**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»**

**города Мичуринска Тамбовской области**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:** Председатель профсоюзного комитета МБДОУ «Детский сад комбинированноговида №16 «Колокольчик»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Ю. КобяковаПротокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.№\_\_\_\_\_\_  | **УТВЕРЖДЕНО:** Заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. МакароваПриказ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Дoпoлнительнaя oбщерaзвивaющaя прoгрaммa**

 **«Беби Денс»**

Сoстaвитель:

А.А. Макарова

г. Мичуринск

2017 год

**Содержание**

**I. Пояснительная записка**....................................................................................3

1.1. Аннотация.........................................................................................................3

1.2. Актуальность....................................................................................................5

1.3. Особенности возрастных групп детей, которым адресована программа.................................................................................................................9 1.3.1.Возрастные особенности детей (I группы обучения).......................9

 1.3.2.Возрастные особенности детей (II группы обучения)....................10

1.4. Цель и задачи программы..............................................................................11

1.5. Построение занятий........................................................................................13

1.6. Организация проведения занятия.................................................................15

**II. Учебный план работы**...................................................................................16

2.1. I год обучения.................................................................................................17

2.2. II год обучения................................................................................................20

**III. Материально-техническое обеспечение**...................................................24

**IV. Содержание программы**..............................................................................25

4.1. I год обучения.................................................................................................25

4.2. II год обучения................................................................................................40

**V. Приложение №1**..............................................................................................52

**VI. Приложение №2**.............................................................................................53

**VII. Список использованной литературы**......................................................55

*Искусство-это образ природы,*

*нарисованный воображением.*

*Э. Кейрош*

**Пояснительная записка**

**Аннотация**

 В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

 В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление детского организма.

 В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия сам ребенок заботится о нем.

 Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10-15 лет назад на улице дети играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в ее решении должно играть дошкольное образовательное учреждение.

**Актуальность**

 Актуальность программы обусловлена потребностью воспитания всесторонне развитой личности, ее самореализации. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Беби Денс» представлены различные разделы, но основными являются:

* танцевально – игровая гимнастика;
* нетрадиционные виды упражнений;
* креативная гимнастика.

 Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

 Программа «Беби Денс»предназначена для детей в возрасте 5 - 7 лет и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

 Все разделы программы объединяет **игровой метод** проведения занятий. Игровой метод обучения придает учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Так, в *танцевально-ритмическую гимнастику* входят разделы:

* игроритмика;
* игрогимнастика;
* игротанец.

 *Нетрадиционные виды упражнений* представлены:

* игроплатикой;
* пальчиковой гимнастикой;
* игровым самомассажем;
* музыкально-подвижными играми;
* играми-путешествиями.

 Раздел *креативной гимнастики* включает:

* музыкально-творческие игры;
* специальные задания.

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

 **Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки. Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

 **В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика»** представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

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

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

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

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

 **Раздел «Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. ***(Приложение №1).***

 Программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик**»** в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года).

 Данная программа соответствует следующей документам:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ**»**;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013 № 1155 г. Москва «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования**»**;
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 15.05.2013 №26 «Санитарно-эпидемилогические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций**»**;
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015-2020 годы (распоряжение администрации Тамбовской области №326-р от 22.07.2015 г.).

**Особенности возрастных групп детей, которым адресована программа**

**Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­ (I год обучения)**

 В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Голос в этом возрасте приобретает звонкость, подвижность. Певческие интонации становятся более устойчивыми, но требуют постоянной поддержки взрослого. Налаживается вокально-слуховая координация. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

**Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­ (II год обучения)**

 У детей седьмого года жизни продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. Эмоциональная отзывчивость на музыку детей в старшем дошкольном возрасте — ведущая составляющая музыкальность ребенка, которая проявляется в том, что слушание музыки вызывает у него сопереживание, сочувствие, адекватное содержание музыкального образа, побуждает к размышлениям о нем, его настроении. Эмоциональная отзывчивость выражается и в умении ребенка осуществлять элементарный музыкальный анализ произведения, определять средства музыкальной выразительности, которые вызывают яркие эмоциональные реакции и чувства в ходе ее слушания.

 Отзывчивость на музыку проявляется в таких специальных музыкальных способностях, как ладовое чувство (эмоциональный компонент слуха) и чувство ритма (эмоциональная способность).

 В процессе активного восприятия музыки ребенком реализуется его естественная потребность, превратить внутреннюю насыщенность музыкой в продукт собственного творчества. Эмоциональные впечатления и опыт восприятия музыки дети переносят на исполнительскую деятельность, они много импровизируют в пении, танцах, в играх.

**Цель и задачи программы**

 **Основной целью программы «Беби Денс»** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

 Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих **основных задач:**

1. **Укрепление здоровья:**
* способствовать оптимизации роста и развития опорно - двигательного аппарата;
* формировать правильную осанку;
* содействовать профилактике плоскостопия;
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
1. **Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**
* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную 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.
1. **Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**
* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
* формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
* воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
* развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Принципы программы:**

 При распределении разделов программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

 Для достижения цели общеразвивающей программы использовались следующие основные **принципы:**

* ***наглядность -*** демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
* ***доступность -*** обучение от простого к сложному, от известному к неизвестному;
* ***систематичность -*** регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
* ***индивидуальный подход -*** учет особенностей восприятия каждого ребенка;
* ***увлеченность -*** каждый должен в полной мере участвовать в работе;
* ***сознательность -*** понимание выполняемых действий, активность.

**Организация занятий**

 Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю в вечерний отрезок времени, продолжительностью:

* для детей 5-6 лет (25 - 30 минут)
* для детей 6-7 лет (30-35 минут).

 **ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.** Содержание программы «Беби Денс» представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве каждое занятие рассчитано на два часа, например: 1—2; 3-4; 5—6 ит. д. Основа учебной программы— в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии и построения, проведения учебных занятий. Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. ***Подготовительная часть*** занимает от 5 до15% 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 подготовительной части занятия в учебно- тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: 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 занятие направлено 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).

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

 Каждое занятие в поурочном планировании программы «Беби Денс» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

 Цель и общие задачи в программе «Беби Денс»реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи занятия должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

 В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

 Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

* ***начальный этап*** - обучение упражнению (отдельному движению);
* ***этап углубленного разучивания упражнения***;
* ***этап закрепления и совершенствования упражнения.***

 ***Начальный этап*** обучения характеризуется созданием предварительного представления об управлении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение (название упражнения, показ упражнения, объяснение техники, опробование упражнения).

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

 Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнения упражнений. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

 ***Этап закрепления и совершенствования упражнения*** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Всего часов** |
| **I год** | **II год** |
| **1** | Игроритмика | В течении года |
| **2** | Игрогимнастика | 15 | 19 |
| **3** | Игротанцы | В течении года |
| **4** | Танцевально-ритмическая гимнастика | 50 | 47 |
| **5** | Игропластика | По плану занятий |
| **6** | Пальчиковая гимнастика | По плану занятий |
| **7** | Музыкально-подвижные игры | По плану занятий |
| **8** | Игровой самомассаж | По плану занятий |
| **9** | Игры-путешествия | 7 | 6 |
| **10** | Креативная гимнастика | По плану занятий |
| **Всего ч** |  | 72 | 72 |

**Учебный план работы I года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности** | **В том числе практических** |
| 1 неделя | Сентябрь | 1 | 1 |
| 1 неделя | 1 | 1 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Октябрь | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Ноябрь | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Декабрь | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Январь | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Февраль | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Март | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Апрель | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Май | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 1 | 1 |
| 5 неделя | 1 | 1 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| **ИТОГО** | **72** | **72** |

**Учебный план работы II года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности** | **В том числе практических** |
| 1 неделя | Сентябрь | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Октябрь | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Ноябрь | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Декабрь | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Январь | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Февраль | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Март | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итог** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Апрель | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| 1 неделя | Май | 2 | 2 |
| 2 неделя | 2 | 2 |
| 3 неделя | 2 | 2 |
| 4 неделя | 2 | 2 |
| **Итого** | 8 | 8 |
| **ИТОГ** | **72** | **72** |

**Ожидаемые результаты:**

* исполняют ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
* владеют навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
* умеют 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;
* знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
* владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
* передают характер музыкального произведения в движении;
* выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой. ***(Приложение №2).***

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Также требуется:

-магнитофон

-аудиокассеты

-компакт – диски

-декорации (для проведения сюжетных занятий)

-костюмы

-отличительные знаки, эмблемы, жетоны.

-грамоты, значки, медали. (для подведе­ния итогов занятий и награждения)

 -атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочками, шарфиками, косынками.

**Содержание программы I года обучения**

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в шеренгу и колонну по команде. |
| Передвижение по кругу в различных направлениях. |
| Бег врассыпную. |
| Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Найди свое место» |
| «Нитка-иголка» |
| «Цапля и лягушки» |
| **Игроритмика** |
| Хлопки в такт музыки |
| Ходьба, сидя на стуле. |
| Акцентрированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. |
| **ОРУ без предмета** |
| **ОРУ с предметом:** |
| Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. |
| **Ритмический танец:** |
| «Танец сидя» |
| «Кузнечик» |
| **Акробатические упражнения:** |
| Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. |
| Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. |
| **Хореографические упражнения:** |
| Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. |
| Стойка руки на пояс и за спину. |
| Свободные, плавные движения руками. |
| **Танцевальные шаги:** |
| Шаг с носка, на носках. |
| Полуприсед на одной ноге, другую - вперед на пятку. |
| Пружинистые полуприседы. |
| Приставной шаг в сторону. |
| Шаг с небольшим подскоком. |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «У оленя дом большой» |
| **Игровой самомассаж** |
| Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе. |
| Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. |
| Потряхивание кистями рук. |
| Расслабление рук с выдохом. |
| Упражнения на укрепления осанки, стоя спиной к опоре. |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях. |
| Построение в рассыпную. |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Цапля и лягушки» |
| «У медведя во бору» |
| «Быстро по местам!» |
| **Музыкально подвижная игра по ритмике:** |
| Построение врассыпную. Под музыку марша-маршируют, под музыку польки-прыгают. |
| «Эхо» |
| **Игроритмика:** |
| Акцентрированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. |
| Различие динамики звука «громко-тихо». |
| **Ритмичный танец** |
| «Кузнечик» |
| «Если весело живется» |
| **Хореографические упражнения:** |
| Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. |
| Свободные, плавные движения руками. |
| **Подвижная игра:** |
| «У медведя во бору» |
| **Креативная гимнастика:** |
| Творческая игра «Кто я?» |
| Импровизация движений под песню. |
| **Танцевальные шаги:** |
| Приставные шаги в сторону. |
| Шаг с небольшим подскоком. |
| Комбинации из танцевальных шагов. |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| Общеразвивающие упражнения пальчиками. |
| Выполнение фигурок из пальчиков. |
| **Игропластика:** |
| Упор лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх - принять группировку «ежик». |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «У оленя дом большой» |
| «На крутом бережку»  |
| **Акробатические движения:** |
| Комбинация в образно-двигательных действиях. |
| Группировка лежа на спине; перекатом вперед сед на ноги врозь. |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки:** |
| Иммитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре. |
| Сед на ноги врозь, стоя спиной к опоре. |
| Иммитационно-образные упражнения в расслаблении. |
| Лежа на спине, полное расслабление - поза «спящего». |
| Потряхивание кистями рук. |
| **Сюжетное занятие«На лесной опушке»** |
| **НОЯБРЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в круг. |
| «У ребят порядок строгий» |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Эхо» |
| «Водяной» |
| **Игроритмика:** |
| Акцентрированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. |
| Различие динамики звука «громко-тихо». |
| Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. |
| **Креативная гимнастика:**  |
| Импровизация под песню. |
| «Море волнуется» |
| «Создай образ» |
| **Ритмический танец:**  |
| «Галоп шестерками» |
| **Хореографические упражнения:** |
| Комбинации И.П. стойка лицом к опоре, держась за нее. |
| **Игропластика:** |
| Специальные упражнения для развития силы мышц. |
| Специальные упражнения для развития гибкости. |
| Построение врассыпную. |
| **Танцевальные шаги:** |
| Комбинация из танцевальных шагов. |
| Композиция из танцевальных шагов. |
| Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «У оленя дом большой» |
| «На крутом бережку» |
| Построение врассыпную «Песня Муренки» |
| Перестроение из одной шеренги в несколько |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| Выполнение фигурок из пальчиков. |
| **Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Иммитационно-образные упражнения на дыхание. |
| Иммитационно-образные движения «Вороны». |
| **Сюжетное занятие «Веселый экспресс»** |
| **Сюжетное занятие «Путешествие в Морское царство - подводное государство»** |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. |
| Построение в шеренгу и колонну по распоряжению. |
| Построение врассыпную. |
| **Акробатика:** |
| Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Отгадай чей голосок?» |
| «Попрыгунчики-воробышки» |
| «Мы - веселые ребята» |
| **Креативная гимнастика:** |
| «Создай образ» |
| **Игроритмика:** |
| Различие динамики звука «громко-тихо» |
| Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта - основного движения. |
| **Ритмический танец:**  |
| «Танец утят» |
| «Мы пойдем сначала вправо» |
| **Танцевальные шаги:** |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| Игры-потешки «Сорока-белобока» |
| Общеразвивающие упражнения пальчиками.  |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Хоровод»  |
| «У оленя дом большой» |
| «На крутом бережку»  |
| «Песня Муренки» |
| «Чебурашка» |
| Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. |
| **Игровой самомассаж**: |
| Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Потряхивание кистями рук. |
| Сед руки за спину. |
| Расслабление рук с выходом. |
| Напряженное и расслабленное положение рук и ног. |
| **Сюжетное занятие:** |
| «Поход в зоопарк» |
| **ЯНВАРЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение врассыпную. |
| Построение в круг. |
| Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам. |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Совушка»  |
| «Найди предмет»  |
| «Эхо» |
| **Игроритмика:** |
| Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта - основного движения. |
| Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе. |
| Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта. |
| **ОРУ с лентой** |
| **Ритмический танец:** |
| «Мы пойдем сначала вправо» |
| «Лавота» |
| «Каравай» |
| «Утята» |
| «Галоп шестерками» |
| **Хореографические упражнения на укрепление осанки** |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| «Игра на рояле» |
| «Человечек» |
| **Креативная гимнастика:** |
| «Я танцую» |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Чебурашка» |
| «Я танцую» |
| **Игропластика:** |
| Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса. |
| **Игровой самомассаж:** |
| Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме. |
| **Упражнение на расслабление мышц, дыхательное и на укрепление осанки:** |
| Напряженное и расслабленное положение рук и ног. |
| В положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз. |
| Расслабление ног в положении сидя и лежа на животе. |
| Расслабление рук и потряхивание кистями. |
| **Сюжетное занятие:** |
| «В гости к Чебурашке» |
| «Конкурс танца» |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в шеренгу и колонну. |
| Ходьба на носках и высоким подниманием бедра. |
| Построение в круг. |
| Передвижение в обход, шагом и бегом. |
| Бег по кругу и по ориентирам. |
| Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету. |
| Повороты переступанием по распоряжению. |
| Перестроение в круг. |
| Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Музыкальное эхо» |
| «Космонавты» |
| «Поезд» |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. |
| Выставление одного, двух и т.д. пальцев. |
| Работа одним пальцем, другие в кулак. |
| Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны. |
| **Игроритмика:** |
| Хлопки на каждый счет и через счет. |
| Удары ногой на каждый счет и через счет. |
| Шаги на каждый счет и через счет. |
| **ОРУ без предмета**  |
| **Танец:**  |
| «Матушка-Россия» |
| **Ритмический танец**  |
| «Полька-хлопушка» |
| «Старый жук» |
| **Игропластика:** |
| Упражнения для развития гибкости. |
| Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям» |
| **Хореографические упражнения:** |
| Танцевальная позиция ног: первая, вторая, третья. |
| Танцевальная позиция рук: первая, вторая, третья. |
| **Танцевальные шаги:** |
| Приставной и скрестный шаг в сторону. |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Часики» |
| «Карусельные лошадки» |
| **Игровой самомассаж:** |
| Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя. |
| Раскачивание руками из различных исходных положений. |
| **Сюжетное занятие** |
| «Космическое путешествие на Марс» |
| **МАРТ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Перестроение в шеренгу и колонну. |
| Бег по кругу и ориентирам. |
| Построение в круг. |
| Передвижение шагом и бегом. |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Конники - спортсмены» |
| «Найди предмет» |
| «Музыкальные стулья» |
| **Игроритмика:** |
| На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем также опускают вниз. |
| На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. |
| **Ритмический танец**  |
| «Автостоп» |
| «Большая стирка» |
| **Акробатические упражнения:** |
| Равновесие на одной ноге с опорой и без нее. |
| **Игропластика:** |
| Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. |
| Упор лежа на бедрах. |
| Сгибать и разгибать руки в прогнутом положении. |
| **Танцевальные шаги:** |
| Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. |
| Мягкий, высокий шаг на носках. |
| Поворот на 360 на шагах. |
| **Хореографические упражнения:** |
| Полуприседы, стоя боком к опоре. |
| Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. |
| Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Карусельные лошадки» |
| «Часики» |
| «Песня Короля» |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| Выставление одного, двух и т.д. пальцев. |
| Работа одним пальцем, другие в кулак. |
| Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны. |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Контрастные движения руками на напряжение и расслабление. |
| **Сюжетное занятие:** |
| «На выручку карусельных лошадок» |
| **АПРЕЛЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Передвижение шагом и бегом. |
| Построение в круг. |
| Построение в шеренгу. |
| Построение в шеренгу, сцепление за руки. |
| Построение врассыпную. |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Музыкальные стулья» |
| «Автомобили» |
| «Воробышки» |
| **Игроритмика:** |
| Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. |
| Выполнение простых движений руками в различном темпе. |
| **Хореографические упражнения:** |
| Постановка рук и ног. |
| **ОРУ без предмета** |
| **Акробатические упражнения:** |
| Группировка в положении сидя, лежа. |
| Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. |
| **Танцевальные шаги:**  |
| Комбинация на изученных танцевальных шагах в круг. |
| Прыжки с ноги на ногу, другую - сгибая назад, с поворотом на 360. |
| **Ритмический танец:** |
| «Большая стирка» |
| «Большая прогулка» |
| **Креативная гимнастика**   |
| «Художественная галерея» |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Часики» |
| «Карусельные лошадки» |
| «Песня Короля»  |
| «Воробьиная дискотека» |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| Соединение большого с другими пальцев, касание пальцев одной и другой рук. |
| Сцепление пальцев. |
| **Игропластика:** |
| Упражнения для развития гибкости. |
| Иммитационно-образные упражнения на дыхание в положении сидя. |
| Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. |
| **Игровой самомассаж:** |
| Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Иммитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. |
| Иммитационно-образные упражнения на дыхание в положении стоя. |
| Упражнения на укрепление осанки в стойке руки за спину с захватом локтей. |
| **Сюжетное занятие:** |
| «Путешествие в Кукляндию» |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в шеренгу, сцепление за руки. |
| Построение в круг. |
| Построение в две шеренги напротив друг друга. |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Усни-трава» |
| «Птица без гнезда» |
| «Два Мороза» |
| **ОРУ с платочком** |
| **Акробатические упражнения:**  |
| Группировка в положении сидя, лежа. |
| Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. |
| Равновесие на одной ноге с опрой и без нее. |
| **Танцевальные шаги:**   |
| Приставной и скрестный шаг в сторону. |
| Комбинация из изученных танцевальных шагов. |
| **Креативная гимнастика:**  |
| «Магазин игрушек» |
| «Выставка картин» |
| **Игроритмика:**  |
| Выполнение простейших движений руками в различном темпе. |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Ну, погоди!» |
| «Часики» |
| «Карусельные лошадки» |
| «Песня Короля» |
| «Воробьиная дискотека» |
| «Сосулька» |
| **Хореографические упражнения:** |
| Упражнения из пройденных элементов. |
| **Ритмический танец:** |
| «Вару-Вару» |
| **Игропластика:** |
| Специальные упражнения для развития мышечной силы. |
| **Игровой самомассаж:** |
| Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| Работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола. |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Иммитационные, образные упражнения. |
| Расслабление рук в положении лежа на спине. |
| Потряхивание ног в положении лежа на спине. |
| **Итоговое занятие** |

**Содержание программы II года обучения**

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в шеренгу и колонну по сигналу |
| Строевые приёмы «Становись!», «Разойдись!» |
| Повороты направо, налево по распоряжению |
| Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Пятнашки» |
| «Волк во рву» |
| **Игроритмика** |
| Ходьба на каждый счёт и через счёт |
| Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками |
| **ОРУ без предметов** |
| **Бальный танец «Конькобежцы»** |
| **Акробатические упражнения:** |
| Переход из седа в упор стоя на коленях |
| Группировка в приседе и седе на пятках |
| Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук (Речетатив «Солдатик») |
| **Хореографические упражнения:** |
| Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. |
| **Танцевальные шаги:** |
| Шаг галопа вперёд и в сторону |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка»** |
| **Игропластика** (для развития мышечной силы): |
| «Укрепи животик» |
| «Укрепи спинку» |
| «Отдых» |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Посегментное расслабление руками на различное количество счётов |
| Свободное раскачивание рук при поворотах туловища |
| Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя |
| Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Насос») |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в колонну и шеренгу по сигналу |
| Повороты направо, налево по распоряжению  |
| Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Группа, смирно!» |
| «Волк во рву!» |
| **Игроритмика:** |
| Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта |
| **Ритмичный танец** |
| «Полька» |
| «В ритме польки» |
| **Хореографические упражнения:** |
| Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. |
| Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью |
| Полуприседы и подъёмы на носки, стоя боком к опоре |
| Переводы рук из одной позиции в другую |
| **Танцевальные шаги:** |
| Шаг польки |
| Шаг с подскоками |
| Шаг галопа вперёд и в сторону |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Зарядка» |
| «Всадник» (на стуле) |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| ОРУ и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки:** |
| Потряхивание ногами в положении стоя |
| Свободное раскачивание руками при поворотах туловища (Речитатив «Шалтай-Болтай») |
| Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Насос») |
| **НОЯБРЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в шеренгу и колонну по сигналу |
| Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам |
| Повороты направо, налево по распоряжению |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| На определение характера музыкального произведения (весёлый – прыжки, танец; грустный – ходьба опустив голову; героический – ходьба строевая, руки вверху наружу) |
| «Пятнашки» |
| **Игроритмика:** |
| Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт |
| **Бальный танец «Падеграс»** («Маленькая страна») |
| **Ритмический танец «Модный рок»** |
| **Хореографические упражнения:** |
| Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью |
| Полуприседы и подъёмы на носки, стоя боком к опоре |
| Переводы рук из одной позиции в другую |
| Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги назад, через выставление на носок (с опорой) |
| Прыжки выпрямившись, опираясь на опору |
| Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек |
| **Танцевальные шаги:** |
| Пружинистые движения ногами в полуприседе. «КИК»-движение |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Зарядка» |
| «Всадник» |
| «Ванечка-пастух» |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| «Флажок» |
| «Параход» |
| «Колокольчик» |
| «Грабли» |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение из одной колонны в две по выбранным водящим |
| Размыкание по ориентирам |
| Построение в шеренгу |
| Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам |
| **Упражнения в ходьбе:** |
| Руки в стороны, ходьба с наклонами вперёд, ходьба с высоким подниманием бедра, перелезание через скамейку, на внешнем своде стопы, упражнение «Гусеница» |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»** |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Группа, смирно!» |
| Строевые приёмы: «Становись!», «Разойдись!» |
| «Волк во рву!» |
| **Игра** «Ловля обезьян» (по типу игры «Пятнашки») |
| **Игроритмика:** |
| Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4 |
| **Бальный танец:** «Падеграс» |
| **Ритмический танец:** «Макарена» |
| **Танцевальные шаги:** |
| Шаг с притопом |
| Русский попеременный шаг |
| Русский шаг «припадание» |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Четыре таракана и сверчок» (танцевально-беговое упражнение) |
| «Ванечка-пастух» |
| «Всадник» (на стуле) |
| **Игровой самомассаж**: |
| Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча сидя, в образно-игровой форме |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Потряхивание ногами в положении стоя |
| **Игропластика:** |
| Специальные упражнения для развития гибкости |
| Упражнения для развития силы мышц |
| **ЯНВАРЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Перестроение в шеренгу |
| Размыкание по ориентирам (на интервал – руки на пояс) |
| Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Пятнашки» (с домиками) |
| «Пятнашки» (парами) |
| **Игроритмика:** |
| Движения туловищем в различном темпе |
| Ходьба по кругу на каждый счёт и через счёт |
| Бег по кругу на каждый счёт и через счёт – небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам») |
| **ОРУ с лентой** |
| **Ритмический танец:** |
| «Русский хоровод» |
| «Травушка-муравушка» |
| **Акробатические упражнения:** |
| Перекаты вправо-влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья |
| Группировка в приседе и седе на пятках |
| Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Облака» |
| «Зарядка» |
| «Четыре таракана и сверчок» |
| «Ванечка-пастух» |
| **Игропластика** (для развития гибкости) |
| **Упражнение на расслабление мышц, дыхательное и на укрепление осанки:** |
| Свободный вис на гимнастической стенке |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в шеренгу по звуковому сигналу |
| Построение и перестроение в круг |
| Повороты направо, налево по распоряжению |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| На определение динамики музыкального произведения |
| На определение характера музыкального произведения |
| **Музыкальная игра** «Найди предмет» |
| **Ходьба с препятствиями** |
| **Игроритмика:** |
| Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4 |
| Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно (использовать бубен, погремушки,хлопки) |
| **ОРУ без предмета с речитативом** |
| **Танец** "Кик" |
| **Ритмический танец** «Давай танцуй» |
| **Акробатические упражнения:** |
| Переход из седа в упор стоя на коленях |
| Группировка в приседе и седе на пятках |
| Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук (Речитатив «Солдатик») |
| **Хореографические упражнения:** |
| Соединение изученных упражнений в законченную композицию |
| Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. |
| **Танцевальные шаги:** |
| Композиции на изученных танцевальных шагах |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Бег по кругу» |
| «Облака» |
| «Четыре таракана и сверчок» |
| **Упражнения для глаз** (сидя) |
| **Игровой самомассаж:** |
| Поглаживание и растирание ступни, голени, бедра в положении сидя (Речитатив «Мочалочка») |
| Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме |
| Поглаживание и растирание груди круговыми движениями (Речитатив «Мочалочка») |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят» |
| Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Ныряние» |
| **МАРТ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Размыкание по ориентирам |
| Построение и перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим |
| Построение в шеренгу и колонну по сигналу |
| Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| Для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг «К своим флажкам!» |
| **Игроритмика:** |
| Ходьба на каждый счёт и через счёт |
| Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4 |
| Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта |
| **ОРУ без предмета** |
| **Ритмический танец** «Современник» (любая современная музыка в ритме диско) |
| **Акробатические упражнения:** |
| Переход из седа в упор стоя на коленях |
| Группировка в приседе и седе на пятках с опорой на предплечья |
| Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях |
| **Хореографические упражнения:** |
| Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Приходи, сказка» (пластинка «Девочка на шаре») – танцевально-образные упражнения в низких положениях: седах, упорах |
| «Облака» |
| «Бег по кругу» |
| **Пальчиковая гимнастика:** |
| ОРУ и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами: «Мышка», «Кошка», «Зайка», «Зайка и барабан», «Петушок», «Жук» |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Потряхивание пальцами рук |
| Потряхивание ногами в положении стоя |
| Упражнение на осанку в седе и седе «по-турецки» |
| Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху |
| Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Подуем на плечи») |

|  |
| --- |
| **АПРЕЛЬ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в круг |
| Построение в шеренгу |
| Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге |
| Перестроение из колонны в три по выбранным водящим |
| Размыкание по ориентирам |
| Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «К своим флажкам!» |
| Для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну, круг |
| **Игроритмика:** |
| Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4 |
| Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно (использовать бубен, хлопки) |
| Ходьба на каждый счёт и через счёт |
| Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта |
| **Подвижная игра** «Гуливер и лилипуты» |
| **Танцевальные шаги:** Танец «КИК» |
| **Ритмический танец:** |
| «Артековская полька» |
| «Русский хоровод» |
| «Макарена» |
| **Креативная гимнастика**  "Бег по кругу" |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Чёрный кот» |
| «Приходи, сказка» |
| «Бег по кругу»  |
| «Ванечка-пастушок» |
| **Пальчиковая гимнастика** |
| **Игропластика:** |
| «Велосипед» (для укрепления мышц живота) |
| Для развития мышечной силы |
| **Игровой самомассаж:** |
| Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Свободный вис на гимнастической стенке |
| Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Насос») |
| **МАЙ** |
| **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| **Строевые упражнения:** |
| Построение в круг |
| Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим (игровым способом) |
| **Музыкально-подвижная игра:** |
| «Гуливер и лилипуты» |
| «Музыкальные змейки» |
| **Бальный танец** «Падеграс» |
| **Ритмический танец** «Русский хоровод» |
| **Танцевальные шаги**  "Кик" |
| **Креативная гимнастика** «Танцевальный вечер» |
| **Игроритмика**  |
| Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика:** |
| «Всадник» |
| «Чёрный кот» |
| «Облака» |
| «Приходи, сказка!» |
| «Зарядка» |
| «Четыре таракана и сверчок» |
| **Игропластика:** |
| «Укрепи животик» (для развития мышечной силы) |
| «Укрепи спинку» |
| «Отдых» |
| **Игровой самомассаж:** |
| Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме |
| **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** |
| Посегментное расслабление рук на различное количество счётов |
| Дыхательные упражнения из различных и.п. (лёжа на спине, седа, стоя) |
| Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя |
| Потряхивание ногами в положении стоя |
| Свободный вис на гимнастической стенке |
| Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Весёлые ручки») |
| Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Надуваем шар воздушный»)  |
| **Итоговое занятие** |

***Приложения № 1***

**Модель программы «Беби Денс»** **для дошкольных учреждений**

Т

а

н

ц

е

в

а

л г

ь и

н м

о н

- а

р с

и т

т и

м к

и а

ч

е

с

к

а

я

Н

е

т

р

а у

д п

и р

ц а

и ж

о н

н е

н н

ы и

е й

в

и

д

ы

ИГРОАПЛАСТИКА

ИГРОРИТМИКА

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

ИГРОРИТМИКА

ИГРОВОЙ МАССАЖ

МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ИГРОТАНЕЦ

Креативная гимнастика

Специальные занятия

Музыкально-творческие игры

ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ

 ***Приложение № 2***

***Педагогический мониторинг развития интегративных качеств дошкольника***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО** | **Строевые упражнения** | **Общеразвивающие упражнения** | **Пальчиковая гимнастика** | **Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастичес., имитационные. общеразвив.и танцев. виды движен.**  | **Акробатические упр.** | **Упражнение под музыку** | **Ритмичность движений в различных музыкальных темпах** | **Ритмический рисунок (хлопки, притопы)** | **Креативная гимнастика** | **Танцевальные шаги** | **Общее кол-во** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**I год обучения.**

* **Низкий уровень.** Ребенок допускает значительные ошибки в технике движений. Не соблюдает темп и ритм, действует только в сопровождении показа. Плохо развита координация движений. (0-3)
* **Средний уровень**. Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Ритмично двигается, в играх активен, положительно относится к ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям. (3-7)
* **Высокий уровень.** Ребенок проявляет интерес к физическим и танцевальным движениям. Осуществляет элементы контроля за собственными действиями. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность. (7-10)

**II год обучения**.

* **Низкий уровень.** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает собственных ошибок. Нарушает правила в играх, увлекаясь процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, на обращает внимания на качество движения. (0-3)
* **Средний уровень.** Ребенок правильно выполняет большинство упражнений, но не всегда проявляет усилия. Иногда замечает собственные ошибки, понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом. Проявляет творчество в движении. (3-7)
* **Высокий уровень.** Ребенок в совершенстве владеет своим телом, различными видами движений, проявляет творчество в движении, способен составить небольшую танцевальную композицию под музыку.(7-10)

**Список литературы**

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М.: Просвещение, 2006.
2. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой. - Л.,1991.
3. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова и др. - М.,2001.
4. Горшкова Е.В. от жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. М.: Гуманит. изд. цент ВЛАДОС, 2001.
6. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. –Ярославль, 1997.
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гитнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2016.
8. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс» Лечебно-профилактический танец. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2014.