

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16
(МАДОУ детский сад № 16)

620023 г. Екатеринбург, ул. Рошинская, 25 тел. +7 (343) 289 – 25 - 20

ИНН 6674368867 КПП 667901001

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МАДОУ детского сада № 16

Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МАДОУ детский сад № 16

И.А. Караджели

Приказ № 89 от «30» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЭРОБИКА»**

Возраст воспитанников: от 3 лет до 7 (8) лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования
Зырянова Анна Владимировна

г. Екатеринбург, 2022

Содержание программы

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик программы	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи программы	5
	1.3 Содержание программы	6
	Учебный план	6
	Содержание учебно-тематического плана	7
	1.4 Планируемые результаты	9
Раздел 2.	Комплекс организационно-педагогических условий	9
	2.1. Календарный учебный график	10
	2.2. Условия реализации программы	25
	2.3. Формы аттестации	27
	2.4 Методическое обеспечение	28
Раздел 3.	Список литературы	33

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Международная Конвенция «О правах ребенка» (1989);
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).
- Устав МАДОУ детского сада № 16

Направленность программы:

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

Система дополнительного образования представляет развивающейся личности ребенка возможность выбора занятий по интересам и необходимые условия для самоутверждения, самоопределения и самоорганизации. Одна из задач дополнительного образования – способность многогранному развитию личности детей и ранней профориентации. Социальный заказ родителей воспитанников на дополнительное образование и досуг подрастающего поколения выполняется через организацию платных образовательных услуг МАДОУ. В МАДОУ могут заниматься все социальные категории детей.

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья и физического развития ребенка, формируется личность человека. В настоящее время существует много ритмопластических направлений физического развития детей, и одно из наиболее доступных эффективных и эмоциональных – танцевально- ритмическая гимнастика. Доступность - простота общеразвивающих упражнений. Эффективность–воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно -

сосудистую, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность – музыкальное сопровождение, элементы танцев, образные упражнения, сюжетные композиции. Данная программа направлена на развитие двигательной активности и содействие творческому развитию детей.

Отличительные особенности программы:

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят подразделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Раздел нетрадиционные виды упражнений представлены подразделами: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми, играми-путешествиями, креативной гимнастики. Игровой метод придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон непосредственно образовательной деятельности (далее занятий), способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Воспитанники 3 – 4 лет

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте от 3 до 4 лет.

Уровень программы: «стартовый». В программе «Танцевальная студия», изложен необходимый материал минимальной сложности для освоения танцевально – ритмической гимнастики.

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний

Объем программы:

Объем программы рассчитан на 8 с половиной месяцев, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 68 часов

Формы обучения: очная

Методы обучения: Словесные: объяснение. Наглядные методы: показ педагогом приемов исполнения, наблюдение. Практические методы: тренировочные упражнения

Типы возможных занятий: обучающие, закрепляющие, итоговые

Формы проведения занятий: Форма организации занятий – групповая, что обусловлено целями и задачами программы.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю Продолжительность занятий для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Цель программы дополнительного образования: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики

Задачи программы дополнительного образования:

– Укреплять здоровье:

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- Развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:
- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- Создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, выявления, развития и поддержки талантливых детей.

1.3 Содержание программы

В программе представлены различные разделы, но основными являются:

- ✓ танцевально-ритмическая гимнастика,
- ✓ нетрадиционные виды упражнений.

Учебный план 2022-2023 учебный год

Разделы программы	Подразделы программы	Группа 3-4 лет	
		В неделю	
		занятий	мин.
		2	30
		В год	
		занятий	мин.
68	1020		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Игроритмика	44	660
	Игрогимнастика		
	Игротанцы		
Нетрадиционные виды упражнений	Игропластика	24	360
	Пальчиковая гимнастика		

	Музыкально-подвижные игры		
	Игры-путешествия		
	Креативная гимнастика		

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

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.

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

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

Виды занятий и разделы программы в процессе обучения взаимно дополняют друг друга и проводятся в течение всего периода обучения с учетом интересов детей, их особенностей, календарных дат.

Содержание учебно-тематического плана

Программа состоит из 2 разделов:

1-й раздел — «Танцевально-ритмическая гимнастика» - включает в себя подразделы:

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

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

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

Таким образом, раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлен образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

2-й раздел — «Нетрадиционные виды упражнений» - включает в себя подразделы:

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития

мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме

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

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике.

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

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

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, пробуют упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например : изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

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

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

1.4 Планируемые результаты освоения детьми Программы дополнительного образования

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам относятся следующие характеристики возможных достижений ребенка:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.
- Воспитанники будут знать: назначение спортивного зала и правила поведения в нем.

- Воспитанники будут уметь: ориентироваться в зале, строиться в шеренгу; выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку; хлопать и топтать в такт музыки; в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.); овладевают навыками ритмической ходьбы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Содержание	Группа с 3 лет до 4 лет
Количество возрастных групп	1
Начало учебного года	16 сентября 2022года
Окончание учебного года	31 мая 2023 года
Количество учебных недель	34 недели
Всего занятий в неделю/ в год	2/68
Объем в неделю	30 минут
Длительность занятий	15 минут
Количество открытых мероприятий	2

Календарно-перспективное планирование

Сентябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
3-я неделя	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки	Построение врассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднятие рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
4-я неделя	Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Передвижение в сцеплении «гусеница» Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги –шаг с носка, на носках. Комбинации из танцевальных шагов	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»

Октябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки	Построение в рассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя	Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком	Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторить занятия 11-12. Ритмический танец «Кузнечик». Акробатические упражнения.	Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка»
4-я неделя	Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки Подвижная игра «Шишки, желуди орехи»	Общеразвивающие упражнения с предметами Ритмический танец сидя. Акробатические упражнения. Музыкально-подвижная игра цапля и лягушки.	Упражнения на расслабление мышц.

Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение в рассыпную. 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)	Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»

2-я неделя	Строевые упражнения. Построение врассыпную. Игроритмика. Повторить уроки 15—16, но в положении стоя. Акробатические упражнения. Комбинация в образно- двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бровнышко») — перекаты вправо (влево).	Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Ритмический танец «Кузнечик»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков круг очки домик
3-я неделя	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»	Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем»
4-я неделя	Сюжетное занятие «На лесной опушке»		

Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Игроритмика. Повторить занятия 23—24. Музыкально-подвижная игра «Марш-полька»	Ритмический танец «Если весело живется...» Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу»	Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин»
2-я неделя	Строевые упражнения: Построение в круг Игроритмика На громкую музыку увеличение круга –на тихую уменьшение. Музыкально-подвижная игра «Марш-полька»	Танцевальные шаги Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец: «Танец сидя»	Креативная гимнастика «Море волнуется»
3-я неделя	Строевые упражнения. Построение в круг Игроритмика. Повторить уроки 23—24 и 27—28.	Общеразвивающие упражнения с гантелями Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Веселый экспресс» (стр 56)		

Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по распоряжению Игроритмика Различие динамики звука	Танцевально- ритмическая гимнастика «Песня Муренки» Танцевальные шаги. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	Дыхательные упражнения «Насос» «Волны шипят» «Ныряние» «Подуем»
2-я неделя	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: «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «Солдатик» Танцевально –ритмическая гимнастика «Хоровод»	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «ласточка» «звезда»
3-я неделя	Строевые упражнения: Построение в рассыпную 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»	Релаксация «На облаке»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Путешествие в морское царство» (стр 64)		

Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание Перестроение из одной шеренги в несколько по сигналу педагога. Строевые упражнения. Построение в круг.	Ритмический танец «Каравай» Танцевально –ритмическая гимнастика «Разные шары»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»

2-я неделя	Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Ритмический танец «Цветные ленточки» Ритмический танец «Танец утят» Акробатика. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях: «Ванька-Встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад—вперед; «солдатик» — стойка на одной ноге	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»
3-я неделя	Сюжетное занятие «Поход в зоопарк» (стр 72)		
4-я неделя	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 «Мы пойдем сейчас направо»	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Льжники» Хореографические упражнения поклон для мальчиков реверанс для девочек	Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук» Ритмический танец «Танец утят»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки»
2-я неделя	Сюжетное занятие «Мамин день» Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» Ритмический танец «Сюрприз» Пластические этюды «Фигуры»		
3-я неделя	Игра «Поезд» Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синяя вода» Ритмический танец «Зарядка»	Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет»

4-я неделя	Строевые упражнения: Построение врассыпную 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»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление
------------	---	---	---

Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Чебурашка» Танцевальные шаги прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Ритмический танец. «В траве сидел кузнечик»	Игропластика. Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» Игроритмика ходьба на каждый счет и через счет с хлопками построение по ориентирам	Танцевальные шаги- русский хороводный шаг Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец «Если весело живется...»	Креативная гимнастика. «Как танцует...»
3-я неделя	Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Ритмический танец «От улыбки»	Игра на рояле(пальчиковая игра)
4-я неделя	Строевые упражнения: перестроение в две колонны в два круга	Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Ритмический танец «Русский хоровод с платочками »	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку»

Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
--------	---------------	----------------	----------------------

1-я неделя	Сюжетное занятие «День Победы» Военный парад Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» Ритмический танец «Салют» Подвижная игра «Военная тревога»		
2-я неделя	Строевые упражнения: Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Акробатические упражнения «ежик» «кузнечик» «колобок» «ласточка» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька»	Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально- подвижная игра на определение характера музыкального произведения
3-я неделя	Сюжетное занятие «В гости к Чебурашке» (стр78)		
4-я неделя	Сюжетное занятие «Конкурс танца» (стр85)		

Формы организации работы с детьми

Содержание	Возраст	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Активный отдых 6.Формирование начальных представлений о ЗОЖ	3-4 года, 2 младшая группа,	Игра Игровые упражнения Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры

Воспитанники 4 – 5 лет

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте от 4 до 5 лет.

Уровень программы: «стартовый». В программе «Танцевальная студия», изложен необходимый материал минимальной сложности для освоения танцевально – ритмической гимнастики.

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний

Объем программы:

Объем программы рассчитан на 8 с половиной месяцев, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 68 часов

Формы обучения: очная

Методы обучения: Словесные: объяснение. Наглядные методы: показ педагогом приемов исполнения, наблюдение. Практические методы: тренировочные упражнения

Типы возможных занятий: обучающие, закрепляющие, итоговые

Формы проведения занятий:

Форма организации занятий – групповая, что обусловлено целями и задачами программы.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю Продолжительность занятий для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут.

Учебный план работы на 2022 – 2023 учебный год

Разделы программы	Подразделы программы	Группа 4-5 лет	
		В неделю	
		занятий	мин.
		2	40
		В год	
занятий	мин.	68	1360
Танцевально-ритмическая гимнастика	Игроритмика	48	960
	Игроджимнастика		
	Игротанцы		
Нетрадиционные виды упражнений	Игропластика	20	400
	Пальчиковая гимнастика		
	Музыкально-подвижные игры		
	Игры-путешествия		
	Креативная гимнастика		

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

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.

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.

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

Виды занятий и разделы программы в процессе обучения взаимно дополняют друг друга и проводятся в течение всего периода обучения с учетом интересов детей, их особенностей, календарных дат.

Содержание учебно-тематического плана

Программа состоит из 2 разделов:

1-й раздел — «Танцевально-ритмическая гимнастика» - включает в себя подразделы:

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

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

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

Таким образом, раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлен образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

2-й раздел — «Нетрадиционные виды упражнений» - включает в себя подразделы:

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

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

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике.

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

«Креативная гимнастика»- предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий,¹⁷

творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

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, пробуют упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например : изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

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

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

1.4 Планируемые результаты освоения детьми Программы дополнительного образования

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам относятся следующие е характеристики возможных достижений ребенка:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.
- Воспитанники будут знать: назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Воспитанники будут уметь: ориентироваться в зале, строиться в шеренгу; выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку; хлопать и топать в такт музыки; в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.); овладевают навыками ритмической ходьбы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Содержание	Группа с 4 лет до 5 лет
Количество возрастных групп	3
Начало учебного года	16 сентября 2022года
Окончание учебного года	31 мая 2023 года

Количество учебных недель	34 недели
Всего занятий в неделю/ в год	2/68
Объем в неделю	40 минут
Длительность занятий	20 минут
Количество открытых мероприятий	2

Календарно-перспективное планирование

Сентябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
3-я Неделя	Строевые упражнения. Игроритмика Хлопки на каждый счет и через счет.	ОРУ без предметов. Танцевальные шаги (скрестный и приставной шаг) Ритмический танец «Полька хлопушка» Музыкально-подвижная игра «Музыкальное Эхо»	Упражнения на расслабления мышц.
4-я Неделя	Строевые упражнения . Передвижение в обход шагом бегом. Бег «змейкой» Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет.	ОРУ без предметов. Танцевальные шаги (скрестный и приставной шаг) Ритмический танец «Матушка Россия» Музыкально-подвижная игра «Музыкальное Эхо»	Упражнения на укрепления осанки.

Октябрь

1-я Неделя	Музыкально-подвижная игра «Светофор» Игроритмика Шаги на каждый счет и через счет.	ОРУ без предметов. Танцевальные шаги (скрестный и приставной шаг) Ритмический танец «Матушка Россия» Музыкально-подвижная игра «Космонавты»	Упражнения на расслабления мышц и укрепления осанки
2-я Неделя	Строевые упражнения Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет.	Ритмический танец «Матушка Россия» Танцевально-ритмическая гимнастика «Тик Так»	Упражнения на расслабления мышц и укрепления осанки
3-я Неделя	Сюжетное занятие: «Космическое путешествие на Марс» (стр 96)		

4-я Неделя	Строевые упражнения (перестроение в круг, колонну, шеренгу) Игроритмика на три счета хлопок - четвертый пауза.	Ритмический танец «Старый жук» Танцевально-ритмическая гимнастика «Тик Так» Игра «Поезд»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик...» Упражнения на расслабления мышц и укрепления осанки
---------------	---	---	--

Ноябрь

1-я Неделя	Строевые упражнения (перестроение в круг, колонну, шеренгу) Игроритмика на три счета притоп- четвертый пауза.	Ритмический танец «Старый жук» Танцевально-ритмическая гимнастика «Тик Так» Игра «Поезд» Игропластика для развития гибкости.	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»
2-я Неделя	Строевые упражнения (перестроение в круг, колонну, шеренгу) Игроритмика на первый счет хлопок три счета пауза	Ритмический танец «Старый жук» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки » Игра «Поезд» Игропластика для развития мышечной силы.	Упражнения на расслабления мышц и укрепления осанки
3-я Неделя	Строевые упражнения Музыкально-подвижная игра «Конники –спортсмены»	Ритмический танец «Автостоп» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно» Упражнения дыхательные.
4-я Неделя	Строевые упражнения Бег по кругу и «змейкой» Музыкально-подвижная игра «Конники –спортсмены»	Ритмический танец «Автостоп» Танцевальные шаги (скрестный и приставной шаг в сторону) Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки » Пальчиковая игра «Волшебные палочки»	Упражнения на расслабления мышц и укрепления осанки

Декабрь

1-я Неделя	Строевые упражнения Бег по кругу и «змейкой» Музыкально-подвижная игра «Конники –спортсмены»	Ритмический танец «Автостоп» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки » Аробатические упражнения – равновесие на одной ноге. Игра «Поезд» Игропластика для развития мышечной силы.	Пальчиковая гимнастика «Играют наши пальчики»
2-я Неделя	Сюжетное занятие: «На выручку карусельных лошалонок» (стр 108)		

3-я Неделя	Строевые упражнения Построение в круг, ходьба по кругу держась за руки. Музыкально-подвижная игра «Конники –спортсмены»	Танцевальные шаги Мягкий и высокий шаг на носках, поворот 360 градусов. Танцевально-ритмическая Гимнастика «Песня Короля»	Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»
4-я Неделя	Строевые упражнения Построение в круг ,на свои места по ориентирам.	Танцевальные шаги Мягкий и высокий шаг на носках, поворот 360 градусов. Танцевально-ритмическая Гимнастика «Песня Короля» Игропластика «Змея»	Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»

Январь

1-я Неделя	Строевые упражнения Передвижение разными способами Построение в круг	Ритмический танец «Большая стирка» Танцевальные шаги Мягкий и высокий шаг на носках, поворот 360 градусов. Танцевально-ритмическая Гимнастика «Песня Короля» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья»	Игровой самомассаж.
2-я Неделя	Строевые упражнения Передвижение разными способами Построение в круг Игроритмика Увеличение и уменьшение круга на усиление и затухание музыки	Ритмический танец «Большая стирка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Тик Так» Танцевально-ритмическая Гимнастика «Песня Короля» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	Упражнения на расслабления мышц и укрепления осанки
3-я Неделя	Построение в шеренгу чередуя с бегом. Игроритмика Выполнение различных движений руками в разном темпе.	Хореографические упражнения стоя у стула. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».	Игропластика для развития гибкости
4-я Неделя	Строевые упражнения Построение в круг ,на свои места по ориентирам. Игроритмика Выполнение различных движений руками в разном темпе.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Автомобили»	Игропластика для развития мышечной силы.

Февраль

1-я Неделя	Строевые упражнения Построение в круг, сцепление зам руки Игроритмика Выполнение различных движений руками в разном темпе	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Автолмобили» Игропластика для развития мышечной силы	Упражнения для укрепления осанки.
2-я Неделя	Сюжетное занятие: «Путешествие в Кукляндию»		
3-я Неделя	Бег. Построение по ориентирам. ОРУ без предметов.	Акробатические упражнения. Танцевальные шаги Прыжки с ноги на ногу с поворотом 360 градусов. Ритмический танец «Большая прогулка»	Игропластика для развития гибкости . Упражнения для правильного дыхания.
4-я Неделя	Строевые упражнения Строевые упражнения Построение в круг, сцепление зам руки Игроритмика Выполнение различных движений руками в разном темпе	Ритмический танец «Большая прогулка» Акробатические упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Воробышки»	Креативная гимнастика. «Художественная галерея»

Март

1-я Неделя	Строевые упражнения Построение в круг, сцепление зам руки Игроритмика Выполнение различных движений руками в разном темпе	Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди» Музыкально-подвижная игра «Усни трав»	Упражнения для укрепления осанки.
2-я Неделя	Строевые упражнения. Построение в круг Игроритмика Выполнение различных движений в разном темпе	Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди» Музыкально-подвижная игра «Усни трав» Креативная гимнастика «Выставка картин»	Упражнения для укрепления осанки
3-я Неделя	Сюжетное занятие: «Лесные приключения» (стр 130)		
4-я Неделя	Сюжетное занятие Игроритмика Выполнение различных движений в разном темпе. Танцевальные шаги.	Хореографические упражнения стоя у стула. Танцевально-ритмическая гимнастика «Тик Так» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди» Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Танцевально-ритмическая Гимнастика «Песня Короля»	Креативная гимнастика «Выставка картин»

Апрель

1-я Неделя	Подвижная игра «Марш-полька»	Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька» Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда»	Упражнения для укрепления осанки.
2-я Неделя	Подвижная игра «Марш-полька», «Два Мороза»	Ритмический танец по выбору детей. Танцевальный батл. Игропластика для развития мышечной силы.	Упражнения для укрепления осанки
3-я Неделя	Построение в один –два круга Игроритмика Выполнение различных движений руками и ногами в разном темпе. Подвижная игра «Два Мороза»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди» Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»	Игровой самомассаж.
4-я Неделя	Построение в две шеренги друг напротив друга. Игроритмика Выполнение простейших движений руками и ногами одновременно своей шеренгой.	ОРУ с платочком. Акробатические упражнения. «Ласточка» «Велосипед» «Бревнышко» Ритмический танец «Вару-вару»	Пальчиковые игры. Игровой самомассаж.

Май

1-я Неделя	Подвижная игра «Ручейки – озера»	ОРУ с платочком. Танцевально-ритмическая гимнастика «На свете невозможное случается» Ритмический танец «Вару-вару» Пальчиковые игры.	Упражнения для укрепления осанки.
2-я Неделя	Музыкально-подвижная игра «Танцуй со мной»	ОРУ с платочком. Танцевально-ритмическая гимнастика «На свете невозможное случается» Ритмический танец «Вару-вару» Танцевально-ритмическая Гимнастика «Песня Короля»	Упражнения для укрепления осанки. Игровой самомассаж.
3-я Неделя	Сюжетное занятие: «Путешествие во времена года» (стр 140)		
4-я Неделя	Сюжетное занятие: «Путешествие в мир музыки и танца» (стр 147)		

Формы организации работы с детьми

Содержание	Возраст	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Подвижные игры 4. Спортивные упражнения 5. Активный отдых 6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	4-5 лет, средняя группа	Игра Игровые движения Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры

2.2. Условия реализации программы

В ДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов. Наличие сайта в сети Интернет предоставляет родителям возможность оперативного получения информации о деятельности детей, о проводимых мероприятиях. Кроме этого, сайт детского сада является для родителей источником информации учебного, методического или воспитательного характера. Со страниц сайта родители могут получить информацию о методах сбережения здоровья детей, их безопасности, правилах поведения ребенка в семье и в обществе, полезные советы по обучению и воспитанию дошкольников.

Таким образом, ДОУ использует следующие средства ИКТ:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- телевизор;
- магнитофон.

Программно-методическое обеспечение:

1. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. «Фитнес -данс», СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
2. Методическое пособие «Дыхательная гимнастика» » А.Н Стрельникова.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. USB накопитель с музыкальными произведениями – 1 шт.
2. Маски для подвижных игр.
3. Карточка подвижных игр, игр-забав, музыкально-подвижных игр - 1 шт.
4. Бубен – 2 шт.
5. Мяч большой – 18 шт.
6. Мяч резиновый малый – 18 шт.
7. Кегли – 18 шт.
8. Палки -18шт.
9. Помпоны болельщика-18 пар
10. Пианино для пальчиковых игр-18 шт.
11. Телевизор жидкокристаллический – 1 шт.
14. Музыкальный центр – 1 шт.

15. Стулья -18шт.

Воспитанники 5 – 6 лет

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 6 лет.

Уровень программы: «стартовый». В программе «Танцевальная студия», изложен необходимый материал минимальной сложности для освоения танцевально – ритмической гимнастики.

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний

Объем программы:

Объем программы рассчитан на 8 с половиной месяцев, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 68 часов

Формы обучения: очная

Методы обучения: Словесные: объяснение. Наглядные методы: показ педагогом приемов исполнения, наблюдение. Практические методы: тренировочные упражнения.

Типы возможных занятий: обучающие, закрепляющие, итоговые

Формы проведения занятий: Форма организации занятий – групповая, что обусловлено целями и задачами программы.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю Продолжительность занятий для детей от 5 до 6 лет - 25 минут.

Учебный план 2020-2021 учебный год

Разделы программы	Подразделы программы	Группа 5-6лет	
		В неделю	
		занятий	мин.
		2	50
		В год	
		занятий	мин.
		68	1700
Танцевально-ритмическая гимнастика	Игроритмика	44	1100
	Игрогимнастика		
	Игротанцы		
Нетрадиционные виды упражнений	Игропластика	24	600
	Пальчиковая гимнастика		
	Музыкально-подвижные игры		
	Игры-путешествия		
	Креативная гимнастика		

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

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.

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

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

Виды занятий и разделы программы в процессе обучения взаимно дополняют друг друга и проводятся в течение всего периода обучения с учетом интересов детей, их особенностей, календарных дат.

Содержание учебно-тематического плана

Программа состоит из 2 разделов:

1-й раздел — «Танцевально-ритмическая гимнастика» - включает в себя подразделы:

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

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

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

Таким образом, раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлен образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

2-й раздел — «Нетрадиционные виды упражнений» - включает в себя подразделы:

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

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

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике.

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

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

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, пробуют упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например : изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

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

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с

другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

1.4 Планируемые результаты освоения детьми Программы дополнительного образования

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам относятся следующие е характеристики возможных достижений ребенка:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

Воспитанники будут знать:

назначение спортивного зала и правила поведения в нем.

Воспитанники будут уметь:

ориентироваться в зале, строиться в шеренгу; выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку; хлопать и топать в такт музыки; в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.); овладевают навыками ритмической ходьбы.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

Содержание	Группа с 5 лет до 6 лет
Количество возрастных групп	1
Начало учебного года	16 сентября 2022 года
Окончание учебного года	31 мая 2023 года
Количество учебных недель	34 недели
Всего занятий в неделю/ в год	2/68
Объем в неделю	50 минут
Длительность занятий	25 минут
Количество открытых мероприятий	2

Календарно-перспективное планирование

Сентябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
3-я неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком	Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 1~4. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Танцевальные шаги. Повторить занятия 1—2.	Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» Ритмический танец «Осенний марафон» общеразвивающие упражнения с осенними листьями Танцевальная композиция «Осенние принцессы» Танцевальная композиция «Дождя не боимся» Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра «Подуй на осенний листочек»		

Октябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть

1-я неделя	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки	Построение в рассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя	Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком	Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторить занятия 11- 12. Ритмический танец «Кузнечик». Акробатические упражнения.	Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Пограничник» Общеразвивающие упражнения с палками («ружьями») Строевые упражнения. Музыкально- подвижная игра «Солдаты на учении».		

Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение в рассыпную. 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)	Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»

2-я неделя	Строевые упражнения. Построение врассыпную. Игроритмика. Повторить уроки 15—16, но в положении стоя. Акробатические упражнения. Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево).	Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Ритмический танец «Кузнечик»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков круг очки домик
3-я неделя	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»	Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Путешествие в Спортландию»		

Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Игроритмика. Повторить занятия 23—24.	Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге.	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков бинокль лодочка цепочка
2-я неделя	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»	Креативная гимнастика «Море волнуется»

3-я неделя	Строевые упражнения. Построение в круг Игроритмика. Повторить уроки 23—24 и 27—28.	Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец. «Все спортом занимаются» Танцевальные шаги. Повторить урок 27-28.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Маугли» Ходьба, бег, прыжки, поскоки между кочками Танцевальная композиция с лентами (лианами) Музыкально – подвижная игра «Тигр и обезьянки»		

Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по распоряжению Игроритмика Различие динамики звука	Ритмический танец. «Рок-н-ролл» Танцевальные шаги. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	Дыхательные упражнения «Насос» «Волны шипят» «Нырание» «Подуем»
2-я неделя	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: «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «солдатик» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «ласточка» «березка»
3-я неделя	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»	Релаксация «На облаке»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Цветик – семицветик» Сказочный лес: переход через речку по болоту в пещере переплывите через озеро Сказочная зарядка Ритмический танец «Цветик - семицветик» Музыкально – подвижная игра «Три желания»		

Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание Перестроение из одной шеренги в несколько по сигналу педагога. Строевые упражнения. Построение в круг.	Ритмический танец. «Каравай»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»
2-я неделя	Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Ритмический танец. «Цветные ленточки» Ритмический танец «Танец утят» Акробатика. Комбинации акробатических упражнеш в образно-двигательных действиях: «Ванька-Встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад—вперед; «солдатик» — стойка на одной ноге, держась за опору	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»
3-я неделя	Сюжетное занятие «Искатели клада» Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально – подвижная игра «На корабле»		
4-я неделя	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»	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Льжники» Хореографические упражнения поклон для мальчиков реверанс для девочек	Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук» Ритмический танец «Танец утят»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки»

2-я неделя	Сюжетное занятие «Мамин день» Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» Ритмический танец «Сюрприз» Пластические этюды «Фигуры»		
3-я неделя	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»	Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет»
4-я неделя	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»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление

Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	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 рок-н-ролл»	Игропластика. Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.
2-я неделя	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»	Креативная гимнастика. Специальные игроздания «Художественная галерея
3-я неделя	Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена»	Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка»

4-я неделя	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»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку»
---------------	--	---	--

Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Сюжетное занятие «День Победы» 1. Военный парад 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»		
2-я неделя	Строевые упражнения: Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Акробатические упражнения «ежик» «кузнечик» «колобок» «ласточка» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька»	Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально- подвижная игра на определение характера музыкального произведения
3-я неделя	Сюжетное занятие «В мире музыки и танца» Ритмический танец «Веселая разминка» Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» Музыкально – подвижная игра «Затейники» Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»		
4-я неделя	Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»	Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «бабочка» «звездочка» «рыбка» «лягушка»

Формы организации работы с детьми

Содержание	Возраст	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Спортивные игры 6.Активный отдых 7.Формирование начальных представлений о ЗОЖ	От 5 лет до 6 лет, старшая группа	Игровые упражнения Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры

2.2. Условия реализации программы

В ДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов. Наличие сайта в сети Интернет предоставляет родителям возможность оперативного получения информации о деятельности детей, о проводимых мероприятиях. Кроме этого сайт детского сада является для родителей источником информации учебного, методического или воспитательного характера. Со страниц сайта родители могут получить информацию о методах сбережения здоровья детей, их безопасности, правилах поведения ребенка в семье и в обществе, полезные советы по обучению и воспитанию дошкольников.

2.4 Методическое обеспечение. Методические материалы

На занятиях создана структура деятельности, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах.

Возрастная группа от 5 до 6 лет

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

ИГРОРИТМИКА.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. 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.

ИГРОГИМНАСТИКА.

1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну 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 ориентирам. 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.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. 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 в упражнениях.

3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в

положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и 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.

ИГРОТАНЦЫ.

1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги. Прыжки выпрямившись. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

«Нетрадиционные виды упражнений»:

ИГРОПЛАСТИКА.

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

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Осенняя прогулка», «Пограничник», «Искатели клада», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Маугли», «В мире музыки и танца»

КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры - «Танцы по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

Структура занятий.

Структура проведения занятий общепринятая, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Вводная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач вводной части занятия в календарно - тематическом планировании представлены следующие средства: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы - несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игротитмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

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

В работе используются следующие технологии:

Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми

Характерные особенности:

1. смена педагогического воздействия на педагогическое взаимодействие; изменение направленности педагогического «вектора» — не только от взрослого к ребенку, но и от ребенка к взрослому;
2. основной доминантой является выявление личностных особенностей каждого ребенка как индивидуального субъекта познания и других видов деятельности;
3. содержание образования не должно представлять собой только лишь набор социокультурных образцов в виде правил, приемов действия, поведения, оно должно включать содержание субъектного опыта ребенка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности, без чего содержание образования становится обезличенным, формальным, невостребованным.

Характерные черты личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми в ДОУ:

- создание педагогом условий для максимального влияния образовательного процесса на развитие индивидуальности ребенка (актуализация субъектного опыта детей);
- оказание помощи в поиске и обретении своего индивидуального стиля и темпа деятельности, раскрытии и развитии индивидуальных познавательных процессов и интересов;
- содействие ребенку в формировании положительной Я-концепции, развитии творческих способностей, овладении умениями и навыками самопознания).

Интегрированные свойства личности педагога, которые в основном определяют успешность в личностно-ориентированном взаимодействии:

1. Социально-педагогическая ориентация — осознание педагогом необходимости отстаивания интересов, прав и свобод ребенка на всех уровнях педагогической деятельности.
2. Рефлексивные способности, которые помогут педагог остановиться, оглянуться, осмыслить то, что он делает: «Не навредить!»
3. Методологическая культура — система знаний и способов деятельности, позволяющих грамотно, осознанно выстраивать свою деятельность в условиях выбора образовательных альтернатив; одним из важных элементов этой культуры является умение педагога мотивировать деятельность своих воспитанников.

Информационно – коммуникационные технологии

В МАДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов.

Воспитанники 6 – 7 лет

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 7 лет.

Уровень программы: «стартовый». В программе «Танцевальная студия», изложен необходимый материал минимальной сложности для освоения танцевально – ритмической гимнастики.

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний

Объем программы:

Объем программы рассчитан на 8,6 месяцев, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 68 часов

Формы обучения: очная

Методы обучения:

Словесные: объяснение

Наглядные методы: показ педагогом приемов исполнения, наблюдение

Практические методы: тренировочные упражнения

Типы возможных занятий: обучающие, закрепляющие, итоговые

Формы проведения занятий:

Форма организации занятий – групповая, что обусловлено целями и задачами программы.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю Продолжительность занятий для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Цель программы дополнительного образования: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики

Задачи программы дополнительного образования:

- Укреплять здоровье;
- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствовать психомоторные способности дошкольников;
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- Развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников;
- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- Создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, выявления, развития и поддержки талантливых детей.

1.3 Содержание программы

В программе представлены различные разделы, но основными являются:

- танцевально-ритмическая гимнастика,
- нетрадиционные виды упражнений.

Учебный план 2022-2023 учебный год

Разделы программы	Подразделы программы	Группа 6-7 лет	
		В неделю	
		занятий	мин.
		2	60
		В год	
		занятий	мин.
68	2040		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Игроритмика	44	1320
	Игрогимнастика		
	Игротанцы		
Нетрадиционные виды упражнений	Игропластика	24	720
	Пальчиковая гимнастика		
	Музыкально-подвижные игры		
	Игры-путешествия		
	Креативная гимнастика		

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

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.

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.

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

Виды занятий и разделы программы в процессе обучения взаимно дополняют друг друга и проводятся в течение всего периода обучения с учетом интересов детей, их особенностей, календарных дат.

Содержание учебно-тематического плана

Программа состоит из 2 разделов:

1-й раздел — «Танцевально-ритмическая гимнастика» - включает в себя подразделы:

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

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

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

Таким образом, раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлен образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

2-й раздел — «Нетрадиционные виды упражнений» - включает в себя подразделы:

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

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

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике.

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

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

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, пробуют упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например : изучить сначала движение только

ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

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

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

1.4 Планируемые результаты освоения детьми Программы дополнительного образования

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам относятся следующие характеристики возможных достижений ребенка:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

Воспитанники будут знать:

назначение спортивного зала и правила поведения в нем.

Воспитанники будут уметь:

ориентироваться в зале, строиться в шеренгу; выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку; хлопать и топать в такт музыки; в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.); овладевают навыками ритмической ходьбы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Содержание	Группа с 6 лет до 7 лет
Количество возрастных групп	2
Начало учебного года	16 сентября 2022 года
Окончание учебного года	31 мая 2023 года
Количество учебных недель	34 недели
Всего занятий в неделю/ в год	2/68
Объем в неделю	60 минут
Длительность занятий	30 минут
Количество открытых мероприятий	2-3

Календарно-перспективное планирование

Месяц /неделя	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>Сентябрь 3 неделя</p>	<p>Строевые упражнения на внимание (с флажками). Игроритмика «Повтори» Перестроение из колонны в колонны по трое в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.</p>	<p>ОРУ схема -«потягивание» -для рук и плечевого пояса -для ног -махи ногами Упражнения бегового и прыжкового характера Ходьба с мешочком на голове. Ритмический танец «Слоненок» Акробатические упражнения -жираф, кольцо, свечка Ритмический танец «Слоненок» МПИ «Дирижер - оркестр»</p>	<p>Игропластика «Буратино» Расслабление всего тела лежа на спине.</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Строевые упражнения на внимание (с флажками). Игроритмика перестроение из колонны в колонны по трое в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.</p>	<p>ОРУ схема -«потягивание» -для рук и плечевого пояса -для ног -махи ногами Упражнения бегового и прыжкового характера Ходьба с мешочком на голове. Ритмический танец «Слоненок». Игропластика -гимнаст, лыжник, лодочка, ежик МПИ «Трансформеры»</p>	<p>Расслабление всего тела лежа на спине.</p>

<p>Октябрь 1 неделя</p>	<p>Сюжетный Урок «Охотники за приключениями»</p>	<p>ОРУ «Насекомые» Ритмический танец «Слоненок» МПИ «Капканы» МПИ «Найди предмет» Танец с хлопками Игра «Колдуны» Игра «Вежливые слова»</p>	<p>Подведение итогов.</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Строевые упражнения на внимание (с флажками). Игроритмика перестроение из колонны в колонны по трое в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. МПИ «Круг и кружочки»</p>	<p>ОРУ комбинация упражнений для ног и пресса. Х/у -открывание рук в стороны -нога на носок крест –накрест. Танцевально ритмическая гимнастика «Марш»(Военный марш Г.Свиридов)</p>	<p>Расслабление рук, туловища шеи в положении сидя.</p>
<p>3 неделя</p>	<p>МПИ «Дирижер - оркестр» Игроритмика дирижирование (¾)</p>	<p>Х/у Открывание рук в стороны и в ИП. нога на носок крест –накрест. Русский поклон. Танцевальные шаги нога в сторону на пятку с наклоном в сторону руки в стороны Танцевально ритмическая гимнастика «Марш»(Военный марш Свиридов) Ритмический танец «Полька тройками»</p>	<p>Свободное раскачивание на одной ноге.</p>
<p>4 неделя</p>	<p>МПИ «Летает- не летает» Игроритмика Ходьба на каждый счет хлопки через счет и удары ногой. МПИ «Запев –припев» Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.</p>	<p>Ритмический танец «Полька тройками» ОРУ комбинация упражнений для ног и пресса</p>	<p>Игровой самомассаж.</p>

<p>Ноябрь 1 неделя</p>	<p>МПи «Летает- не летает» Дирижирование 4/4</p>	<p>Танцевальные шаги нога в сторону на пятку с наклоном в сторону руки в стороны. Тройной притоп, припадание с поворотом, «елочка» Ритмический танец «Московский рок» Танцевально ритмическая гимнастика «Упражнения с флажками»(песня «Настоящий друг» (Савельева и Пляцковского)</p>	<p>Акробатические упражнения - лодочка - бревнышко -рыбка Игровой самомассаж.</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Дирижирование 4/4 Построение в шеренгу. Перестроение в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.</p>	<p>Танец с хлопками Танцевальные шаги русского народного танца: -«ковырялочка» - «гармошка» Ритмический танец «Московский рок» МПИ «Круг и кружочки»</p>	<p>Упражнения на осанку.</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Игроритмика сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет Дирижирование 3/4 Танец с хлопками.</p>	<p>Танцевальные шаги –комбинация. -круг, сцепление за руки . -четыре переменных вправо -Четыре «припадания» вправо - Четыре «припадания» вправо с поворотом -три «припадания» вправо с поворотом и поклон Танцевально ритмическая гимнастика «Марш» (Военный марш Свиридов) Ритмический танец «Московский рок»</p>	<p>Креативная гимнастика «Магазин игрушек» Расслабление рук, туловища шеи в положении сидя</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Сюжетный урок «Морские учения»</p>	<p>Проверка дисциплины Проверка ловкости Проверка знаний морской азбуки Проверка умений ПИ «Товарищи матросы» «Стоп, хлоп, раз»</p>	<p>Подведение итогов</p>

<p>Декабрь 1 неделя</p>	<p>Танцевальные шаги –комбинация. -круг, сцепление за руки . -четыре переменных вправо -Четыре «припадания» вправо - Четыре «припадания» вправо с поворотом -три «припадания» вправо с поворотом и поклон. Ритмический танец «Полька тройками»</p>	<p>Танцевально ритмическая гимнастика «Три поросенка» (поет Румянова и Ефремов) МПИ «Займи место» Игропластика -винтик -часики -журавль -улитка -мост -лягушка -крестик</p>	<p>МПИ « Найди предмет»</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Выставление ноги «носок-пятка»-вперед ,в сторону. Подъемы и махи ногами через выставление на носок. Прыжки из первой позиции во вторую перевод рук из одной позиции в другую на шаге.</p>	<p>Танцевальные шаги русского народного танца -«ковырялочка» - «гармошка» - «тройной притоп» Ритмический танец «Кадриль» (веселая кадриль В. Темпов) Танцевально ритмическая гимнастика «Три поросенка» МПИ «Горелки»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Бабушка кисель варила»</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Русский поклон. Х/у Открывание рук в стороны и в ИП Танцевальные шаги русского народного танца -«ковырялочка» - «гармошка» - «тройной притоп»</p>	<p>Ритмический танец «Кадриль»(веселая кадриль В. Темпов) Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня » Танцевально ритмическая гимнастика «Три поросенка»</p>	<p>Расслабление всего тела. Пальчиковая игра «Овечки»</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Строевые упражнения на внимание (с флажками). Игроритмика перестроение из колонны в колонны по трое в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.</p>	<p>Русский поклон. Танцевально ритмическая гимнастика «Три поросенка» МПИ «Горелки» Ритмический танец «Полька тройками»</p>	<p>Самомассаж с массажными мячами.</p>

Январь 1неделя	Сюжетный урок «Россия –Родина моя!»	Танцевально ритмическая гимнастика «Я, ты ,он ,она..» ОРУ «Богатырская сила» Ритмический танец «Кадриль»(веселая кадрили В. Темпов) МПи «Горелки» Ритмический танец «Полька тройками» Русский хоровод.	Подведение итогов.
2неделя	Строевые упражнения по сигналу МПИ « Мяч по кругу»	ОРУ с мячом. Ритмический танец «Спенк» (диско)	Игра «Крутилки» Упражнения на расслабление.
3неделя	Хлопки и удары ногой сильной доли такта 2/4 и 3/4	МПи «День и ночь» или «Воробьи – вороны» Ритмический танец «Спенк» (диско) Танцевально ритмическая гимнастика «Белочка»	Упражнения на дыхание.
4 неделя	МПИ «День и ночь» или «Воробьи –вороны» Х/У -открытие рук - подъемы на носки -скрестный ход -махи ногами «крестом»	Танцевально ритмическая гимнастика «Белочка» . Танец сидя «Сулейман» Танцевально ритмическая гимнастика «Я, ты ,он,она..»	Упражнения на дыхание -трубач -каша кипит
Февраль 1неделя	Игра -эстафета «Гонка мячей»	Ритмический танец «Тайм –степ» Танцевально ритмическая гимнастика «Белочка» . Танец сидя «Сулейман» Танцевально ритмическая гимнастика «Я, ты ,он,она..»	Креативная гимнастика «Галерея картин»

2неделя	Сюжетный урок «Королевство волшебных мячей»	ОРУ с малыми мячами. П/и «Вызов номеров» Танцевально ритмическая гимнастика «Белочка» Упражнения с большими мячами. П/и «Разноцветный мячик» П/и «Чабаны и овцы»	Подведение итогов.
3 неделя	МПИ «День и ночь» Дирижирование 4/4 в продвижении шагом и бегом.	Танцевальные шаги русского народного танца «ковырялочка», «гармошка», «тройной притоп» Танцевально ритмическая гимнастика « По секрету всему свету» (Шаинский)	Акробатические упр.- -ежик -кузнечик -колобок -ласточка Креативная гимнастика «В море –океане»
4 неделя	Дирижирование 4/4 в продвижении шагом и бегом.	Танцевально ритмическая гимнастика « По секрету всему свету» (Шаинский) Танцевально ритмическая гимнастика «Я, ты ,он,она..» Танец сидя «Сулейман» МПИ «Мальчики танцуют –девочки танцуют»	Расслабление рук и ног лежа на спине.
Март 1неделя	Построение в круг. Игроритмика -упор присев -встать руки вверх - упор присев Игроритмика перестроение из колонны в колонны по трое в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.	ОРУ с обручем. Бальный танец «Полонез»(3/4) Акробатические упражнения «ежик» «Ванька –встанька»	Релакс .
2 неделя	Креативная гимнастика «Повтори за мной»	Танцевальные шаги Полонеза. Бальный танец «Полонез»(3/4). Танцевально ритмическая гимнастика «Неприятность эту мы переживем!»	Креативная гимнастика « Выставка картин»

3 неделя	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. МПИ «Дирижер» МПИ «Выполняй как звучит»	Танцевальные шаги полонеза. Бальный танец «Полонез»(3/4). Танцевально ритмическая гимнастика «Я, ты ,он,она..» Ритмический танец «взрослые и дети»	Креативная гимнастика «Магазин игрушек» День динь Динь динь Открываем магазин Заходите Заходите Выбирайте что хотите!
4 неделя	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. МПИ «Дирижер» МПИ «Выполняй как звучит»	ОРУ с обручем. Бальный танец «Полонез»(3/4) Танцевально ритмическая гимнастика «Россия!» Ритмический танец «Взрослые и дети»	Игровой самомассаж.
Апрель 1 неделя	Сюжетный урок «Спортивный фестиваль»	Составь фестивальный цветок Танцевально ритмическая гимнастика «Белочка» Танцевально ритмическая гимнастика «Марш»(Военный марш Свиридов) ОРУ с обручем. Танцевально ритмическая гимнастика «Я, ты ,он,она..»	Подведение итогов.
2 неделя	Повторить знакомые х/у.	Ритмический танец «Тайм –степ» Танцевально ритмическая гимнастика «Ванька –встанька (ансамбль Рондо) МПИ «Дети и медведь»	Акробатические упр.- -ежик -кузнечик -колобок -ласточка - свечка - мостик
3 неделя	Построение по звуковому сигналу в колонну –шеренгу. МПИ «Чья команда быстрее?»	Шаги танца самба. Ритмический танец «Самба» Танцевально -ритмическая гимнастика «Ванька –встанька» (ансамбль Рондо) МПИ «Дети и медведь»	Упражнения для дыхания . Пальчиковая гимнастика «Киселек»

4 неделя	МПИ «Запев – припев»	Основные движения танца самба Ритмический танец «Самба» Танцевально ритмическая гимнастика «Ванька –встанька (ансамбль Рондо) МПИ «дети и медведь» Пальчиковая гимнастика «Киселек»	Расслабление рук и ног лежа на спине.
Май 1 неделя	Игра -путешествие «В музыкальную страну».	Мажоры и Миноры Танец «Бременских музыкантов». Танец «Самба» МПИ «Музыкальные стулья» «Московский рок»	Креативная гимнастика. Ходьба с мешочком на голове.
2 неделя	МПИ «Трансформеры»	Ритмический танец «Божья коровка» Танцевально ритмическая гимнастика «Марш» Танцевально ритмическая гимнастика «Три поросенка»	Пальчиковая гимнастика «Зверята» Креативная гимнастика «Я похож...»
3 неделя	МПИ «День –ночь»	Ритмический танец «Божья коровка» Танцевально ритмическая гимнастика «Ванька – встанька (ансамбль Рондо) Танцевально ритмическая гимнастика «По секрету всему свету»(Шаинский) Танец сидя «Сулейман»	Игровой самомассаж. Пальчиковая гимнастика «Зверята»
4 неделя	Игра -путешествие «В Играй -город»	Станция Игроритмика Станция Игропластика Станция Игротека Станция Игрогимнастика Станция Игромассаж	Подведение итогов.

Формы организации работы с воспитанниками

Содержание	Возраст	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Подвижные игры 4. Спортивные упражнения 5. Спортивные игры 6. Активный отдых 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	От 6 лет до 7 лет, подготовительная к школе группа	Игровые упражнения Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры

2.2. Условия реализации программы

В ДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов. Наличие сайта в сети Интернет предоставляет родителям возможность оперативного получения информации о деятельности детей, о проводимых мероприятиях. Кроме этого сайт детского сада является для родителей источником информации учебного, методического или воспитательного характера. Со страниц сайта родители могут получить информацию о методах сохранения здоровья детей, их безопасности, правилах поведения ребенка в семье и в обществе, полезные советы по обучению и воспитанию дошкольников.

Таким образом, ДОУ использует следующие средства ИКТ:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- телевизор;
- магнитофон.

Программно-методическое обеспечение:

1. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. «СА-ФИ-ДАНСЕ», СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
2. Методическое пособие «Дыхательная гимнастика» » А.Н Стрельникова.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. USB накопитель с музыкальными произведениями – 1 шт.

2. Маски для подвижных игр
3. Картотека подвижных игр, игр-забав, музыкально –подвижных игр - 1 шт.
4. Бубен – 2 шт.
5. Мяч большой – 15 шт.
6. Мяч резиновый малый – 15 шт.
7. Палки для ритма -30 шт.
8. Палки гимнастические -15шт
9. Помпоны болельщика-15 пар
10. Пианино для пальчиковых игр-15 ш
- 11.Телевизор жидкокристаллический – 1 шт.
14. Музыкальный центр – 1 шт
15. Стулья -15шт,
- 16.Ленты цветные 30шт,
- 17.Массажные мячи 15шт

2.3. Формы аттестации

Мониторинг образовательной деятельности детей
Самооценка воспитанника
Выполнение творческих заданий
Участие в концертах, конкурсах, проектах
Активность воспитанника

Педагогический мониторинг
Педагогическое наблюдение
Педагогические отзывы
Отзывы родителей
Оформление фото и видеоотчетов
Ведение оценочной системы

2.4 Методическое обеспечение. Методические материалы

На занятиях создана структура деятельности, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах.

Возрастная группа от 6 до 7 лет

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

ИГРОРИТМИКА.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

ИГРОГИМНАСТИКА.

1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ногой, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами.

3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

ИГРОТАНЦЫ.

1. Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Я, ты, он, она...»

«Нетрадиционные виды упражнений»:

ИГРОПЛАСТИКА.

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

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«День - ночь», «Запев-припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ

«Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в музыкальную страну», «Спортивный фестиваль».

КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально - творческие игры «Займи место», «Галерея картин», «Я похож...» «Магазин игрушек», «В море — океане» Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

Структура занятий.

Структура проведения занятий общепринятая, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Вводная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка

— его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач вводной части занятия в календарно - тематическом планировании представлены следующие средства: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы - несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

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

В работе используются следующие технологии:

Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми

Характерные особенности:

4. смена педагогического воздействия на педагогическое взаимодействие; изменение направленности педагогического «вектора» — не только от взрослого к ребенку, но и от ребенка к взрослому;
5. основной доминантой является выявление личностных особенностей каждого ребенка как индивидуального субъекта познания и других видов деятельности;
6. содержание образования не должно представлять собой только лишь набор социокультурных образцов в виде правил, приемов действия, поведения, оно должно включать содержание субъектного опыта ребенка как опыта его индивидуальной

жизнедеятельности, без чего содержание образования становится обезличенным, формальным, невостребованным.

Характерные черты личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми в ДОУ:

- создание педагогом условий для максимального влияния образовательного процесса на развитие индивидуальности ребенка (актуализация субъектного опыта детей);
- оказание помощи в поиске и обретении своего индивидуального стиля и темпа деятельности, раскрытии и развитии индивидуальных познавательных процессов и интересов;
- содействие ребенку в формировании положительной Я-концепции, развитии творческих способностей, овладении умениями и навыками самопознания).

Интегрированные свойства личности педагога, которые в основном определяют успешность в личностно-ориентированном взаимодействии:

4. Социально-педагогическая ориентация — осознание педагогом необходимости отстаивания интересов, прав и свобод ребенка на всех уровнях педагогической деятельности.
5. Рефлексивные способности, которые помогут педагог остановиться, оглянуться, осмыслить то, что он делает: «Не навредить!»
6. Методологическая культура — система знаний и способов деятельности, позволяющих грамотно, осознанно выстраивать свою деятельность в условиях выбора образовательных альтернатив; одним из важных элементов этой культуры является умение педагога мотивировать деятельность своих воспитанников.

Информационно – коммуникационные технологии

В МАДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов.

Раздел 3. Список литературы

а) Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации. — М.: Приор, 2004. — 32 с.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 от 29 мая 2015 года. 8 июня 2015 г. Российская газета - Федеральный выпуск №6693 (122). [Электронный ресурс]. — URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
3. Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года от 07 декабря 2017 года. [Электронный ресурс]. — URL: <http://docs.cntd.ru/document/446498752>
4. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»: (федер.закон: принят Гос.Думой 21 дек.2012 г.) // Российская газета, 31 декабря 2012.
5. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23.07.2008 N 160-ФЗ).
6. Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. - <http://www.consultant.ru>
7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)
8. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) [Электронный ресурс].- <http://www.consultant.ru>
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242) [Электронный ресурс].- <http://www.consultant.ru>
10. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09) [Электронный ресурс].- <http://www.consultant.ru>

б) Литература, использованная педагогом при составлении программы

11. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. «СА-ФИ-ДАНСЕ», СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
12. Методическое пособие «Дыхательная гимнастика» А.Н Стрельникова.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575888

Владелец Караджели Ирина Александровна

Действителен с 13.04.2022 по 13.04.2023