец сидя» 4.4 Ритмический танец «Медленный» 4.5 Ритмический танец «Большая стирка»	5	2	3	наблюдение
5	Танцевально-ритмическая гимнастика 5.1 «Цыганочка» 5.2 «Утята» 5.3 «Волшебная кукуруза» 5.4 «Ну, погоди!» 5.5 «Упражнения с обручем»	5	2	3	наблюдение
6	Игропластика 6.1 Упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. 6.2 Упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом.	2	1	1	наблюдение
7	Пальчиковая гимнастика 7.1 Пальчиковая гимнастика 7.2 Пальчиковые игры	2	1	1	наблюдение
8	Игровой самомассаж	1		1	наблюдение
9	Музыкально-подвижная игра 9.1 Подвижные игры 9.2 Музыкально-подвижные игры	2	1	1	наблюдение

10	Креативная гимнастика «Я танцую», «Море волнуется», «Магазин игрушек» «Повтори за мной»	2	1	1	наблюдение
11	Степ-аэробика 11.1 Комплекс степ-аэробики №1 11.2 Комплекс степ-аэробики №2	3	1	2	наблюдение
12	Эстетотерапия Слушание спокойной музыки	1		1	наблюдение
13	Диагностика	1		1	наблюдение
14	Всего	36	14	22	

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема «Инструктаж по технике безопасности».

Теория: Правила техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Знакомство с программой обучения.

Практика: не предусмотрена.

Раздел 2. Игроритмика.

Тема «Хлопки на каждый счет и через счет».

Теория: Прослушивание музыкальных композиций. Развитие чувства ритма, музыкальной памяти.

Практика: Выполнять хлопками простейший ритмический рисунок.

Тема «Хлопки и удары ногой на сильную долю такта».

Теория: Прослушивание музыкальных композиций, определение сильной доли такта. Развитие чувства ритма, музыкальной памяти.

Практика: Выполнение хлопками и ногой простейший ритмический рисунок.

Тема «Ходьба, сидя на стуле, различие динамики громко-тихо».

Теория: Прослушивание музыкальных композиций. Определение тихого и громкого звучания музыки.

Практика: На громкую музыку расширять круг, на тихую – сужать. Выполнение упражнений под музыку – ходьба, сидя на стуле.

Раздел 3. Игрогимнастика.

Тема «Ритмическая гимнастика».

Теория: Знакомство с ритмической гимнастикой.

Практика: двигаться в такт выполнять движения под музыку соответственно её характеру темпу и ритму.

Тема «Упражнения на гибкость».

Теория: техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения на развитие гибкости, общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета: прыжки на двух ногах и одной, с ноги на ногу, общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнения с предметами.

Тема «Строевые упражнения».

Теория: техника выполнения строевой подготовки, основные понятия: ходьба, бег.

Практика: Строевые упражнения: построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях. Задания на внимание во время ходьбы и бега.

Тема «Акробатические упражнения»

Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Практика: Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Группировки в положении сидя, лёжа на спине, перекаты из положения сидя, лёжа, равновесие на одной ноге. Акробатические упражнения:

- «сесть без рук»
- «замок»
- «лягушка»
- «мостик»
- «качалка»
- «берёзка»

Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметом и без них, техника выполнения упражнений для рук и ног, техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Практика: общеразвивающие упражнения: упражнения для рук; упражнения для ног; упражнения для шеи и спины. Упражнения для развития двигательных качеств: шаги; бег.

Тема «Дыхательная гимнастика»

Теория: знакомство с дыхательной гимнастикой, техника выполнения упражнений на дыхание.

Практика: Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях «лодочка», «палочка» и др. Имитационные, образные упражнения:

- «петух и куры»
- «трубач»
- «часы»
- «тихоход»
- «насос»

Тема «Упражнения на расслабление мышц»

Теория: техника выполнения упражнений развитие правильной осанки, техника выполнения упражнений на расслабление мышц.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки, потряхивания кистями рук, поглаживание из положения сидя. Посегментное расслабление из стойки руки вверх, до упора присев и положения лёжа на спине. Расслабление всего тела, лёжа на спине.

Раздел 4. Игротанцы.

Тема «Ритмический танец «Танец с хлопками»

Теория: знакомство с видами детского танца, с его особенностями и манерой исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Танец с хлопками».

Тема: «Ритмический танец «Слоненок»

Теория: знакомство с элементами народных плясок и бального танца, современного ритмического танца.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Слоненок».

Тема «Ритмический танец «Танец сидя»

Теория: знакомство с видами детского танца, с его особенностями и манерой исполнения.

Практика: разучивание основных элементов движений «Танца сидя».

Тема «Ритмический танец «Медленный»

Теория: знакомство с элементами народных плясок и бального танца, современного ритмического танца.

Практика: разучивание основных элементов движений танца «Медленный».

Тема «Ритмический танец «Большая стирка»

Теория: знакомство с элементами народных плясок и бального танца, современного ритмического танца.

Практика: разучивание основных элементов движений ритмического танца «Большая стирка».

Раздел 5. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Тема «Танцевально-ритмическая гимнастика «Цыганочка»

Теория: техника выполнения танцевально-образных композиций, развитие пластичности, гибкости, координации у детей.

Практика: выполнение комплекса упражнений «Цыганочка».

Тема «Танцевально-ритмическая гимнастика «Утята»

Теория: техника выполнения танцевально-образных композиций, развитие пластичности, гибкости, координации у детей.

Практика: выполнение комплекса упражнений «Утята».

Тема «Танцевально-ритмическая гимнастика «Волшебная кукуруза»

Теория: техника выполнения танцевально-образных композиций, развитие пластичности, гибкости, координации у детей.

Практика: выполнение комплекса упражнений «Волшебная кукуруза».

Тема «Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!»

Теория: техника выполнения танцевально-образных композиций, развитие пластичности, гибкости, координации у детей.

Практика: выполнение комплекса упражнений «Ну, погоди!».

Тема «Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем»

Теория: техника выполнения танцевально-образных композиций с обручем, развитие пластичности, гибкости, координации у детей.

Практика: выполнение комплекса упражнений «Упражнение с обручем».

Раздел 6. Игропластика.

Тема «Упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях».

Теория: техника выполнения упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Практика: выполнение упражнений для развития мышечной силы.

•«гимнаст»

•«лыжник»

- «лодочка»
- «ёжик»
- «ласточка»
- «паровоз»
- «летающий мяч»
- «каша шипит»

Тема «Упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом».

Теория: техника выполнения упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Практика: упражнения на развитие гибкости:

- Сед ноги врозь с наклоном вперёд, руки вверх (на полу).
- Из упора сидя на пятках встать в упор, стоя согнувшись («жираф»).
- Из седа - согнутые ноги врозь, пружинистые наклоны вперёд, руки вверх (на полу).
-

Раздел 7. Пальчиковая гимнастика.

Тема «Пальчиковая гимнастика»

Теория: знакомство с упражнениями пальчиками двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

Практика: выполнения упражнений пальчиками:

- «бинокль»
- «лодочка»
- «цепочка»
- «домик»

Тема «Пальчиковые игры»

Теория: знакомство с играми пальчиками двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

Практика: выполнения комплекса упражнений:

Пальчиковые игры.

- « Оса».
- «Муравейник».
- «Змея».
- «Улитка».

Раздел 8. Игровой самомассаж.

Тема «Игровой самомассаж»

Теория: не предусмотрена

Практика: Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образной и игровой форме.

Раздел 9. Музыкально-подвижная игра

Тема «Подвижные игры»

Теория: знакомство с правилами подвижно-образных игр по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

Практика: Подвижные игры: «Трансформеры», «Дельфины», «Совушка», «Космонавты», «Найди предмет».

Тема «Музыкально-подвижные игры»

Теория: знакомство с музыкально-подвижными играми на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Практика: Музыкальные подвижные игры: «Дирижёр – оркестр», «Найди своё место», «Нитка – иголка», «Цирковые лошадки», «Магазин», «Повтори за мной».

Раздел 10. Креативная гимнастика.

Тема «Креативная гимнастика».

Теория: знакомство с креативной гимнастикой, развитие выдумки, творческой инициативы.

Практика: свободное движение под любую музыку

- «Я танцую»
- «Море волнуется»
- «Магазин игрушек»
- «Повтори за мной»

Раздел 11. Степ-аэробика

Тема «Комплекс степ-аэробики №1»

Теория: знакомство со степ-аэробикой, правила техника безопасности выполнения упражнений на степе.

Практика: Базовые шаги в сочетании с упражнениями на развитие плечевого пояса и других групп мышц. Силовые упражнения с использованием степа. Ходьба по платформам и между ними.

Тема «Комплекс степ-аэробики №2»

Теория: знакомство со степ-аэробикой, правила техника безопасности выполнения упражнений на степе.

Практика: Базовые шаги в сочетании с упражнениями на развитие плечевого пояса и других групп мышц. Силовые упражнения с использованием степа. Ходьба по платформам и между ними.

Раздел 12. Эстетотерапия.

Тема «Эстетотерапия»

Теория: не предусмотрена.

Практика: Слушание спокойной музыки, лёжа на спине, глубоко дышать.

Раздел 13. Диагностика.

Тема «Диагностика».

Теория: знакомство с тестами оценки результатов освоения программы

Практика: выполнение диагностических тестов по физическому развитию:

- наклоны вниз на гимнастической скамейке
- метание мешочка с песком
- бег на выносливость
- отбивание мяча
- подбрасывание мяча
- динамическое равновесие

I.15. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, координации движений, необходимых для выполнения упражнения на степе и элементов танца;
- морально-этические и морально-волевые качества: доброта, взаимопонимание, дружба, трудолюбие, ответственность, терпение;
- потребность в культуре движения, физическом развитии и крепком здоровье.

Метапредметные результаты:

- *личностная компетентность*: мотивация к здоровому образу жизни; расширение двигательного опыта;
- *коммуникативная компетентность*: умение передавать свои впечатления в устной форме; умение взаимодействовать со сверстниками при выполнении движений и участия в играх.

Предметные:**Воспитанники будут знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию ритмических и танцевальных движений.

Воспитанники будут уметь:

- запоминать танцевальные и игровые движения, перестроения;
- выполнять движения в такт музыке;
- выполнять упражнения из ритмики, гимнастики, танца, игрового самомассажа.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**2.1 Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	16.00	групповое	25 мин.	Инструктаж по технике безопасности.	муз.зал	инструктаж
2	Сентябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Ритмический танец «Танец с хлопками», Игропластика.	муз.зал	наблюдение
3	Сентябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Игроритмика (хлопки и удары ногой на сильную долю такта), ритмический танец «Слоненок», игропластика.	муз.зал	Наблюдение
4	Сентябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Сюжетное «Охотники за приключениями»	муз.зал	Наблюдение
5	Сентябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Выполнение хлопков на каждый счет, танцевальных шагов, ритмическая гимнастика. Ритмический танец «Танец сидя». Самомассаж.	муз.зал	Наблюдение
6	Октябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Подвижная игра на ориентировку в пространстве. Ритмическая гимнастика, акробатические упражнения. Ритмический танец «Танец сидя». Упражнение на расслабление.	муз.зал	Наблюдение

7	Октябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Подвижные игры на ориентировку в пространстве, ритмическая гимнастика, ритмический танец «Танец сидя», медленный танец, упражнения на расслабление.	муз.зал	Наблюдение
8	Октябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Ритмическая гимнастика, акробатические упражнения, креативная гимнастика «Я танцую», эстетотерапия (слушание спокойной музыки, лежа на спине).	муз.зал	наблюдение
9	Октябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнения на ориентировку в пространстве, игротитмика, танцевальные шаги, ритмическая гимнастика «Волшебная гимнастика», дыхательная гимнастика.	муз.зал	наблюдение
10	Ноябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнения на ориентировку в пространстве, ОРУ с гантелями, ритмическая гимнастика «Волшебная кукуруза», игропластика «Морские фигуры», креативная гимнастика «Море волнуется».	муз.зал	Наблюдение
11	Ноябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Сюжетное «Путешествие в морское царство».	муз.зал	Наблюдение
12	Ноябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза», акробатические упражнения. Подвижные игры, ритмический танец «Танец сидя», упражнение на расслабление.	муз.зал	Наблюдение
13	Ноябрь	16.00	Групповое	25 мин.	Ритмический танец «Воздушная кукуруза». Разучивание ритмического танца «Большая стирка», креативная гимнастика «Я танцую», пальчиковая гимнастика, упражнение на расслабление.	муз.зал	наблюдение
14	Декабрь	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмическая гимнастика, подвижные игры, ритмический танец «Большая стирка», эстетотерапия.	муз.зал	Наблюдение
15	Декабрь	16.00	Групповое	25 мин.	Сюжетное «Я танцую».	муз.зал	Наблюдение

16	Декабрь	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры, ритмический танец «Большая стирка», разучивание танцевальной гимнастики «Ну, погоди!», пальчиковая гимнастика, креативная гимнастика «Магазин игрушек».	муз.зал	наблюдение
17	Декабрь	16.00	Групповое	25 мин.	Ритмический танец «Волшебная кукуруза», танцевальная гимнастика «Ну, погоди!», подвижные игры по желанию детей, пальчиковые игры.	муз.зал	Наблюдение
18	Декабрь	16.00	Групповое	25 мин.	Сюжетное «Я танцую».	муз.зал	Наблюдение
19	Январь	16.00	Групповое	25 мин.	«Шейпинг». Упражнения на укрепление мышц, пальчиковая гимнастика.	муз.зал	Наблюдение
20	Январь	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнения на ориентировку в пространстве, шейпинг с гантелями, музыкально-подвижные игры, медленный танец, игровой самомассаж.	муз.зал	Наблюдение
21	Январь	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнения на ориентировку в пространстве, ритмическая гимнастика, акробатические упражнения, ритмический танец «Ну, погоди!», упражнение на расслабление.	муз.зал	Наблюдение
22	Февраль	16.00	Групповое	25 мин.	Сюжетное «Космическое путешествие на Марс».	муз.зал	Наблюдение
23 24 25	Февраль	16.00	Групповое	25 мин.	«Степ – аэробика». Обучение правильному положению ног на степе при подъеме и спуске, ритмичной ходьбе на степе, правильному дыханию. Подвижная игра, упражнение на расслабление.	муз.зал	Наблюдение
26	Март	16.00	Групповое	25 мин.	Игровое. «Игра по станциям».	муз.зал	Наблюдение
27	Март	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнения на ориентировку в пространстве, ритмическая гимнастика «Цыганочка», «Утятка», акробатические упражнения, разучивание игры «Дельфины», дыхательная	муз.зал	наблюдение

					гимнастика.		
28	Март	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнение на внимание. Танцевально – ритмическая гимнастика с обручем, подвижная игра, креативная гимнастика «Повтори за мной», упражнения на расслабление и на осанку.	муз.зал	Наблюдение
29	Март	16.00	Групповое	25 мин.	Упражнения на ориентировку в пространстве и на внимание. Танцевально-ритмическая гимнастика с обручем, упражнения на гибкость, ритмический танец «Волшебная кукуруза», пальчиковые игры.	муз.зал	наблюдение
30 31 32	Апрель	16.00	Групповое	25 мин.	«Степ-аэробика №2», подвижная игра, упражнение на расслабление.	муз.зал	Наблюдение
33	Апрель	16.00	Групповое	25 мин.	Сюжетное. «Королевство волшебных мячей».	муз.зал	Наблюдение
34	Май	16.00	Групповое	25 мин.	Подвижная игра «Дельфины», ритмический танец «Танец сидя», «Большая стирка», медленный танец, танцевально-ритмическая гимнастика «Цыганочка», «Утята», «Ну, погоди!». Игровой самомассаж.	муз.зал	Наблюдение
35	Май	16.00	Групповое	25 мин.	Сюжетное «Посмотри, что я могу». Игры и танцы, упражнения по желанию детей.	муз.зал	наблюдение
36	Май	16.00	Групповое	25 мин.	Диагностика.	муз.зал	Контрольные испытания

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение:

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми);
- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб, «Детство-Пресс», 2007;
- Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. ,Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. - СПб, 2001;
- Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивные коврики по количеству детей;

- мячи большие;
- мячи маленькие;
- гимнастические палки;
- гимнастическая скамейка;
- обручи;
- степ-платформы;
- дуга для подлезания;
- скакалки;
- музыкальный центр или магнитофон.

Кадровое обеспечение:

- к реализации программы привлекается инструктор по физической культуре, имеющий педагогическое образование и опыт педагогической деятельности.

2.3. Форма аттестации

Формы аттестации: наблюдения за выполнением движений на занятиях.

Формы подведения итогов реализации программы: открытое занятие для родителей.

Способы определения результативности

Результаты	Способ оценки	Форма регистрации
Образовательные:		
Знание правил техники безопасности	Фронтальные опросы.	Диагностическая карта
Эмоциональное выполнение танцевальных и игровых движений	Педагогическое наблюдение в процессе занятия	Диагностическая карта
Выполнение элементов движений на степ-платформе	Педагогическое наблюдение в процессе занятия	Диагностическая карта
Навыки самомассажа	Педагогическое наблюдение в процессе занятия	Диагностическая карта
Развивающие:		
-гибкость, -сила, -выносливость, -ловкость, -координация движений	-наклоны вниз на гимнастической скамейке; -метание мешочка с песком; -бег на выносливость; -отбивание и подбрасывание мяча; -статическое равновесие	Диагностическая карта
Метапредметные:		
Личностная компетентность	Педагогическое наблюдение в процессе занятия	Диагностическая карта
Коммуникативная компетентность		

Личностные:		
- потребность в движениях, физическом развитии и крепком здоровье	Педагогическое наблюдение в процессе занятия	Диагностическая карта

2.4. Оценочные материалы

Оценка результатов освоения программы осуществляется в конце учебного года. Сведения о результатах освоения дополнительной образовательной программы заносятся в форму «Диагностическая карта». (Приложение № 1)

2.5. Методические материалы

- Фирилёва 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.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).

Методы обучения

Основной акцент программы делается на освоение детьми танцевальных, ритмических движений, движений на степ-платформе и самомассажа. На одном занятии соединяются игра, танцевальные шаги, подвижная игра. Обучение начинается с простых шагов и движений, которые дети выполняют по показу. Затем по словесной инструкции.

Методы и приёмы обучения: словесные – объяснение, напоминание, рассказ; наглядные – показ; практические – самостоятельное выполнение; игровые формы; групповая и индивидуальная работа; самостоятельная деятельность. Комбинированное использование методов обучения делает процесс обучения эффективным.

2.6. Список литературы для педагога

- Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997.
- Занозина А.Е., Гришанина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008. – 80 с.
- Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. - СПб, 2001.
- КОРТУШИНА М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с. (Здоровый малыш).
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
- Маханева М.Д. Здоровый ребенок. - М.: АРКТИ, 2004. - 261 с.
- Программа «Здоровье с детства» (автор — Т.С. Казаковцева, 1997 г.)
- Примерная основная образовательная программа «Радуга» / Авторы: С. Г. Якобсон, Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, Е. А. Екжанова. Научный руководитель: Е. В. Соловьёва. 2014.
- Рунова М.А. Движение день за днем. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. - 96 с.
- Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб, «Детство-Пресс», 2007.

Диагностическая карта

№	Ф.И.ребёнка	гибкость	сила	выносливость	ловкость		координация движений
		наклоны вниз на гимнастической скамейке	метание мешочка с песком	бег на выносливость	отбивание мяча	подбрасывание мяча	динамическое равновесие
		Мальчики: 1-2 см 3-4 см 5 и более					
1.							
2.							
3.							
4.							

Показатели двигательных качеств

наклоны вниз на гимнастической скамейке/баллы	метание мешочка с песком/баллы	бег на выносливость /баллы	отбивание мяча/баллы	подбрасывание мяча/баллы	динамическое равновесие/баллы
Мальчики: 1-2 см/1балл 3-4 см/2б. 5 и более/3б. Девочки: 1-4 см/1б. 5-7 см/2б. 8 и более/3б.	до 5 м/1б. 5,1-7,0 м /2б. 7,1-9,0 м/3б.	-меньше 1,5 мин./1б. -1,5 -2 мин./2б. -2 мин. и больше/3б.	-1-4 раза/1б. -5-9 раз/2б. -10 и более/3б.	-3-4 раза/1б. -5-9 раз/2б. -10 и более/3б.	-не выполнено, но попытка была/1б, -выполнено частично/2б., -выполнено правильно/3б.

1балл – низкий уровень;

2 балла – средний уровень;

3 балла – высокий уровень.

Конспекты занятий

Сентябрь.

Занятие 1.

Задачи: учить выполнять хлопки в такт музыки. Продолжать учить элементам самомассажа.

Оборудование: ориентиры, аудиозаписи, коврики.

1 часть.

Вводный инструктаж.

Строевые упражнения (СУ): Построение в шеренгу, колонну.

Подвижная игра (П/И) «Ниточка-иглолочка».

МПИ «Найди предмет».

2 часть.

Ритмический танец «Танец с хлопками».

Игропластика:

упражнения для развития мышечной силы.

•«гимнаст» - сгибание и разгибание рук в упоре на степ. Дозировка 6-8 раз.

•«лыжник» - глубокий присед в стойке с согнутыми носками, руки вперёд. Дозировка 10 раз.

•«лодочка» - И.П.: лёжа на животе: прогнуться, ноги и руки не касаются пола. Держаться 3-4 секунды. Дозировка 8 раз.

- «ёжик» - И.П.: лёжа на спине: группировка. Дозировка 8-10 раз.
 - «ласточка» - И.П.: стоя на одной ноге на ступе, другую поднять назад, прогнуться, руки в стороны. Удерживать равновесие 5-6 секунд. Дозировка 8 раз.
- П./И.с дыхательными упражнениями «Котята и щенята» (на ступах).*

3 часть.

Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног.

Занятие 2.

Задачи: продолжать учить повороты направо, налево, кругом, учить выполнять поскоки. Развивать воображение и фантазию.

Оборудование: ориентиры, коврики, аудиозапись «диско».

1 часть.

Строевые упражнения (СУ): Строевые приёмы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте - переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку – принять стойку руки вверх; по удару в погремушку – принять упор присев и другие задания).

Игроритмика. Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт и другие сочетания ритмического рисунка.

2 часть.

Ритмический танец «Танец с хлопками».

ОРУ без предмета. Прыжки на 2 и на 1 ноге, с ноги на ногу.

Речитатив: Поскакали по тропинке, прыг – скок, прыг – скок!

У ребят прямые спинки, прыг – скок, прыг – скок!

Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики.

А теперь шагаем вместе на одном и том же месте.

Раз, два! Не зевай! Ноги выше поднимай!

Игроритмика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Музыкально – подвижная игра «Трансформеры».

Игра проводится по типу игры «Пятнашки». Выбирается водящий, который по сигналу начинает догонять ребят. Тот, кого он запянает, выбывает из игры. Во время игры руководитель может давать команды «Слияние!», после которых каждый играющий находит себе пару, и игра продолжается, как «Пятнашки парами». Тот, кто не нашёл пару, также выбывает из игры. Звучит команда «Активизация», и вновь все разбегаются по одному. Команда «Трансформируюсь в самолёт!» - бег руки в стороны, «в паровоз» - изображение хода паровоза др. руководитель назначает любую трансформацию, где ребёнок может изобразить бег или ходьбу птицей, зверем, машиной, под определённую музыку. Через некоторое время водящего заменяет другой.

Выделяются лучшие водящие и «трансформеры».

3 часть.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине.

Занятие 3.

Задачи: учить слышать и выделять сильную долю такта, ритмично выполнять движения танца, развивать гибкость.

Оборудование: флажки, ориентиры, коврики, аудиозапись «диско».

1 часть.

СУ: Строевые приёмы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте - переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание (красный флажок – выполнение ходьбы на месте, зелёный флажок – передвижение в обход и другие задания).

Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера.

2 часть.

ОРУ без предмета по типу «Зарядка» (выполняются под музыку).

Схема построения ОРУ:

- упражнение типа «потягивания»;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- комбинированные упражнения;
- махи ногами в различных исходных положениях; упражнения для мышц ног (приседания);
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения бегового и прыжкового характера;
- ходьба, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
- Повторить прыжки на 2 и на 1 ноге, с ноги на ногу урока 3 – 4 с речитативом.

Ритмический танец «Слонёнок» (музыка в ритме диско).

Описание танца

И. П. – основная стойка.

А. 1 – полуприсед, руки на живот.

2 – встать, правую ногу в сторону на пятку, руки свободно в стороны ладонями вперёд.

3 – 4 – повторить счёт 1 – 2 – с другой ноги.

5 – 8 – повторить счёт 1 – 4.

Б. 1 – полуприсед, руки согнуть вперёд ладонями вперёд.

2 – встать на левую ногу, правую – назад на носок с небольшим наклоном туловища вперёд, руки вверх ладонями вперёд.

3 – 4 – повторить счёт 1 – 2 – с другой ноги.

5 – 8 – повторить счёт 1 – 4.

В. 1 – шаг левой в сторону, правую на носок, руки свободно в стороны.

2 – с поворотом налево, полуприсед на левой, правую ногу согнуть вперёд. Стопа прижата к колену левой ноги, левую руку согнуть вперёд («хобот»), правую руку согнуть назад («хвостик»).

3 – с поворотом направо шаг правой ногой в сторону, левая – на носок, руки свободно в стороны.

4 – повторить счёт 2 с другой ноги в другую сторону.

5 – 8 – повторить счёт 1 – 4.

Г. 1 – с поворотом налево шаг левой в сторону, руки свободно в стороны.

2 – и – подскок на левой ноге, сгибая и разгибая правую влево.

3 – 4 – с шагом правой ноги в сторону повторить счёт 1 – 2 с другой ноги.

5 – прыжок влево на обеих ногах.

6 – прыжок вправо на обеих ногах.

7 – 8 – два хлопка в ладоши над головой.

Игроритмика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом.

Буратино – мальчик смелый,

Гибкий, как гимнаст.

Он в шпагате наклонился,

Грудью к полу прислонился,

Держит позу, словно ас!

1. Сед ноги врозь с наклоном вперёд, руки вверх (на полу) – держать 4 – 8 сек. Повторить 6 – 8 раз.

2. Из упора сидя на пятках встать в упор стоя согнувшись («жираф») – держать 4 – 8 сек. Повторить 6 – 8 раз. Можно выполнить ходьбу в этом исходном положении.
3. Из седа - согнутые ноги врозь, пружинистые наклоны вперёд, руки вверх (на полу). Выполнить 6 – 8 пружинистых наклонов и повторить 6 – 8 раз («Кузнечик») – можно под музыку.

Музыкально – подвижная игра по ритмике «Дирижёр – оркестр».

3 часть.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лёжа на спине.

Эстетотерапия: слушание музыки.

Занятие 4. (сюжетное)

«ОХОТНИКИ ЗА ПРИКЛЮЧЕНИЯМИ»

Задачи. Совершенствовать занимающихся в выполнении танца «Слонёнок».

Способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений. Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность.

Оборудование: ориентиры, записка в конверте, аудиозапись песни «Вместе весело шагать» (В. Шаинский, М. Матусовский).

Ход

1. *Организованный вход в зал, построение в шеренгу, сообщение задач урока.*

Раз, два, три, четыре, пять –

Мы идём в поход опять.

Так и тянет нас на волю

Приключения искать.

Вот и все мы снова с песней,

Дружно мы уходим вместе.

Никого мы не боимся

И всегда мы веселимся.

Только слабеньким, друзья,

В наш поход идти нельзя.

Вы сначала тренируйтесь,

Бегайте и соревнуйтесь,

Посмотрите все на нас,

Мы спортсмены – высший класс!

2. *ОРУ в движении.*

Друг за другом мы идём, дружно песенку поём,

Выходи скорей на луг, образуем быстро круг.

Вот кузнечик проскакал. Что такое он сказал?

Он сказал: «Ребята, дружно прыгать, как и я, вам нужно».

(Прыгают как кузнечики)

Пролетела стрекоза, машет крыльями она.

И стрекошет: «Эй, народ, а ну, давай со мной в полёт!»

(Бег со взмахом рук).

А сама, как вертолёт, влево, вправо, поворот.

Попрыгунья испугалась, только песенка осталась.

(Дети, сложив рупором ладони, издают звук: «Д – з – з – з – з, Дз – з – з, Дз – з – з!!!»)

Сколько разных тут цветов, всяких видов и сортов.

Мы букеты собираем, но колени не сгибаем.

(Наклоны поочередно к каждой ноге)

А вот гуси полетели, мы от радости присели,
Дальше так гуськом пойдём – много нового найдём.

(Ходьба в приседе)

Вдруг зайчонка увидели, вслед за ним мы побежали.
Первый тот, кого догонит, кто вперёд бедро выводит.

(Бег)

А теперь посмотрим мы, кто рекорд побьёт длины.
Кто вот этот ручеёк перепрыгнет поперёк.

(Перепрыгивают через «ручей»)

Стой, друзья, здесь остановка, это кто танцует ловко?

Ах, слонёнок озорной, потанцуем мы с тобой!

(Ходьба на месте)

3. Танец «Слонёнок».

4. Упражнения на дыхание.

Тише, тише – у пруда не колышется вода,

Зашептали камыши, тише, тише, малыши.

(Руки вверх с плавными покачиваниями руками влево – вправо, с произнесением звуков:
«ш – ш – ш; ш – ш – ш; ш – ш – ш; ш – ш – ш», постепенно затихая)

5.

Здесь мы силы соберём

И капканы обойдём.

Игра «Капканы». Выбираются два водящих, которые стоят лицом друг к другу, держась за руки. Это капкан. Все играющие с началом музыки бегут по кругу, пробегая под капкан. Как только музыка прекратится, капкан закрывается. Те, кто попался в него, встают по кругу, образуя следующий капкан. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2 – 3 победителя – самых ловких из ребят. Этим ребятам предоставляется право найти клад.

6. Музыкально – подвижная игра «Найди предмет».

7. Дети находят записку, в которой написано:

Если вышел ты в поход, смело двигайся вперёд –

Замок злых колдунов у вас на пути,

Его не объехать и не обойти,

И чтобы к ним вам не попасться,

Смелости в танце нужно набраться.

«Танец с хлопками».

8. *Игра «Колдуны»* (по типу «Пятнашки»). Выбирается по желанию водящий – злой колдун. По сигналу все дети убегают, тот, кого водящий запятнает (заколдует), становится колдуном и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 4 – 5 человек.

9. *Словарь вежливых слов.* Чтобы расколдовать ребят, дети, не попавшие в руки колдунов, должны разгадать вежливые слова:

Растает даже ледяная глыба

От слова тёплого ... (Спасибо!)

Зазеленеет старый пенёк,

Когда услышит ... (Добрый день!)

Мальчик вежливый и развитый
Говорит, встречаясь ... (Здравствуйте!)
Когда нас бранят за шалости,
Говорим ... (Прости, пожалуйста!)

И во Франции, и в Дании
На прощанье говорят ... (До свидания!)

10 Подведение итогов урока. Поощрение самых смелых и ловких ребят. Организованный выход из зала под песню «Вместе весело шагать» (В. Шаинский, М. Матусовский).

Октябрь.

Занятие 5.

Задачи: учить детей хлопать на каждый счёт, выполнять танцевальные шаги с носка, на носках. Учить элементам «Танца сидя». Учить простейшим приёмам самомассажа.

Оборудование: стулья на каждого, аудиозаписи «Цыганочка», «Утята», классической музыки.

1 часть.

Строевые упражнения (СУ): Построение в шеренгу, колонну.

Подвижная игра (П/И) «Ниточка-иглолочка».

Игроритмика: Ходьба, сидя на стуле, хлопки на каждый счёт.

2 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Цыганочка», «Утята».

Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках.

Ритмический танец: «Танец сидя».

3 часть.

Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Эстетотерапия: слушание музыки.

Занятие 6.

Задачи: учить передвигаться по кругу в различных направлениях. Выполнять хлопки через счёт. Продолжать учить элементы «Танца сидя». Учить вдоху через нос, выдоху через рот.

Оборудование: стулья по количеству детей, аудиозаписи песен «Цыганочка», «Утята», «Танец сидя», ориентиры.

1 часть.

СУ: построение в круг, передвижение по кругу в различных направлениях.

П./И. «Найди своё место».

Игроритмика: ходьба, сидя на стуле, хлопки через счёт.

2 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Цыганочка», «Утята».

Акробатические упражнения:

«Сесть без рук»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки произвольно.

1 - не сдвигая ног с места, медленно садиться на пол;

2 - сесть;

3 - без помощи рук медленно начать подъём, разгибая колени;

4 - И.П.

«Замок»

И.П.: сидя, ноги по-турецки, руки вниз.

1 - поднять правую руку вверх (левая - вниз);

- 2 - согнуть руки в локтях;
- 3 - соединить кисти рук в «замок»;
- 4 - поднять и опустить руки и поменять их местами;
- 5 - 8 то же другой рукой.

«Лягушка»

И.П.: сидя на полу колени вместе, руки внизу.

1 - лечь на спину;

2 - И. П.

«Мостик»

И.П.: лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки согнуть в локтях и опустить на пол.

1 - поднявшись на руках и ногах, выгнуть спину, голову оторвать от пола;

2 - И.П.

«Качалка»

И.П.: лёжа на животе ноги согнуты в коленях, руками захватить голени (колени стараться держать вместе).

1 – 8 - покачаться на животе вперёд-назад.

«Берёзка»

И.П.: лёжа на спине ноги вытянуты, руки вдоль тела.

1 - 7- поднять ноги вверх вместе с ягодицами, руки согнуть в локтях и поставить под спину, придерживая её;

8 - И.П.

Ритмический танец: «Танец сидя».

3 часть.

Упражнение на расслабление: поднятие рук на вдохе, свободное опускание на выдохе.

Речитатив:

Носом вдох,

А выдох ртом,

Дышим глубже, а потом –

Марш на месте,

Не спеша

Коль погода хороша.

Занятие 7.

Задачи: учить ориентироваться в зале, находить свои места в строю. Ритмично выполнять движения в танце, выполнять весь «Танец сидя».

Оборудование: ориентиры, аудиозаписи песен.

1 часть.

С.У.: П/И «Ниточка-иглолочка», «Найди своё место».

2 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Цыганочка», «Утята».

Танец: «Медленный».

Ритмический танец: «Танец сидя».

3 часть.

Упражнения на расслабление: повтор занятия №6.

Занятие 8.

Задачи: учить самостоятельно выполнять ритмические движения. Закрепить умения выполнения «Танца сидя». Учить спокойно слушать музыку и выполнять дыхательные упражнения.

Оборудование: аудиозаписи, ориентиры.

1 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Цыганочка», «Утята».

2 часть.

Акробатические упражнения:

- «сесть без рук»
- «замок»
- «лягушка»
- «мостик»
- «качалка»
- «берёзка»

Танец: «Медленный».

Креативная гимнастика: «Я танцую» (свободное движение под любую музыку)

3 часть.

Эстетотерапия: слушание музыки, лёжа на спине, глубоко дышать.

Ноябрь.

Занятие 9.

Задачи: учить детей выполнять шаг галопа вперёд и в сторону, чувствовать смену музыки. Учить придумывать движения в игре, чётко выполнять дыхательные упражнения.

Оборудование: разметка, аудиозаписи.

1 часть.

СУ: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.

Игроритмика: различие динамики «громко-тихо». На громкую музыку расширять круг, на тихую - сужать. Хлопки и притопы одновременно.

2 часть.

Танцевальные шаги с носка, на носках. Шаг галопа вперёд, в сторону. Пружинное движение ногами на полуприседах.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Волшебная кукуруза».

- «повороты головы»

И.П.: о.с., руки на поясе 1 - поворот головы вправо (4р); 2 - поворот головы влево (4р)

- «наклоны головы к плечу» (упражнение выполняется плавно)

И.П.: то же. 1 - наклон к правому плечу; 2 - И.П.(4р); 3 - наклон к левому плечу; 4 - И.П. (4р).

- «упражнение на координацию рук»

И.П.: то же. Поочерёдное отрывание пяток от пола с движением рук (5р). 1 - пальцы правой руки к правому плечу; 2 - пальцы левой руки к левому плечу; 3 - правую руку вытянуть вверх; 4 - левую руку вытянуть вверх; 5 - обратно в том же порядке.

- «ножницы»

И.П.: о.с., прямые руки вытянуть вперёд; 1 - 4 скрещивать руки перед собой; 5- 6 поворот корпуса вправо, развести руки в стороны; 7 – 8. И.П. то же поворот влево.

- «наклоны в стороны»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 - И.П. (6р); 3 - 4- то же влево.

- «поднимание ног назад»

И.П.: о.с., руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, коснуться пяткой ягодицы, правой рукой притянуть ногу за голеностопный сустав; 2- И.П. (4р); 3 - 4- то же с левой ноги (4р).

- «скручивание»

И.П.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях предплечьями вверх, ладони на уровне глаз и повернуты вперёд. 1 - повернуться вправо, «скручивая» верхнюю часть туловища назад (8р); 2 - то же влево (8р).

- «приседания»

И.П.: о.с., руки на поясе. 1 - присесть на правой ноге, левую вытянуть вперёд, руки вперёд; 4 - И.П. (8р).

- «прыжки»

И.П.: О.С., руки внизу. 1 - ноги в стороны, руки в стороны; 2- ноги скрестно, руки вверх; 3 - то же что и 1; 4 - ноги скрестно, руки за спиной.

П/И. «Магазин».

3 часть.

Дыхательная гимнастика:

- «петух и куры»
- «трубач»
- «часы»
- «тихоход»
- «насос»

Занятие 10.

Задачи: учить передвигаться по кругу, взявшись за руки. Выполнять движения игропластики. Развивать воображение.

Оборудование: то же.

1 часть.

СУ: передвижение по кругу в сцеплении.

2 часть.

Ору с гантелями:

1. «Руки к плечам».

И.П.: ноги врозь, гантели в опущенных руках. 1 - руки к плечам, ладонь развернуть к себе, шумный вдох через рот; 2 - И.П.

2. «Гантели вверх».

И.П.: то же руки к плечам. 1 - поднять руки вверх, шумный выдох; 2 - И.П.

3. «Гантели в стороны».

И.П.: то же, спина округлая, руки опущены гантели вместе; голова на грудь. 1 - руки в стороны, голову поднять, лопатки соединить, шумный выдох; 2 - И.П.

4. «Бокс».

И.П.: то же, руки к плечам. 1 - резко разогнуть правую руку вперёд, ладонью вниз, шумный выдох; 2 - И.П.; 3 - то же левой рукой; 4 - И.П.

5. «Боковой удар».

И.П.: то же. 1 - с поворотом туловища налево резко разогнуть правую руку вперёд ладонью вниз, шумный выдох; 2 - И.П.; 3 - поворот в другую сторону, удар; 4 - И.П.

6. «Лыжник».

И.П.: полунаклон в полуприседе ладонями вниз, согнуты в локтях. 1 - выпрямить предплечья, шумный выдох; 2 - И.П. Положить гантели на пол перед собой.

7. «Упражнение на расслабление».

И.П.: ноги врозь, руки внизу, пальцы разжаты. 1 – 3 - напрягая мышцы, руки поднять через стороны вверх, скрестить над головой, пальцы сжать в кулак, вдох; 4 - резким движением согнутые руки в стороны опустить вниз, чуть присесть - резкий выдох («ха») - 3 раза.

Упражнения сидя и лёжа в кругу.

- «Брёвнышко» (нога прямая, носок оттянут).

И.П.: сидя, ноги врозь, прямые руки в упоре сзади. 1 - коснуться коленями пола справа; 2 - И.П.; 3 - 4- то же влево. Д - 4р в каждую сторону.

- «Танец ступней»

И.П.: сидя, ноги вытянуты, упор сзади. 1 – 8 - одновременные сгибания обеих стоп; 1 - 8- поочерёдное сгибание обеих стоп; 1 – 8 - вращение стоп вправо по кругу; 1 – 8 - то же влево.

- «Угол»

И.П.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – 2 - выпрямить ноги, подняв их угол; 3 – 4 - И.П. Д - 4р.

- «Наклоны»

И.П.: сидя, ноги прямые, руки на поясе. 1 - наклон вперёд, руками коснуться пальцев ног; 2 - И.П.; 3 - лечь на спину; 4 - И.П. Д – 8р.

- «Ножницы» (угол подъёма ног от пола 30 градусов)

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Воздушная кукуруза».

Игропластика: «Морские фигуры»:

- «морская звезда»
- «медуза»
- «морской котик»
- «краб»
- «дельфин»
- «улитка»

3 часть.

Креативная гимнастика: «Море волнуется».

Занятие 11. (сюжетное)

«Путешествие в Морское царство».

Задачи: закрепить умения выполнять движения игропластики. Соблюдать правила игр.

Оборудование: гимнастическая скамейка, ящик, наклонная доска, обручи, аудиозаписи.

1. «Пройти испытания»

- Речка
- Яма
- Гора
- Болото

2. Игра «Водяной»

3. *Игропластика* «Морские фигуры»

4. *Креативная гимнастика* «Море волнуется»

5. «Медленный танец».

Занятие 12.

Задачи: учить чётко знать построение в шеренгу, колонну, круг. Закрепить умения выполнять движения «Танца сидя».

Оборудование: аудиозаписи, ориентиры.

1 часть.

СУ: П./И «Колонна, шеренга, круг».

2 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Воздушная кукуруза»

Акробатические упражнения:

- «сесть без рук»
- «мостик»
- «качалка»
- «берёзка»

Игры (по желанию детей)

Ритмический танец: «Танец сидя»

П./И. «Не останься без места»

3 часть.

Упражнение на расслабление «Сладкий сон».

Занятие 13.

Задачи: учить элементам танца «Большая стирка», пальчиковой гимнастике.

Оборудование: аудиозаписи, ориентиры.

1 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Воздушная кукуруза»

2 часть.

Ритмический танец: «Большая стирка»

Креативная гимнастика: «Я танцую»

Пальчиковая гимнастика:

- «бинокль»
- «лодочка»
- «щепочка»
- «домик»

3 часть.

Упражнение на расслабление: потряхивание кистями рук в положении сидя, поглаживание разных частей тела.

Декабрь.

Занятие 14.

Задачи: учить поворотам на месте, слушать спокойную музыку в тишине. Разучить танец «Большая стирка».

Оборудование: ориентиры, аудиозаписи.

1 часть.

СУ: повороты на месте, перестроение в два круга.

2 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Цыганочка», «Утята».

МПИ: «Найди предмет».

Ритмический танец: «Большая стирка».

П./И.: «Повтори за мной».

3 часть.

Эстетотерапия: слушание музыки.

Занятие 15. (сюжетное)

«Я танцую»

Задачи: повторение ранее изученного материала. Совершенствовать элементы новой танцевально-ритмической гимнастики «Ну, погоди!».

Оборудование: аудиозаписи.

1. «Танец сидя».
2. «Большая стирка».
3. «Медленный танец».
4. «Цыганочка», «Утята».
5. «Ну, погоди!» (разучивание)
6. Свободные движения под музыку.

Занятие 16.

Задачи: продолжать разучивать танец «Ну, погоди!», «Большая стирка». Развивать фантазию и воображение.

Оборудование: ориентиры, аудиозаписи, маска совы.

1 часть.

СУ: построение в одну колонну, расхождение через середину в разные стороны.

2 часть.

П./И. «Совушка».

Ритмический танец: «Большая стирка».

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ну, погоди!»

Пальчиковая гимнастика: занятие 13.

3 часть.

Креативная гимнастика: «Магазин игрушек».

Занятие 17.

Задачи: закрепить выполнять движения танцев «Ну, погоди!», «Большая стирка».

Оборудование: ориентиры, аудиозаписи.

1 часть.

Ритмический танец: «Волшебная кукуруза».

2 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ну, погоди!»

П./И. (по желанию детей)

3 часть. *Пальчиковые игры.*

Январь.

Занятие 18. (сюжетное) «Я танцую».

Повторить занятие 15.

Занятие 19. «Шейпинг».

Задачи: укрепить мышцы детей. Учить элементам пальчиковой гимнастики.

Оборудование: ориентиры, гантели на каждого.

1 часть.

Все упражнения выполняются по 10 раз. Серию повторить 2 раза. В руках у детей гантели весом 300 грамм.

«Гантели к плечам».

И.П.: лёжа на спине, руки вдоль тела. 1 – 6 - попеременно поднимать и опускать ноги вверх-вниз; 7 – 8 - И.П.; Д - 4р.

«Махи ногой в сторону».

И.П.: лёжа на боку, упор с боку на обе руки. 1 – 4 - лёжа на правом боку, поднимать вверх прямую правую ногу. Д - 2р.

«Корзинка».

И.П.: лёжа на животе, руки под подбородком. 1 - согнуть ноги в коленях, ухватиться за щиколотки ног; 2 – 3 - прогнуться, грудь и бедра вверх; 4 - И.П. Д - 4р.

Упражнения на гибкость.

«Вступление».

Пружинное движение (выполняется резко). И.П.: стойка на носках, руки вверх. 1 - сгибать туловище и ноги, согнуть руки к плечам. Пальцы сильно сжать в кулак; 2 - сесть, руки вниз, голова вниз; 3 - руки к плечам; 4 - И.П. Д - 4р.

«Волна» (выполняется плавно)

И.П.: сед на пятках, руки сцеплены сзади. 1 - голову и плечи опустить; 2 - коснуться лбом пола; 3 - поднять голову, вытянув шею; 4 - выпрямиться прогнувшись. Д - 4р.

«Бумеранг» (выполняется спокойно)

И.П.: лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль тела. 1 - согнуть ноги в коленях и поднять их; 2 – 6 - упираясь в поясницу, завести ноги за голову, вытянув их параллельно полу (ноги не разводить); 7 - ноги согнуть; 8 - И.П. Д - 4р.

3 часть.

Пальчиковые игры.

« Оса».

Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им, то же левой рукой.

«Муравейник».

Кисти рук на уровне груди, пальцы полусогнуты и соприкасаются беспорядочно.

«Змея».

Правая рука вытянута вперёд, кисть стоит вертикально, выполнять волнообразные движения, имитирующие продвижение змеи.

«Улитка».

Большой, безымянный палец и мизинец сжаты, указательный и средний подняты вверх - («рога»). Правая рука - «улитка» ползёт по левой.

Занятие 20.

Задачи: учить детей выполнять повороты на месте, расходиться в разные стороны. Укрепить мышцы, выполнять самомассаж. Закрепить выполнять движения «Медленного Танца».

Оборудование: ориентиры, гантели на каждого, аудиозаписи.

1 часть.

СУ: повороты на месте. Построение в одну колонну. Расхождение через середину в разные стороны.

2 часть.

ОРУ: шейпинг с гантелями.

МПИ «Найди предмет».

Ритмический танец: «Медленный танец»

3 часть.

Игровой самомассаж.

Занятие 21.

Задачи: учить ориентироваться в зале. Учить стоять на одной ноге, сохраняя равновесие, выполнять группировку в разных исходных положениях, перекаты из положения сидя в положение лёжа на спине.

Оборудование: ориентиры, гантели на каждого, аудиозаписи.

1 часть.

СУ: П./И на ориентацию в зале.

2 часть.

Ритмическая гимнастика: повторить ОРУ с гантелями, упражнения сидя и лёжа в кругу.

Акробатические упражнения:

- равновесие на одной ноге;
- группировка в положении сидя, лёжа на спине;
- перекаты из положения сидя в положение лёжа.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ну, погоди!»

3 часть.

Упражнение на расслабление:

Я лежу на спине,

Как медуза на воде,

Руки расслабляю,

В воду опускаю.

Ножками потрясу

И усталость сниму.

Февраль.

Занятие 22 (сюжетное).

« Космическое путешествие на Марс».

Задачи: продолжать развивать физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость. Развивать творчество, соблюдать правила игры.

Оборудование: гантели на каждого, гимнастическая скамейка, дуга для подлезания, обручи 6-7 шт.

1 этап «Поверь в себя».

- 2 этап «Испытай себя».
- 3 этап «ОРУ с гантелями».
- 4 этап «Игроритмика».
 - «Велосипед»
 - «Морская звезда»
 - «Орешек»
 - «Кобра»
- 5 этап Игра «Парашютисты».
- 6 этап «Полет в космос» (Креативная гимнастика) П./И. «Космонавты»
- 7 этап «Возвращение на Землю» (Креативная гимнастика)

Занятие 23, 24,25. «Степ - аэробика №1».

Задачи: учить детей правильно ступать на степ, ритмично выполнять марш на степе. Продолжать обучать правильному дыханию.

Оборудование: степы на каждого, аудиозаписи.

1 часть.

1. Ходьба обычная на месте.
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе, руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

2 часть.

1. Ходьба на степе.
2. Шаг на степ — со степа.
3. Приставной шаг на степе вправо — влево. Одновременно прямые руки поднять вверх, опустить вниз.
4. Шаг со степа - на степ с хлопками перед собой.
5. Бег на месте на полу.
6. Лёгкий бег на степе.
7. Бег вокруг степа.
8. Ходьба на месте.
9. Ходьба на носках вокруг степа с поочерёдным подниманием плеч.
10. Шаг в сторону со степа, на степ.
11. Упражнение на дыхание.
12. Обычная ходьба на степе.
13. Шаг со степа на степ.
14. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
15. Шаг на степ, со степа.
16. Мах прямой ногой вверх, вперёд (по 8 раз).
17. Ходьба «змейкой» вокруг степов (2-3 круга).

П./И. «Цирковые лошадки».

3 часть.

Упражнение на расслабление и дыхание.

Март.

Занятие 26 (игровое). «Игра по станциям».

Задачи: укрепить мышцы детей. Развивать умение соблюдать правила подвижных игр. Дать возможность выбора выполнения танцев.

Оборудование: ориентиры, гимнастические палки, маски для игр, аудиозаписи.

1. «Укрепи животик».
2. «Укрепи спину».
3. «Отдых» (дыхательные упражнения).

4. П./И. «Цирковые лошадки», «Совушка», «Найди предмет», «Дельфины».

5. *Ритмический танец* (по желанию детей).

Занятие 27.

Задачи: закрепить умение перестраиваться в шеренгу, колонну, круг в движении. Разучить П./И. «Дельфины». Учить стойке на лопатках - «берёзка», упражнению «мостик». Продолжать учить равновесие на одной ноге.

Оборудование: ориентиры, аудиозаписи, маски дельфинов.

1 часть.

СУ: П./И. «Шеренга, колонна, круг».

2 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Цыганочка», «Утята».

Акробатические упражнения:

- «берёзка»
 - «мостик»
 - «сесть без рук»
 - «равновесие на одной ноге»
- «Медленный танец»

Игра «Дельфины».

3 часть.

Дыхательная гимнастика:

- «паровоз»
- «летающий мяч»
- «каша шипит»

Занятие 28.

Задачи: учить чётко выполнять упражнения на внимание - ходьба широким, мелким шагом, на носках, в присядке. Учить расслаблять своё тело.

Оборудование: ориентиры, обручи на каждого, маска медведя.

1 часть.

СУ: П./И. «Гулливер и лилипуты».

2 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнения с обручем»

МПИ: «Дети и медведь».

Креативная гимнастика: «Повтори за мной»

3 часть.

Упражнение на расслабление мышц: Расслабление всего тела в положении лёжа на спине.

Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях «лодочка», «палочка».

Занятие 29.

Задачи: учить выполнять задание на внимание в ходьбе и беге. Развивать гибкость, мелкую моторику рук.

Оборудование: ориентиры, обручи на каждого, аудиозаписи.

1 часть.

СУ: Задание на внимание в ходьбе и беге («летает - не летает»).

2 часть.

Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с обручем.

Упражнения на гибкость: Занятие 15.

Ритмический танец: «Волшебная кукуруза».

3 часть.

Пальчиковые игры.

Апрель.

Занятие 30, 31, 32. «Степ — аэробика №2.

Задачи: продолжать учить правильно ступать на степ. Развивать равновесие, координацию движений.

Оборудование: степы на каждого, аудиозаписи.

1 часть.

1. И.П.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднимать обе руки вперёд, вернуться в И.П. Д -10 раз.
2. Шагая на степе, из положения руки за головой, разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево. Д - 10 раз.
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

2 часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой - правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10 - 12 раз).
2. Шаг на степ - со степа чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10-12 раз).
3. Касание носком степа поочередно левой и правой ногой.
4. Сидя на степе, опираясь сзади руками. Поднимать и опускать вытянутые ноги (10-12 раз).
5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
6. Шаг со степа вперёд (10 раз).
7. Стоя на коленях на степе, мах прямой ногой вперёд делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперёд.
8. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперёд-назад через степ, руки в замке за головой (2 раза).
9. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через степы.
10. Подскоки с продвижением врассыпную.
11. Повторить 8 в обратном направлении.
12. Подскоки с продвижением врассыпную.
13. Ходьба на степе.

П.И. «Трансформеры».

3 часть.

Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Занятие 33 (сюжетное)

«Королевство волшебных мячей».

Задачи: учить передавать мяч в парах, по кругу. Развивать меткость.

Оборудование: мячи на каждого.

1. Построение в шеренгу, сообщение задач.
2. ОРУ с мячом.
3. П.\И. «Вызов номеров».
4. Упражнения с мячом: передача мяча в парах, по кругу.
5. П.\И. « Совушка».
6. Подведение итогов.

Май.

Занятие 34.

Задачи: продолжать развивать мышцы детей, выполнять элементы самомассажа.

Оборудование: ориентиры, гантели на каждого, маски дельфинов.

1 часть.

П.\И. «Дельфины».

2 часть.

Повторить занятие 15.

3 часть.

Игровой самомассаж.

Занятие 35. (сюжетное)

«Посмотри, что я могу!»

Задачи: закрепить изученный материал, дать возможность детям самостоятельно выполнить более понравившиеся упражнения, танцы, игры.

Оборудование: аудиозаписи, степы на каждого, маски.

Игры и танцы, упражнения по желанию детей.

Занятие 36. Диагностика.

Задачи: Выявить уровень физической подготовленности детей.

Оборудование: протоколы, секундомер, метр.

Диагностика оценки танцевальных движений.

Диагностическая оценка координации движений.

Диагностика оценки физических качеств.