Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №33 «Снежанка» Старооскольского городского округа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Рассмотрена:  на заседании педагогического совета  МБДОУ ДС №33 «Снежанка»  протокол № 6 от 31.05.2024 г. | Утверждена:  приказом МБДОУ  ДС №33 «Снежанка»  от 15.08.2024 г. №127 | | |  |  | | --- | --- | | Рассмотрена:  на заседании педагогического совета  МБДОУ ДС №33 «Снежанка»  протокол № 6 от 31.05.2024 г. | Утверждена:  приказом МБДОУ  ДС №33 «Снежанка»  от 15.08.2024 г. №127 | |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«СА-ФИ-ДАН-СЕ»

**Уровень программы:** базовый **Срок реализации программы:** 1 год **Общее количество ак. часов:** 72 часа

**Возраст учащихся:** 4-5 лет

**Вид программы**: модифицированная

**Автор-составитель:** Скрипникова Анна Викторовна, педагог дополнительного образования (хореография).

**Старый Оскол**

**2024**

Оглавление.

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

* 1. [Пояснительная записка 3](#_TOC_250005)
  2. Цели и задачи

программы… 3

* 1. Характеристика, цели и содержание программы… 4
  2. [Возрастные особенности детей… 10](#_TOC_250004)
  3. Учебный план… 14

[Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»](#_TOC_250003)

* 1. Направления разработки психолого-педагогической оздоровительной деятельности дошкольников календарный учебный график 17
  2. [Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы… 18](#_TOC_250002)
  3. [Мониторинг… 22](#_TOC_250001)
  4. [Материально-техническое обеспечение работы 23](#_TOC_250000)
  5. Особенности предметно – пространственной среды… 25

Приложение 1… 28

Приложение 2… 43

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1Пояснительная записка.

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учѐтом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребѐнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Программа рассчитана на год обучения. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально- ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально- подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия: музыкально - физкультурный зал, оснащѐнный физкультурным и нестандартным оборудованием, тренажѐрами (велотренажѐр, силовые тренажеры). Для проведения занятий зал оборудован и оснащѐн стандартным и нестандартным оборудованием (массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и т. д.). Для проведения общеразвивающих упражнений оснащен флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, снежинками, листиками, цветочками, колечками, гантелями, массажерами. Имеется обширная аудиотека.

* 1. Цели и задачи программы

**Цель:** Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности. Освоение базовых знаний, умений и навыков по танцевально-ритмической гимнастике. Воспитанник работоспособный, физически подготовленный и гармонически развитый средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

* + 1. **Укреплять здоровье:**
* 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. 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 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.
  1. Характеристика, цели и содержание разделов программы

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

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

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы. (Приложение 2)

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.(Приложение 4)

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

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

* + 1. Игроритмика.

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

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

**Виды упражнений:**

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); ходьба сидя на стуле;



акцентрированная ходьба;

акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;

увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперѐд к

центру;

поднимание и опускание рук на 4 счѐта, на 2 счѐта и на каждый счѐт. ходьба в полуприседе;



хлопки руками под музыку; движения руками в различном темпе.

выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;

выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

удары ногой на каждый счѐт и через счѐт

шаги на каждый счѐт и через счѐт (шаг вперѐд с левой, держать, шаг вперѐд с правой, держать)

хлопки по счѐту; притопы на каждый счѐт;



притопы с хлопками поочерѐдно;

поднимание и опускание рук вперѐд по счѐту под музыкальное сопровождение;

хлопки в ладоши;



произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);

шаги вперѐд, руки в сцеплении вверху, внизу; приседания с движениями рук;



подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерѐдно; плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; плавные движения рук поочерѐдно вверх, вниз; ходьба на каждый счет и через счет;

хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;

сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот; гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;

выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

* + 1. Игрогимнастика Строевые упражнения.

**Цель:** учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды

движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты переступанием;



передвижение в сцеплении.

построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;

построение из одной шеренги в несколько; построение в шахматном порядке;



бег по кругу и ориентирам («змейкой»); построение врассыпную, бег врассыпную; построение в две шеренги напротив друг друга

перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;

построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках; перестроение в круг;



перестроение в шеренгу и колонну;

бег по кругу и ориентирам («змейкой»); построение в круг;

построение в шеренгу, сцеплением за руки; построение в колонну и в шеренгу по сигналу; повороты направо, налево, по распоряжению;

строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;

перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;

перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;

размыкание по ориентирам;



перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов

комбинированные упражнения в стойках; присед;



различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев; комбинированные упражнения в седах и положении лежа;

сед по-турецки; прыжки на двух ногах;

Упражнения с предметами

основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки** посегментное расслабление рук на различное количество счетов свободное раскачивание руками при поворотах туловища расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя



потряхивание ногами в положении стоя свободный вис на гимнастической стенке

дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

* + 1. Игротанцы Хореографические упражнения

поклон для мальчиков; реверанс для девочек;



танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью; полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;



выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;

выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;

прыжки выпрямившись, опираясь на опору; перевод рук из одной позиции в другую;



соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

Танцевальные шаги

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

Виды упражнений:

шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперѐд на пятку;

пружинистые полуприседы; приставной шаг в сторону; шаг с небольшим подскоком;



комбинации из танцевальных шагов;

сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;

мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах; приставной и скрестный шаг в сторону;

попеременный шаг;

прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами; шаг галопа вперѐд и в сторону;

попеременный шаг;

композиция из изученных ранее шагов; шаг галопа вперед и в сторону;

шаг польки;

пружинистые движения ногами на полуприседах; шаг с подскоком;

русский попеременный шаг; шаг с притопом;

русский шаг – припадание;

комбинации из изученных танцевальных шагов;

Ритмические танцы

«Современник»



«Цветы для мамы»

«Макарена»

«В ритме польки»

«Русский хоровод» Травушка – муравушка»

«Модный рок-н-ролл»

«Давай танцуй»



«Клоуны»

«Танец звездочек»

«Салютики» и другие

Гимнастические этюды

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

Комплексы:

«Кик»;



«Часики»;

Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;

«Облака» - аэробическая композиция;

«Француа»;

«Вару-вару»;

«Спенк»;

акробатическая композиция с обручами и другие

* + 1. Танцевально-ритмическая гимнастика Специальные композиции и комплексы упражнений

«Звериный разговор»;



«Воздушные шары»;

«Приходи сказка»;

«Зарядка-Латина»;

«Упражнения с мячами»;

«Упражнения с обручами»;

«Сигнальщики»;

«Сюрприз»;

«Синий платочек»;

«Олимпиада»;

«Осенние принцессы»;

«Все спортом занимаются» и другие

1. Игропластика

специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;

комплексы упражнений.

Дыхательные упражнения.

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

Упражнения:

«Волны шипят»;

«Насос»;



«Ныряние»;

«Подуем»;

Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;

«Шарик красный надуваем»;

«Плаваем»;

дыхательные упражнения с подниманием рук вверх; вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

**Цель:** учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

«Спокойный сон»;



«Мы лежим на мягкой травке»;

«Море волнуется»;

«Дует ветерок»

«Тишина»;

«Спокойный сон»;

«Мы лежим на мягкой травке»;

«Море волнуется»;

«Дует ветерок».

* 1. Пальчиковая гимнастика

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

* 1. Музыкально – подвижные игры

«Роботы и звездочки»;



«Каравай»;

«День – ночь»;

«На оленьих упряжках»;

«Веселый бубен»;

«У оленя дом большой»;

«Снежные карусели»;

«Лавата»;

«Шел кроль по лесу»;

«Горелки»;

«Аквариум»;

«Золотые ворота» и другие.

* 1. Игры – путешествия

«Приходи сказка»;

«Осенняя прогулка»;

Путешествие в зимний сказочный лес»; «Путешествие в Спортландию»; «Пограничники»;



«Цветик – семицветик»;

«Королевство волшебных мячей»; «Спортивный фестиваль».

* 1. Креативная гимнастика

музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место»,

«Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие; специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай

лучше меня», «Магазин игрушек».

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на детей 4-5 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения, с учетом возраста детей.

Формы и режим занятий

Форма обучения-очная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность - 20 мин.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Уровень достижений дошкольников отслеживается в течение учебного года по определенным показателям. Обработанная информация доводится до сведения родителей на индивидуальных собеседованиях.

В конце года воспитанник:

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;

знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;

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. Итоги работы подводятся на итоговом занятии

* 1. Возрастные особенности детей

***Средний дошкольный возраст (4—5 лет).*** Дети 4—5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести.

В этом возрасте дети имеют представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить.

Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Дети 4-5 лет имеют представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

* 1. Учебный план занятий для детей 4-5 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Кол-во детей** | **Кол-во подгрупп** | **Кол-во детей в**  **подгруппе** | **Кол-во занятий**  **в неделю** | **Общая продолжительность**  **в неделю (мин.)** |
| №4  (4-5 лет) | 11 | 1 | 11 | 2 | 40 |
|  |  |  |  |
| №6  (4-5 лет) | 20 | 2 | 10 | 2 | 40 |
|  | 10 | 2 | 40 |
| № 10  (4-5 лет) | 21 | 2 | 10 | 2 | 40 |
|  | 11 | 2 | 40 |

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

* 1. Направления разработки психолого-педагогической оздоровительной деятельности дошкольников.

**Календарно-учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Начало учебного года | *2 сентября* |
| Окончание учебного года | *30 мая* |
| Количество учебных недель | *36* |

|  |  |
| --- | --- |
| Вид контроля | Итоговый |
| Сроки контроля / форма контроля | *май (в конце 1-го года обучения)* |

**Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:** 1.Начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению); 2.Этап углубленного разучивания упражнения;

1. Этап закрепления и совершенствования упражнения
2. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если

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

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем. Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

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

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

* 1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.

Образовательные технологии, применяемые при реализации программы: технологии проблемного, модульного, диалогового обучения; игровые, репродуктивные, проектно-исследовательские, творческо-продуктивные технологии, направленные на формирование устойчивой мотивации к освоению танцевально-ритмической гимнастики и самообразованию. Особое внимание уделяется рефлексии. Занятия по данному виду деятельности включают в себя:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с

педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

1. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
2. 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 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 упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

***Название упражнения****,* вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

***Показ упражнения*** или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

***Объяснение техники*** исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в

виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучающихся — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно,

чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. 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. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно

его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напря- женность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. *Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.* 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, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

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

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему ис- полнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач.

С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под

музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования 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.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. 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. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения 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.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

* 1. Мониторинг

При успешном освоении программы достигается следующий уровень знаний, умений и навыков. Воспитанники 4-5 лет знают о правилах личной гигиены при занятиях. Дошкольники умеют хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт

младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Оценить эффективность использования программы предлагается по диагностике уровня музыкального и психомоторного развития ребенка А. И. Бурениной. Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу 1 раз в год (май). (Приложение 2)

Формы подведения итогов:

* + - выступление детей на детских утренниках, праздниках;
    - участие в театрально-хореографических постановках;
    - участие в муниципальных конкурсах детского творчества.

Пятый год жизни. Средняя группа

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

* 1. Материально-техническое обеспечение работы

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

Также требуется:

-музыкальный центр

-компакт – диски

- флэш-карты

-декорации (для проведения сюжетных занятий)

-костюмы и их элементы

-отличительные знаки, эмблемы, жетоны

-грамоты, значки, медали (для подведения итогов и

награждения) -атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки.

* 1. Особенности развивающей предметно – пространственной среды

Для эффективной реализации Программы, занятия проводятся в музыкально – физкультурном зале, где создана развивающая предметно-пространственная среда в соответствии требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 №26 и федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы, материалов, оборудования для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков развития.

Предметно-пространственная среда содействует развитию совместной партнерской деятельности взрослого и ребенка, свободной самостоятельной деятельности детей. Развивающая предметно-пространственная среда группы обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей. На занятиях используются традиционное физкультурное оборудование, тренажеры, музыкальная фонотека.

Развивающая предметно-пространственная среда группы содержательно насыщенна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребѐнка.- М.,1993.
2. Бодраченко И.В. Музыкальные игр в детском саду для детей 3- лет.-М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
3. Васильева Т.К. Секрет танца.-СПд., 1997.
4. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.- Л.,1991.
5. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова и др.- М.,2001
6. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. – 1999
7. Казакевич Н.В. СайкинаЕ.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб , 2001.
8. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
9. Конорова Е.В Методическое пособие по ритмике.-М.,1972.
10. Нестерюк Т.В. Гимнастика моленьких волшебников- «ДТД», 1993
11. Руднева С., Фиш Э. Ритмика . Музыкальное движение.-М., 1972.
12. Тюрин Аверкий. Самомассаж.- СПб., Москва Минск, Харьков 1997.
13. 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», 2007
14. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие\ Под ред. А.И.Федорова – Челябинск.

Приложение1

Тематическое планирование

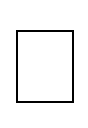
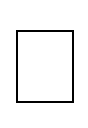
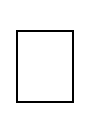
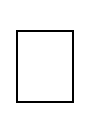
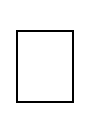
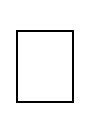
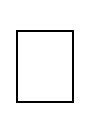
**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1-я неделя | *Музыкально – подвижная игра по ритмике* Построение врассыпную.  Под  музыку марша все маршируют в любом  направлении | *Ритмический танец.* «Поздороваемся …»  *Акробатические упражнения*  Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь  («буратино»)  лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)  *Подвижная игра* «Зайчики и волк» | *Имитационно – образные*  *упражнения в*  *расслаблении* Лежа на спине, полное  расслабление – поза  «спящего» |
| 2-я неделя | *Музыкально – подвижная игра* «Все по  местам» | *Танцевальные шаги*  шаг с носка, на носках  *Танцевально – ритмическая гимнастика*  «Листочки»  *Подвижная игра* «Солнце и дождик»  *Музыкально-ритмическая композиция* «Осенью в лесу» | *Пальчиковая гимнастика*  Выполнение фигурок из  пальчиков  круг очки домик |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 3-я неделя | *Музыкально – подвижная игра по ритмике*  Построение врассыпную.  Под музыку марша все маршируют в одном направлении. | *Ритмический танец.* «Море, море».  *Акробатические упражнения*  Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь  («буратино»)  лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)  *Подвижная игра* «Найди пару» | *Имитационно – образные*  *упражнения в*  *расслаблении* Лежа на спине, полное  расслабление – поза  «спящего» |
| 4-я неделя | *Музыкально – подвижная игра* «Все по  местам» | *Танцевальные шаги*  приставной шаг, шаг с носка, на носках  *Танцевально – ритмическая гимнастика*  «Ветер и солнышко»  *Подвижная игра* «Солнце и дождик»  *Музыкально-ритмическая композиция* «Осенью в лесу» | *Пальчиковая гимнастика*  Выполнение фигурок из  пальчиков  круг очки домик |

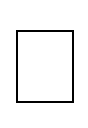
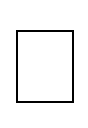
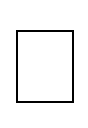
**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 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  *Музыкально – подвижная игра* «Найди свое место» | *Упражнения на*  *расслабление мышц, укрепление осанки*, *дыхательные*: поднимание рук – на вдохе, свободное опускание – на  выдохе |
| 2-я неделя | *Музыкально – подвижная игра*  «Нитка – иголка»  *Строевые упражнения*:  построение в круг и передвижение по кругу в | *Общеразвивающие упражнения* с воздушными шарами  *Танцевальные шаги*  Комбинации из танцевальных шагов  *Подвижная игра* «» | *Упражнения на*  *укрепление осанки, стоя спиной к опоре*. Релаксация  «Спокойный сон» |

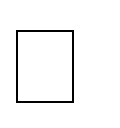
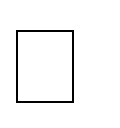


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | различных направлениях (вправо,  влево, в круг, от центра)  *Игроритмика*  ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки |  |  |
| 3-я неделя | *Строевые упражнения*:  построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком | *Танцевально – ритмическая гимнастика*  упражнения с султанчиками  «У оленя дом большой»  *Подвижная игра* «У медведя во бору» | *Имитационно – образные упражнения*  *на осанку*  «столбик»  «палочка» |
| 4-я неделя | ***Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»***   1. *Ритмический танец* «Осенний марафон» 2. *Общеразвивающие упражнения* с осенними листьями 3. *Танцевальная композиция* «Осенние принцессы» 4. *Танцевальная композиция* «Дождя не боимся» 5. *Музыкально – подвижная игра* «Солнышко и дождик»   *Игра* «Подуй на осенний   1. листочек» | | |

Ноябрь



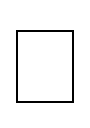
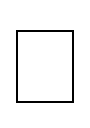
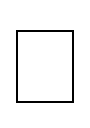
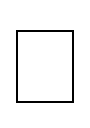
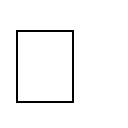
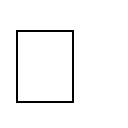
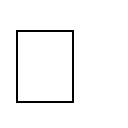
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1-я неделя | *Музыкально – подвижная игра по ритмике* Построение врассыпную.  Под  музыку марша все маршируют в любом  направлении | *Ритмический танец.* «Если весело живется …»  *Акробатические упражнения*  Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь  («буратино»)  лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)  *Подвижная игра* «Зайчики и волк» | *Имитационно – образные*  *упражнения в*  *расслаблении* Лежа на спине, полное  расслабление – поза  «спящего» |
| 2-я неделя | *Музыкально – подвижная игра* «Все по  местам» | *Танцевальные шаги*  шаг с носка, на носках  *Танцевально – ритмическая гимнастика*  «Воздушные шары»  *Подвижная игра* «Охотник и обезьяны»  *Музыкально-ритмическая композиция* «Звериный разговор» | *Пальчиковая гимнастика*  Выполнение фигурок из  пальчиков  круг очки домик |
| 3-я | *Музыкально – подвижная игра по* | *Общеразвивающие упражнения* на стуле | *Имитационно –*  *образные* |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| неделя | *ритмике*  Под музыку марша все маршируют в  любом направлении, под звуки польки  все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании. | *Ритмический танец*: «Цветы для мамы»  *Музыкально – подвижная игра* «Найди свое место в  кругу» | *упражнения на дыхание*  «Насос»  «Шарик красный надуваем»  «Плаваем» |
| 4-я неделя | *Строевые упражнения*: построение в колонну перестроение в круг  *Игроритмика*  Различие динамики звука «громко -  тихо  »  На громкую музыку – увеличение круга  шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру. | *Акробатические упражнения*  Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь  («буратино»)  лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)  *Музыкально – подвижная игра* «Эхо» | *Упражнения на расслабление мышц* Потряхивания кистями  рук – «воробушки полетели» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1-я неделя | *Креативная гимнастика* Импровизация движений под музыку  *Музыкально – подвижная игра*  «Эхо» | *Подвижная игра* «Перемена мест»  *Ритмический танец.* «Лавота»  Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном  шаге. *Подвижная игра* «Квас» | *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»  *Подвижная игра* «Чехарда» | *Креативная*  *гимнастика* «Море волнуется» |



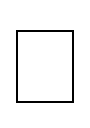
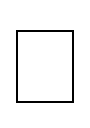
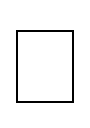
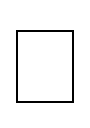
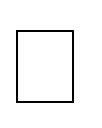
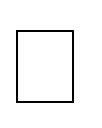
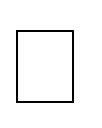
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3-я неделя | *Креативная гимнастика* «Создай образ»  Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа | *Общеразвивающие упражнения* с гантелями  *Игропластика*  Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры  морская звезда  морской конек краб  дельфин  *Ритмический танец.* «Все спортом занимаются» | *Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:* имитационно – образные  упражнения  «вороны» |
| 4-я неделя | ***Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»***   1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками Танцевальная композиция со 2. снежинками   Музыкально – подвижная   1. игра   «Снежки»  «Роботы и звездочки»  «На оленьих упряжках»  «Снежные карусели»   1. Снежные Фигуры | | |



Январь

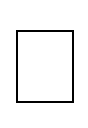
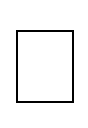


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1-я | *Строевые упражнения:* Построение в шеренгу и колонну по  распоряжению  *Игроритмика*  Различие динамики звука | *Игропластика* Специальные упражнения для развития | *Дыхательные* |
| неделя | гибкости – морские фигуры улитка  морской лев медуза  уж  *Ритмический танец.* «Рок-н-ролл»  *Музыкально – подвижная игра* «Отгадай, чей голосок» | *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»  *Музыкально – подвижная игра* «Мы веселые ребята» | *Акробатика* Комбинации акробатических упражнений в образно –  двигательных действиях:  «ласточка»  «березка» |
| 3-я | *Строевые упражнения:* | *Хореографические упражнения* | *Релаксация* «На |



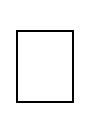
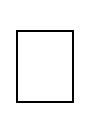
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| неделя | Построение врассыпную  *Игроритмика*  Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на  сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.) | танцевальные позиции рук полуприседы  подъемы на носки  *Ритмический танец.* «Мы пойдем сначала вправо»  *Танцевально – ритмическая гимнастика*  «Воздушная  кукуруза»  *Музыкально – подвижная игра* «Два мороза» | облаке» |
| 4-я неделя | ***Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»***   1. Сказочный лес:   переход через речку по болоту  в пещере  переплывите через озеро   1. Сказочная зарядка 2. Ритмический танец «Бабка Ежка»   Музыкально – подвижная игра   1. «Колдун» | | |

**Февраль**

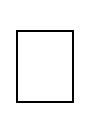
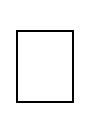


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | | |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1-я Неделя | Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и  разгибание  *Креативная гимнастика.*  Творческая игра  «Кто я?» | *Танцевально – ритмическая гимнастика* «Я танцую»  *Ритмический танец*. «Каравай»  *Танцевально – ритмическая гимнастика*  «Кузнечики»  *Музыкально – подвижная игра* «Совушка» | *Игропластика.* Специальные упражнения на  развитие силы мышц  «змея»  «ежик» |
| 2-я неделя | *Строевые упражнения:*  «Солдатики»  *Игроритмика*  Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под  сильную долю такта | *Танцевально – ритмическая гимнастика* «С платочками»  *Ритмический танец.* «Цветные ленточки» *Музыкально – подвижная игра* «Ленточки – хвосты» | *Пальчиковая гимнастика*  «Дружат наши пальчики» |
|  | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-я | ***Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!»*** | | |  |
| неделя | 1. | Парад военных |  |  |
|  | 2. | Упражнения с флажками «Сигнальщики» | |  |
|  | 3. | Полоса препятствий |  |  |
|  | 4. | Ритмический танец  «Салютики» |  |  |
|  | 5. | Ритмический танец «Синий платочек» | |  |
|  |  | |  |  |
| 4-я | *Строевые упражнения:* | | *Танцевальные шаги*. Сочетание приставных и  скрестных | *Креативная* |
| неделя |  | передвижение по кругу шагом  и | шагов в сторону | *гимнастика* |
|  | бего м |  | *Общеразвивающие упражнения* с мягкими игрушками | Специальные игровые |
|  | Бег по кругу и по ориентирам | | *Ритмический танец.* «Веселые игрушки» | задания «Магазин |
|  | *Игроритмика* Удары ногой на  каждый | | *Музыкально – подвижная игра* «Золотые ворота» | игрушек» |
|  | счет и через счет | |  |  |



Март



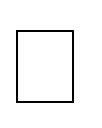
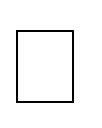
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | | |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная**  **часть** |
| 1-я неделя | *Строевые упражнения:* построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях  «Лижники»  *Хореографические упражнения* поклон для мальчиков реверанс для девочек | *Игропластика*  «велосипед»  «морская звезда»  «орешек»  «кобра»  *Танцевально – ритмическая гимнастика* «Часики»  *Ритмический танец.* Полька «Добрый жук» | *Игропластика* Упражнения для развития гибкости  «волшебник»  «змея»  «котенок»  «по-турецки» |
| 2-я неделя | ***Сюжетное занятие «Мамин день»***   1. *Танцевально – ритмическая гимнастика* «Букет для мамы»   *Ритмический танец*   1. «Сюрприз»   *Пластические этюды*   1. «Фигуры» | | |
| 3-я  Неделя | *Игра* «Поезд»  *Игроритмика.* | *Общеразвивающие упражнения* с обручами.  *Танцевально – ритмическая гимнастика*  «Воробьинная | *Игропластика.*  Круговые движения |



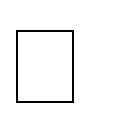
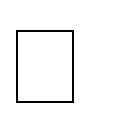
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На воспроизведение динамики звука.  Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука. | Зарядка»  *Ритмический танец* «Зарядка – Латина»  *Музыкально – подвижная игра* «Аквариум» | кистями и пальцами рук  «оса»  «вертолет» |
| 4-я *Строевые упражнения:*  неделя 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»  *Ритмический танец* «Макарена»  *Музыкально – подвижная игра* «Пятнашки» (с домиками) | *Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки* Контрастные движения  руками на напряжение и  расслабление |

**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»  *Музыкально – подвижная игра* «Горелки» | *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» Музыкально – подвижная игра «Усни-трава» | *Креативная гимнастика.* Специальные игрозадания  «Художественная галерея |
| 3-я неделя | *Танцевальные шаги:*  шаг галопа вперед и в сторону  *Музыкально – подвижная игра* «К | *Танцевально – ритмическая гимнастика* «С платочком»  *Ритмический танец* «Кремена»  *Подвижная игра* «День – ночь» | *Упражнения на расслабление мышц*  «медузы» |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | своим флажкам» |  | «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»  *Музыкально – подвижная игра* «Ручейки и озера» | *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»  *Музыкально – подвижная игра* «Веселый бубен» | *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   1. разминка» 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» | | |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 2. Музыкально – подвижная игра «Затейники» 3. 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» |

Приложение 2.

***Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка на занятиях хореографией (по методике А.И. Бурениной)***

***в средней группе***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя ребенка** | **К.1..** | **К.2.** | **К.3.** | **К.4.** | **К.5.** | **К.6.** | **К.7.** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерий 1 Способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом

**5 баллов** – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

**4-2 балла** – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

**1-0 баллов** – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с начало ми концом произведения. **Критерий 2 Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.**

**5 баллов** – умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

**4-2 балла** – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

**1-0 баллов** – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.

Критерий 3 Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные.

**5 баллов** – проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

**4-2 балла** – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

**1-0 баллов** – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

Критерий 4 Способность не отвлекаться от музыки в процессе движения. Способность запоминать музыку и движения.

**5 баллов** – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно, запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

**4-2 балла** – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками, запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

**1-0 баллов** – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания, неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).

Критерий 5 Скорость двигательной реакции на изменение музыки.

**5 баллов** – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме.

**4-2** – возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).

**1** - заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).

Критерий 6 Точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

**5 баллов** – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

**4-2 балла** – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

**1-0 баллов** – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

Критерий 7 Мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

**5 баллов** – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

**4-2 балла** – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

**1-0 баллов** – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.