

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 476 «Росинка»

ПРИНЯТО
На Педагогическом совете
Протокол № 1
От «27» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад № 476
Е.В. Искандарова
Приказ № 92 от «01» сентября 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Хореография»**

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Тимофеева Динара Ирековна
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021г

г. Екатеринбург, 2021г

Содержание

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1. | Целевой раздел | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и реализация Программы | 4 |
| 1.3. | Принципы и подходы формирования Программы | 5 |
| 1.4. | Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников | 6 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения Программы | 9 |
| 2. | Содержательный раздел | 12 |
| 2.1. | Структура образовательного процесса | 12 |
| 2.2. | Содержание образовательной работы Раздел Программы - «Танцевально-ритмическая гимнастика» | 13 |
| 2.3. | Содержание образовательной работы Раздел Программы - «Нетрадиционные виды упражнений» | 18 |
| 2.4. | Календарно-тематическое планирование. Раздел Программы - «Танцевально-ритмическая гимнастика» | 20 |
| 2.5. | Календарно-тематическое планирование. Раздел Программы - «Нетрадиционные виды упражнений» | 28 |
| 2.6. | Формы организации работы с детьми | 37 |
| 3. | Организационный раздел | 41 |
| 3.1. | Учебный план | 42 |
| 3.2. | Календарный учебный график | 43 |
| 3.3. | Кадровые условия реализации Программы | 44 |
| 3.4. | Материально-техническое обеспечение Программы | 44 |
| 3.5. | Программно-методическое обеспечение программы | 45 |
| | Приложение №1 Педагогическая диагностика | 46 |

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Содержание дополнительной общеразвивающей программы разработано в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26)
- Устав МБДОУ - детский сад № 476

Содержание программы. Образовательная деятельность в МБДОУ строится с учетом развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, которые так же реализуются через систему дополнительного образования детей.

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

Программа рассчитана на четыре года обучения, охватывает детей с 3-х лет до 7 лет. 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.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят подразделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Раздел нетрадиционные виды упражнений представлены подразделами: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми, играми-путешествиями, креативной гимнастики.

Игровой метод придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон непосредственно образовательной деятельности (далее занятий), способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – рассчитан на 4 года обучения, 36 недель в год, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

1.2. Цель и задачи Программы

содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики

Для достижения поставленной цели первостепенное значение имеют следующие *задачи*:

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, сердечнососудистой и нервной систем организма.

2. 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.

3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Решение обозначенных в программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в ДООУ. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, и степень приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

1.3. Принципы и подходы формирования Программы

В основу программы заложены следующие основные педагогические принципы:

Принцип природосообразности:

- построение образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- знания зоны ближайшего развития, определяющей возможности воспитанника, опираться на эти знания при организации педагогического воспитательного процесса.

Принцип гуманизации:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса

Принцип системности:

- программа должна представлять собой комплексную систему высокого уровня: все компоненты в ней должны быть взаимосвязаны.

Принцип дифференциации и индивидуализации:

- обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями;
- осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.

Принцип психологической комфортности (создание для ребенка ситуации успеха, снятие стрессообразующих факторов);

Принцип доступности и наглядности;

Принцип импровизации – занятия рассматриваются как творческая деятельность, что обуславливает особое взаимодействие взрослого и ребенка, детей между собой, основу которого составляет свободная атмосфера, поощрение детской инициативы, отсутствие образца для подражания, наличие своей точки зрения у ребенка.

Принцип вариативности – возможность самостоятельного выбора вариантов решения задачи.

Методологические подходы к формированию основной общеобразовательной программы:

1) *Возрастной подход*, (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

2) *Личностный подход* (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец).

В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Предполагает признание личностного начала в ребенке, ориентацию на его субъективные потребности и интересы, признание его прав и свобод, самоценности детства как основы психического развития, признание психологического комфорта и блага ребенка приоритетным критерием в оценке деятельности образовательного учреждения.

3) *Деятельностный подход* (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов).

Позволяет определить доминанту взаимоотношений ребенка с окружающим миром, актуализировать реализацию потребностей в осознании себя субъектом деятельности. Развитие ребенка осуществляется в процессе значимых видов деятельности, особое место среди которых занимает общение и игра, как самоценная деятельность, позволяющая наиболее полно реализовать себя, достичь состояния эмоционального комфорта, стать причастным к обществу, ощутить свой успех. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников

Программа предназначена для детей в возрасте от 3 до 7 лет.

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

Возрастные особенности детей 3-4 лет.

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в

более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Социально-личностное развитие

К трем годам ребенок достигает определенного уровня социальной компетентности: он проявляет интерес к другому человеку, испытывает доверие к нему, стремится к общению и взаимодействию со взрослыми и сверстниками. У ребенка возникают личные симпатии, которые проявляются в желании поделиться игрушкой, оказать помощь, утешить. Ребенок испытывает повышенную потребность в эмоциональном контакте со взрослыми, ярко выражает свои чувства – радость, огорчение, страх, удивление, удовольствие и др. Для налаживания контактов с другими людьми использует речевые и неречевые (взгляды, мимика, жесты, выразительные позы и движения) способы общения. Осознает свою половую принадлежность («Я мальчик», «Я девочка»). Фундаментальная характеристика ребенка трех лет – самостоятельность («Я сам», «Я могу»). Он активно заявляет о своем желании быть, как взрослые (самому есть, одеваться), включаться в настоящие дела (мыть посуду, стирать, делать покупки и т.п.)). Взаимодействие и общение детей четвертого года жизни имеют поверхностный характер, отличаются ситуативностью, неустойчивостью, кратковременностью, чаще всего инициируются взрослым.

Для детей 3-х летнего возраста характерна игра рядом. В игре дети выполняют отдельные игровые действия, носящие условный характер. Роль осуществляется фактически, но не называется. Сюжет игры – цепочка из 2х действий; воображаемую ситуацию удерживает взрослый. К 4-м годам дети могут объединяться по 2-3 человека, для разыгрывания простейших сюжетно-ролевых игр.

Игровые действия взаимосвязаны, имеют четкий ролевой характер. Роль называется, по ходу игры дети могут менять роль. Игровая цепочка состоит из 3-4 взаимосвязанных действий. Дети самостоятельно удерживают воображаемую ситуацию.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм мытья, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, мытье и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы:

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

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

Результатами освоения программы детьми младшего возраста являются следующие знания, умения и навыки:

Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

Результатами освоения программы детьми среднего возраста являются следующие знания, умения и навыки:

Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, балльные танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции.

Результатами освоения программы детьми старшего возраста являются следующие знания, умения и навыки:

Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и

танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Результатами освоения программы детьми подготовительного возраста являются следующие знания, умения и навыки:

Знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

2. Содержательный раздел

2.1. Структура образовательного процесса

Программа состоит из 2 разделов:

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

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

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

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

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

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

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

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

«**Музыкально-подвижные игры**» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике. (Приложение 4)

«**Игры – путешествия**» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит

основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

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

2.2. Содержание образовательной работы.

Раздел Программы «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Возрастная группа от 3 до 4 лет

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

ИГРОРИТМИКА.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку.

ИГРОГИМНАСТИКА.

1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из

Одной шеренги в несколько по ориентирам.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на

предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

ИГРОТАНЦЫ.

1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы

Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

Возрастная группа от 4 до 5 лет

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

ИГРОРИТМИКА.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

ИГРОГИМНАСТИКА.

1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты с переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения, лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при

расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед-назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
ИГРОТАНЦЫ.

1. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо - налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3. Ритмические и бальные танцы. «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

Возрастная группа от 5 до 6 лет

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

ИГРОРИТМИКА.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

ИГРОГИМНАСТИКА.

1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

ИГРОТАНЦЫ.

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

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

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

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

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

Возрастная группа от 6 до 7 лет

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

ИГРОРИТМИКА.

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

ИГРОГИМНАСТИКА.

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

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

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

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

ИГРОТАНЦЫ.

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

2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на

пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

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

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

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

2.3. Содержание образовательной работы.

Раздел Программы «Нетрадиционные виды упражнений»

Возрастная группа от 3 до 4 лет

ИГРОПЛАСТИКА.

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

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики - воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально - подвижные игры по ритмике. Подвижные 11 образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ.

«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Возрастная группа возраст от 4 до 5 лет

«Нетрадиционные виды упражнений»:

ИГРОПЛАСТИКА.

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

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ. «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально - творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

Возрастная группа возраст от 5 до 6 лет

«Нетрадиционные виды упражнений»:
ИГРОПЛАСТИКА.

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

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.
МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливвер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще -развивающих упражнений.

ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

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

Возрастная группа от 6 до 7 лет

«Нетрадиционные виды упражнений»:
ИГРОПЛАСТИКА.

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

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

МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ

«Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально - творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

2.4. Календарно-перспективное планирование

Раздел Программы «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Сентябрь

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|---------------|--|--|---|
| 1-я неделя | Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки | Построение в рассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой | Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе |

| | | | |
|---------------|--|--|--|
| 2-я неделя | Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки | Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов | Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон» |
| 3-я неделя | Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком | Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 1~4. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Танцевальные шаги. Повторить занятия 1—2. | Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка» |
| 4-я неделя | Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» Ритмический танец «Осенний марафон» Общеразвивающие упражнения с осенними листьями Танцевальная композиция «Осенние принцессы» Танцевальная композиция «Дождя не боимся» Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра «Подуй на осенний листочек» | | |

Октябрь

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|---------------|--|---|--|
| 1-я неделя | Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки | Построение в рассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой | Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе |
| 2-я неделя | Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) | Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов | Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон» |

| | | | |
|---------------|--|---|--|
| | 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 | Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторить занятия 11- 12. Ритмический танец «Кузнечик». Акробатические упражнения. | Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка» |
| 4-я неделя | Сюжетное занятие «Пограничник» | | |

Ноябрь

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|---------------|---|---|--|
| 1-я неделя | Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении | Ритмический танец. «Если весело живется ...» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) | Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего» |
| 2-я неделя | Строевые упражнения. Построение в рассыпную. Игроритмика. Повторить уроки 15—16, но в положении стоя. Акробатические упражнения. Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево). | Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Ритмический танец «Кузнечик» | Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков круг очки домик |

| | | | |
|---------------|--|--|--|
| 3-я неделя | Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании. | Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» | Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем» |
| 4-я неделя | Сюжетное занятие «Путешествие в Спортландию» | | |

Декабрь

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|---------------|---|---|---|
| 1-я неделя | Игроритмика. Повторить занятия 23—24. | Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. | Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков бинокль лодочка цепочка |
| 2-я неделя | Строевые упражнения: Построение в круг Игроритмика Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет | Танцевальные шаги Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец: «Танец сидя» | Креативная гимнастика «Море волнуется» |
| 3-я неделя | Строевые упражнения. Построение в круг Игроритмика. Повторить уроки 23—24 и 27—28. | Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец. «Все спортом занимаются» Танцевальные шаги. Повторить урок 27-28. | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны» |
| 4-я неделя | Сюжетное занятие «Маугли»» Ходьба, бег, прыжки, поскоки между кочками Танцевальная композиция с лентами (лианами) Музыкально – подвижная игра «Тигр и обезьянки»» | | |

Январь

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

| | | | |
|------------|---|---|---|
| | | | часть |
| 1-я неделя | Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по распоряжению Игроритмика Различие динамики звука | Ритмический танец. «Рок-н-ролл» Танцевальные шаги. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. | Дыхательные упражнения «Насос» «Волны шипят» «Нырание» «Подуем» |
| 2-я неделя | Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира Игроритмика Бег по кругу и ориентирам («змейкой») | Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «солдатик» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» | Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «ласточка» «березка» |
| 3-я неделя | Строевые упражнения: Построение в рассыпную Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.) | Хореографические упражнения танцевальные позиции рук полуприседы подъемы на носки Ритмический танец. «Мы пойдем сначала вправо» | Релаксация «На облаке» |
| 4-я неделя | Сюжетное занятие «Цветик – семицветик»» Сказочный лес: переход через речку по болоту в пещере переплывите через озеро Сказочная зарядка Ритмический танец «Цветик - семицветик» Музыкально – подвижная игра «Три желания» | | |

Февраль

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

| | | | |
|---------------|---|--|---|
| | Строевые упражнения. Построение в круг. | | |
| 2-я неделя | Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта | Ритмический танец. «Цветные ленточки» Ритмический танец «Танец утят» Акробатика. Комбинации акробатических упражнеш в образно-двигательных действиях: «Ванька-Встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад—вперед; «солдатик» — стойка на одной ноге, держась за опору | Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики» |
| 3-я неделя | Сюжетное занятие «Искатели клада» Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально – подвижная игра «На корабле» | | |
| 4-я неделя | Строевые упражнения: передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет | Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками Ритмический танец. «Веселые игрушки» | Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек» |

Март

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|---------------|---|---|---|
| 1-я неделя | Строевые упражнения: построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лыжники» Хореографические упражнения поклон для мальчиков реверанс для девочек | Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук» Ритмический танец «Танец утят» | Игропластика Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки» |
| 2-я неделя | Сюжетное занятие «Мамин день» Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» Ритмический танец «Сюрприз» Пластические этюды «Фигуры» | | |

| | | | |
|---------------|--|---|--|
| 3-я неделя | Игра «Поезд» Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука. | Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка» Ритмический танец «Зарядка - Латина» | Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет» |
| 4-я неделя | Строевые упражнения: Построение в рассыпную Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа) | Акробатические упражнения. группировка в положении сидя, лежа перекаты вперед, назад перекаты вправо, влево Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Ритмический танец «Макарена» | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление |

Апрель

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|---------------|--|--|--|
| 1-я неделя | Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. | Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Танцевальные шаги прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Ритмический танец. «Шуточный рок- н-ролл» | Игропластика. Упра жнения для развитие мышечной силы в заданиях. |
| 2-я неделя | Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» Игроритмика ходьба на каждый счет и через счет с хлопками построение по ориентирам | Танцевальные шаги Переменный и русский хороводный шаги Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец «Бабка-Ежка» | Креативная гимнастика. Специальные игроздания «Художественная галерея |
| 3-я неделя | Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам» | Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена» | Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка» |

| | | | |
|---------------|--|--|---|
| 4-я неделя | Строевые упражнения: перестроение в две колонны в два круга | Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод» | Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку» |
|---------------|--|--|---|

Май

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

2.5. Календарно-перспективное планирование

Раздел Программы - «Нетрадиционные виды движений»

| Мес. | № занятия | Цели | Задачи | Содержание | Методы и приёмы | Кол-во часов |
|-----------|-------------|---|--|---|---|--------------|
| Сентябрь. | Занятие 1-2 | Формировать навыки выразительности | Развивать гибкость и пластичность | Пальчиковая гимнастика «Пастушок». Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» - на закрепление строевых действий и приёмов. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образно – двигательных действиях м заданиях. «Игра по станциям» Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление руками на различное количество счётов. | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа . Игровой – сюжетно - ролевой | 2 |
| | Занятие 3-4 | Содействовать развитию двигательной памяти. | Развивать двигательную раскрепощённость | Пальчиковая гимнастика «Серенькая кошечка». Музыкально – подвижная игра “Пятнашки” Музыкальная игра «Эхо». Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образно – двигательных действиях м заданиях. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | Словесные – пояснение ; Практические - образец Словесно – наглядные - показ правильного выполнения упражнений | 2 |
| Сентябрь. | Занятие 5-6 | Развивать лидерство инициативу. | Развивать опорно – двигательный аппарат | Пальчиковая гимнастика «Кораблик». Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву” Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки .Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. | Словесные – объяснение ; практические – двигательная активность словесно - наглядные Словесно - игровой | 2 |
| | Занятие 7 | Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. | Развивать мышечную силу | Пальчиковая гимнастика «Тетушкины кошки» Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву” Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки .Дыхательные упражнения на имитационные и образных упражнениях. | Практические – показ движений; Словесный – беседа . Игровой – сюжетно - ролевой | 1 |
| | Занятие 8 | Способствовать развитию ловкости . быстроты | Закрепить выполнение танца «Дождя не боимся» | Сюжетное занятие “Осенняя прогулка» | Практические - показ правильного выполнения упражнений | 1 |

| | | | | | | |
|----------|---------------|---|---|--|--|---|
| Октябрь. | Занятие 9-10 | Учить детей правильно расслабляться | Способствовать развитию воображения | Пальчиковая гимнастика «Про кога». Музыкально-подвижная игра. «Волк во рву» Танцевально-ритмическая гимнастика. «Зарядка» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место» (в кругу). | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа, объяснение. Игровой – сюжетной ролевой | 2 |
| | Занятие 11-12 | Формировать навыки выразительности | Развивать гибкость и пластичность | Пальчиковая гимнастика «Петин гребешок». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Музыкально-подвижная игра. «Волк во рву» Танцевально-ритмическая гимнастика. «Зарядка» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Музыкально – подвижная игра «Цапли и лягушки». | Словесные – пояснение; Практические – образец Словесно – наглядные показ правильного выполнения упражнений | 2 |
| | Занятие 13-14 | Развивать танцевальность | Способствовать развитию творческих способностей | Пальчиковая гимнастика «Курочка – ряба». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. | Словесные – объяснение; практические – показ правильного выполнения движений; | 2 |
| Октябрь. | Занятие 15 | Содействовать развитию ловкости и ориентировки в пространстве | Совершенствовать выполнение комплекса упражнений танцевально – ритмической гимнастики «Зарядка» | Пальчиковая гимнастика «Жеребенок». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» | Словесные – объяснение; практические – двигательная активность словесно – наглядные Словесно – игровой | 1 |
| | Занятие 16 | Воспитывать ответственность при выполнении заданий | Закрепить выполнение построения в шеренгу | Сюжетный урок «Пограничники» | Практические – показ правильного выполнения упражнений | 1 |

| | | | | | | |
|---------|---------------|--|----------------------------------|---|--|--|
| Ноябрь. | Занятие 17-18 | Формировать у детей танцевальные движения. | Развивать гибкость выносливость. | Пальчиковая гимнастика «Пропали зернышки». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повтор занятий 7, 13-14. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»). | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа Игровой – объяснение. сюжетно – Игровой ролевой - | |
|---------|---------------|--|----------------------------------|---|--|--|

| | | | | | | |
|---------|---------------|---|--|--|--|---|
| Ноябрь. | Занятие 19-20 | Учить детей ориентироваться в пространстве. | Содействовать Развитию чувства ритма. | Пальчиковая гимнастика «Воробей». Музыкально - подвижная игра «Пятнашки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка – пастух». Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»). | Словесные – пояснение ;Практические - образец Словесно – наглядные - показ правильного выполнения упражнений | 2 |
| | Занятие 21-22 | Учить детей свободно выполнять движения под музыку. | Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку. | Музыкально - подвижная игра “Пятнашки” Танцевально-ритмическая гимнастика. «Ванечка – пастух». Пальчиковая гимнастика. «Флажок» Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа Игровой – объяснение. сюжетно – Игровой ролевой - | 2 |
| | Занятие 23 | Осваивать различные виды движений : построение , перестроение | Развивать мышечную силу | Пальчиковая гимнастика «Лошадка». Музыкально - подвижная игра «Пятнашки» Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление — поза «спящего». | Словесные – объяснение ; практические – двигательная активность | 1 |
| | Занятие 24 | Ознакомить ребят с Олимпийскими играми | Закрепить выполнение танцев”Падеграс” “Модный рок” | Сюжетное занятие «Путешествие в Спортландию” | Практические - показ правильного выполнения упражнений | 1 |

| | | | | | | |
|----------|---------------|---|---|--|--|---|
| Декабрь. | Занятие 25-26 | Учить импровизировать под музыку | Развивать мышление, воображение. | Пальчиковая гимнастика «Гостеприимная белка». Музыкально-подвижная игра. «Волк во рву» Музыкально-подвижная игра по ритмике. Построение в рассыпную. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу» Танцевально-ритмическая гимнастика. «Четыре таракана и сверчок.» Игропластика. Повторить занятие 23. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. | Словесные объяснение – ; практические – показ правильного выполнения движений; | 2 |
| | Занятие 27-28 | Учить детей ориентироваться в пространстве. | Развивать координационные способности | Пальчиковая гимнастика «Пароход на реке». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевально-ритмическая гимнастика. «Четыре таракана и сверчок.» Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образно-игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья, плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа объяснение. Игровой – сюжетно – ролевой | 2 |
| Декабрь. | Занятие 29 | Способствовать развитию выразительности в танцевальных композициях. | Развивать музыкальность | Пальчиковая гимнастика «Индюк важничает». Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить занятия 7, 13-14, 19-20, 25-26. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья, плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Креативная гимнастика. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. | Словесные пояснение – ;Практические – образец Словесно – наглядные – показ правильного выполнения упражнений | 1 |
| | Занятие 30 | Ознакомить детей с героями книги «Маугли» | Совершенствовать выполнение изученных танцевальных композиций | Сюжетный урок. «Маугли» | Практические – показ правильного выполнения упражнений | 1 |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------------------------|---|---|--|---|
| | Занятие 31-32 | Формировать навыки грациозности | Развивать у детей равновесие и гибкость | Пальчиковая гимнастика «Заботливая синичка» Музыкально-подвижная игра «Пятнашки с домиками» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке. Креативная гимнастика. Повторить уроки 29—30. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо» Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» «На крутом берегу» | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа . Игровой – объяснение. сюжетно – ролево - | 2 |
|--|---------------|---------------------------------|---|---|--|---|

| | | | | | | |
|---------|---------------|--|---|---|---|---|
| Январь. | Занятие 33-34 | Развивать творчество в движениях | Содействовать развитию ритмичности | Пальчиковая гимнастика «Про пчел» Музыкально-подвижная игра «Пятнашки с домиками» Танцевально – ритмическая гимнастика «Облака» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке. Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение врассыпную. «Песня Мууренки» (упражнение в седах и упорах). Креативная гимнастика «Море волнуется». Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. | Словесные – объяснение ; практические – двигательная активность словесно - наглядные Словесно - игровой | 2 |
| | Занятие 35-36 | Способствовать повышению общей культуры ребёнка. | Развивать у детей равновесие и гибкость | Пальчиковая гимнастика «Громкое утро». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Облака» Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение врассыпную. «Песня Мууренки» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке Креативная гимнастика «Море волнуется» | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа . Игровой – объяснение. сюжетно – ролевой - | 2 |

| | | | | | | | |
|----------|---------------|--|---|---|--|-------------|---|
| Январь | Занятие 37 | Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков | Способствовать развитию силы, ловкости | Пальчиковая гимнастика «Ежик и ежата». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке. Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение в рассыпную. «Песня Муренки» Игропластика. Комплексы упражнений по урокам 33-34 и 35—36 «Морские фигуры». Креативная гимнастика «Море волнуется» | Словесные пояснение ;Практические образец Словесно наглядные -показ правильного выполнения упражнений | - - - | 1 |
| | Занятие 38 | Развивать творческие способности | Закрепить выученные движений | Сюжетный урок. «Цветик-семицветик» | Практические - показ правильного выполнения упражнений | - | 1 |
| | Занятие 39-40 | Воспитывать доброе отношение друг к другу | Содействовать развитию музыкальности | Пальчиковая гимнастика «Мяу, Му, Гав и другие». Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игропластика. Комплексы упражнений на развитие силы гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Волны шипят» Музыкально-подвижная игра «Водяной». Креативная гимнастика «Создай образ». | Практические - показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа . объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой | - - | 2 |
| Февраль. | Занятие 41-42 | Развивать музыкальность | Развивать у детей умение различать громкое и тихое звучание произведения. | Пальчиковая гимнастика «Пошли коровушки...» Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Танцевально – ритмическая гимнастика. «Бег по кругу» Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Креативная гимнастика. Специальные задания «Создам образ» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. | Практические - показ движений; Словесный - беседа . объяснение. Игровой - сюжетно - ролевой | - - - | 2 |

| | | | | | | | |
|--|---------------|--|--|--|---|--|---|
| | Занятие 43-44 | Воспитывать целеустремленность, взаимовыручку. | Добиваться правильного выполнения бега с высоким подниманием бедра | Пальчиковая гимнастика «Слон в зоопарке». Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевально – ритмическая гимнастика. Повтор занятия 39-40. Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, в образно-игровой форме. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. | Словесные пояснение; Практические образец Словесно наглядные -показ правильного выполнения упражнений | – - – -показ | 2 |
| | Занятие 45 | Развивать у детей музыкальный слух. | Содействовать укреплению мышц глазного яблока. | Сюжетный урок «Искатели клада» | Практические -показ правильного выполнения упражнений | - показ выполнения упражнений | 1 |

| | | | | | | | |
|-------|---------------|---|---|--|--|--|---|
| Март. | Занятие 45-46 | Содействовать развитию ловкости ориентировки в пространстве | Развивать ручную умелость и мелкую моторику.. | Пальчиковая гимнастика «Котик и козлик». Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить занятия 33-34. Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Игровой самомассаж. Повторить занятие 43. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. | Словесные объяснение; практические двигательная активность словесно - наглядные Словесно - игровой | – ; – | 2 |
| | Занятие 47-48 | Развивать чувство ритма. | Учить детей правильно расслабляться. | Пальчиковая игра «Пять утят». Музыкально-подвижная игра. «К своим флажкам» Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа . объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой | – показ выполнения движений; Словесный – беседа . объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой | 2 |
| Март. | Занятие 49-50 | Обеспечить эффективное формирование умений и навыков | Способствовать развитию выдумки и фантазии. | Пальчиковая гимнастика «Коровушка – кормилица». Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам» Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка» Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально – ритмической гимнастики «Бег по кругу» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седе и в седе «по – турецки» | Словесные объяснение; практические – показ правильного выполнения движений; | – ; – показ выполнения движений; | 2 |

| | | | | | | |
|---------|---------------|--|--|--|---|---|
| | Занятие 51-52 | Учить детей правильно расслабляться | Содействовать развитию координации движений | Пальчиковая гимнастика «Тыквы». Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам» Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка» Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально – ритмической гимнастики «Бег по кругу» Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить уроки 49—50. | Словесные пояснение – ; Практические образец Словесно – наглядные –показ правильного выполнения упражнений | 2 |
| Апрель. | Занятие 53-54 | Развивать мелкую моторику | Содействовать развитию мышц брюшного пресса. | Пальчиковая гимнастика «Как у нашего кота». Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам» Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята» Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа . Игровой – сюжетно - ролевой | 2 |
| | Занятие 55-56 | Развивать самостоятельность в выполнении заданий | Учить детей выполнять движения под музыку самостоятельно | Пальчиковая гимнастика «Бык у забора». Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну, и круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Чёрный кот» Музыкально-подвижная игра «Совушка». Игропластика. Повторить занятия 1-2 Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» Игровой самомассаж. Повторить занятия 27-28, Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов | Словесные объяснение – ; практические – двигательная активность словесно - наглядные Словесно - игровой | 2 |
| Апрель. | Занятие 57-58 | Формировать у детей танцевальные движения | Содействовать развитию музыкального слуха, внимания | Пальчиковая гимнастика «Четыре щенка». Подвижная игра “Гулливвер и лилипуты” Танцевально – ритмическая гимнастика. “Черный кот” Игропластика. Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса. Музыкально-подвижная игра «Совушка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов | Словесные пояснение – ; Практические - образец Словесно – наглядные -показ правильного выполнения упражнений | 2 |

| | | | | | | |
|------|---------------|--|---|--|--|---|
| | Занятие 59-60 | Содействовать развитию музыкальности | Развивать умение согласовывать движения с музыкой | Пальчиковая гимнастика «Колючий клубок». Подвижная игра «Гулливер и лилипуты» Танцевально – ритмическая гимнастика. «Черный кот» Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игропластика. Повторить занятия 1-2, 27-28. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. | Словесные – объяснение; практические – показ правильного выполнения движений; | – |
| | Занятие 61 | Развивать творчество | Закрепить выученные танцы | Сюжетный урок “ Клуб весёлых человечков” | Практические - показ правильного выполнения упражнений | 2 |
| Май. | Занятия 61-62 | Способствовать повышению общей культуры ребёнка. | Развивать лидерство инициативу | Пальчиковая гимнастика «Дождик, дождик, веселей!» Музыкально-подвижная игра. “Музыкальные змейки” Танцевально – ритмическая гимнастика. Повторить занятия 55-56. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет» Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» Хореографические упражнения на укрепление осанки. Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс. Упражнения у гимнастической стенки: встать спиной к стенке. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа . объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой | 2 |
| Май. | Занятия 63-64 | Учить детей выполнять движения под музыку свободно | Содействовать развитию чувства ритма. | Пальчиковая гимнастика «Медведь и пчелы». Музыкально-подвижная игра. “Музыкальные змейки” Танцевально – ритмическая гимнастика. Повторить занятия 55-56. Музыкально-подвижная игра «Эхо» Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно – игровой форме. | Словесные – объяснение ; практические – двигательная активность словесно - наглядные Словесно - игровой | 2 |
| | Занятие 65 | Содействовать развитию ритmicности | Воспитывать умение самостоятельного выражения | Пальчиковая гимнастика «Моем окна». Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер» Музыкально-подвижная игра «Эхо» Танцевально – ритмическая гимнастика. Повторить занятия 55-56. Музыкально-подвижная игра. “Музыкальные змейки” Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно – игровой форме. | Словесные – пояснение ;Практические - образец Словесно – наглядные -показ правильного выполнения упражнений | 1 |

| | | | | | | |
|--|------------|--|--|----------------------------------|--|---|
| | Занятие 66 | Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве | Повторить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике | Сюжетный урок «Приходи, сказка!» | Практические - показ правильного выполнения упражнений | 1 |
|--|------------|--|--|----------------------------------|--|---|

| | | | | | | |
|------|------------|-------------------------------------|---|--|--|---|
| Май. | Занятие 67 | Развивать двигательные способности | Учить детей выполнять движения под музыку красиво и грациозно. | Пальчиковая гимнастика «Зайчик и волк». Танцевально – ритмическая гимнастика. Повторить занятие 7. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Креативная гимнастика. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Игровой самомассаж. Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме. | Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа . объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой | 1 |
| | Занятие 68 | Развивать выразительность движений. | Повторить изученный ранее произведения танцевально-ритмической гимнастики | Сюжетный урок «Конкурс танца» | Словесные – объяснение ; практические – двигательная активность | 1 |

2.6. Формы организации работы с детьми

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

| | | |
|---|---|---|
| <p>1.Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Спортивные игры</p> <p>6.Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> | <p>5-7 лет, старшая и подготовительная к школе группы</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения Дидактические, сюжетно-ролевые игры</p> |
|---|---|---|

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

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

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

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

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

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

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

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

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

Структура занятий.

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

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

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

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы.

Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

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

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

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

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

3. Организационный раздел

Под педагогическими условиями понимается совокупность взаимосвязанных направлений педагогического влияния на детей и взрослых и организация их совместной деятельности. Мы определили педагогические условия, обеспечивающие успешность процесса социально-педагогической адаптации к современному социуму детей в процессе реализации программы дополнительного образования. К ним мы отнесли: субъект-субъектные отношения педагога и ребенка; вариативность образования; создание ситуации выбора и успеха для каждого ребенка; личное участие в мероприятиях программы; создание развивающей среды.

Организационные условия представляют совокупность взаимосвязанных функций, обеспечивающих целенаправленное управление процессом реализации программы: обеспечение повышения квалификации педагогов; интеграция основного и дополнительного образования, формирование готовности у воспитанников к активной самостоятельной деятельности; обеспечение образовательного процесса методической литературой, образовательными программами; педагогический мониторинг; обеспечение творческой интеллектуальной деятельности участников образовательного процесса. Система организационных условий направлена на планирование, организацию, координацию, регулирование и контроль за реализацией программы.

Программой дополнительного образования предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые и индивидуальные.

Занятия проводятся 2 раз в неделю, длительность занятий соответствует возрасту детей: 3-4 года – 15 минут; 4-5 лет – 20 минут; 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут

Программа дополнительного образования по хореографии строится на следующих принципах:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

- организация воспитательно-развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные, репетиционные;

- создание ситуаций переживания успеха посредством участия детей в концертной деятельности;
- создание информационной среды различными средствами (беседы, игры).

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом.

3.1.Учебный план

| Наименование модуля | Подразделы программы | Первый год обучения (группа 3-4 года) | | Второй год обучения (группа 4-5 лет) | | Третий год обучения (группа 5-6 лет) | | Четвертый год обучения (группа 6-7 лет) | | всего | |
|------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|------|--------------------------------------|------|--------------------------------------|------|---|------|-------|------|
| | | В неделю | | В неделю | | В неделю | | В неделю | | зан. | мин. |
| | | зан. | мин. | зан. | мин. | зан. | мин. | зан. | мин. | | |
| | | 2 | 30 | 2 | 40 | 2 | 50 | 2 | 60 | 8 | |
| Танцевально-ритмическая гимнастика | Игроритмика | | | | | | | | | | |
| | Игрогимнастика | 48 | 720 | 52 | 1040 | 50 | 1250 | 47 | 1410 | 197 | 4420 |
| | Игротанцы | | | | | | | | | | |
| Нетрадиционные виды упражнений | Игропластика | | | | | | | | | | |
| | Пальчиковая гимнастик | | | | | | | | | | |
| | Музыкально-подвижные игры | 24 | 360 | 20 | 400 | 22 | 550 | 25 | 750 | 91 | 2060 |
| | Креативная гимнастика | | | | | | | | | | |
| Итого в год: | | 72 | 1080 | 72 | 1440 | 72 | 1800 | 72 | 2160 | 288 | 6480 |

3.2. Календарный учебный график

| Содержание | 2 младшая группа (3-4 года) | Средняя группа (4-5 лет) | Старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная группа (6-7 лет) |
|--|--|-----------------------------|-----------------------------|---|
| Количество возрастных групп | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Режим работы МБДОУ | 10,5 часов, 7.30 – 18.00, пятидневная рабочая неделя | | | |
| Начало учебного года | 1 сентября 2018 года | 1 сентября 2018 года | 1 сентября 2018 года | 1 сентября 2018 года |
| Окончание учебного года | 31 мая 2019 года | 31 мая 2019 года | 31 мая 2019 года | 31 мая 2019 года |
| График каникул: Зимние каникулы | 01.01.2019- 13.01.2019 | 01.01.2019- 13.01.2019 | 01.01.2019- 13.01.2019 | 01.01.2019- 13.01.2019 |
| Летние каникулы | 01.06.2019- 31.08.2019 | 01.06.2019- 31.08.2019 | 01.06.2019- 31.08.2019 | 01.06.2019- 31.08.2019 |
| Продолжительность учебного года всего, в том числе | 36 недель | 36 недель | 36 недель | 36 недель |
| 1 полугодие | 17 недель | 17 недель | 17 недель | 17 недель |
| 2 полугодие | 19 недель | 19 недель | 19 недель | 19 недель |
| Количество занятий в неделю по дополнительной образовательной программе «Хореография» | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Количество занятий в неделю по дополнительной образовательной программе «Театральная студия «Конфетти» | - | - | 2 | 2 |
| Максимальный допустимый объем недельной образовательной нагрузки | 30 минут | 40 минут | 100 минут | 120 минут |
| Продолжительность НОД | Не более 15 минут | Не более 20 минут | Не более 25 минут | Не более 30 минут |
| Количество открытых мероприятий | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Сроки проведения педагогической диагностики | 01.09.2018 г. по 14.09.2018 г. (вводный) Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач: 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей. с 20.05.2019 г. по 31.05.2019 г. (промежуточный / итоговый) Оценка индивидуального развития детей производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). | | | |
| Праздничные (нерабочие) дни | Праздничные (выходные) дни Согласно статье 112 Трудового Кодекса Российской Федерации, Постановления «О переносе выходных дней» Правительства РФ от 27.08.2014 г. № 860, а также Проекта постановления Правительства «О переносе выходных дней в 2019 году» от 20 июля 2018 г. в годовом календарном учебном графике учтены нерабочие (выходные и праздничные) дни: 03 ноября 2018 г. по 05 ноября 2018 г. 30 декабря 2018 г. по 08 января 2019 г. 23 февраля 2019 г. по 24 февраля 2019 г. 08 марта 2019 г. по 10 марта 2019 г. 01 мая 2019 г. по 05 мая 2019 г. 09 мая 2019 г. по 12 мая 2019 г. | | | |

3.3. Кадровые условия реализации Программы

Над реализацией Программы работает опытный педагог, имеющие высшее образование культуры. Главным критерием отбора специалиста дополнительного образования является креативность, знание дошкольной педагогики и психологии, любовь к детям и желание работать с детьми. Образовательную работу с детьми по Хореографии в детском саду осуществляет педагог дополнительного образования – Шишлина Д.И.

3.4. Материально-техническое обеспечение программы

Реализации Программы осуществляется в музыкально-спортивном зале ДОУ, который оснащен зеркалами, игровым и спортивным оборудованием, дидактическими пособиями, и атрибуты для проведения детских музыкальных праздников и развлечений, а также отчетных концертов.

Материально-техническое обеспечение предметной среды в музыкально-спортивном зале включает:

- Пианино – 1 шт.
- цифровое пианино – 1 шт.
- музыкальный центр – 1 шт.
- комплект компакт-дисков с музыкальными произведениями – 10 шт.
- индивидуальные коврики
- мультимедийный проектор – 1 шт.
- экран – 1 шт.
- стул детский – 45 шт.
- барабан – 5 шт.
- дудочка – 5 шт.
- игровые ложки – 25 шт.
- бубен – 5 шт.
- музыкальный колокольчик – 6 шт.
- треугольник – 5 шт.
- кастаньеты – 5 шт.
- флажки, ленты, платочки – 15 шт
- обручи – 25 шт.
- мячи «Фитбол» - 5 шт.
- мячи – 25 шт.
- скакалки – 25 шт.
- зонтики – 10 шт.
- танцевальные костюмы, ободки

– шкаф для пособий, игрушек, атрибутов – 4 шт.

3.5. Программно- методическое обеспечение Программы

1. Фирилёва, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогов для дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство – пресс», 2016-323с.
2. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.
3. Быкова, А.И., Осокина, Т.И. Развитие движений в детском саду - М.: «Академия педагогических наук РСФСР, 1960» – 132 с.
4. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении – НЦ ЭНАС, 2006. – 144 с.
5. Ефименко, Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста и младшего школьного - Таганрог, 2000г.
6. Кузнецов, В.С. Физические упражнения и подвижные игры – Методическое пособие. — М.: Энас, 2005. — 152 с.
7. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста.– СПб, - 1995. – 66с.
8. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Метод. рек. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 25 с.
9. Сайкина, Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу (в тестах и тренинговых заданиях): Учебное пособие. СПб.: ГПУ «Нестор», 2004.- 60с.
10. Семенов, Г.И., Городничева, Н.Я. Развитие физических качеств: Учебно-методическое пособие. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2002. – 44 с.
11. Слуцкая, С.Л. Танцевальная мозаика - Издательство: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006 г.
12. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка
13. Стрельникова, А.Н. Дыхательная гимнастика

Приложение 1

Педагогическая диагностика детей дошкольного возраста

Контроль уровня освоения воспитанниками Программы проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Педагогическая диагностика уровня освоения воспитанниками Программы

| Ф.И. ребенка | Координация, ловкость движений | Творческие проявления | Гибкость тела | Музыкальность | Эмоциональность | Развитие чувства ритма | ИТОГ |
|--------------|--------------------------------|-----------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------------|------|
| | | | | | | | |

Характеристика уровней знаний и умений по хореографии

Высокий уровень (*от 30 до 20 баллов*) – ребенок активно выполняет все предложенные задания, отзывчив, эмоционален

Средний уровень (*от 19 до 10 баллов*) – ребенок эпизодически принимает участие в занятии, реакции неоднозначны

Низкий уровень (*от 9 до 1 балла*) – ребенок совсем не принимает участие в занятии, не отзывчив, реакции отвлеченные

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

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

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

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

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - одновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

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

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

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

2 балла - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

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

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

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

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл), 4-7см – средний уровень (2 балла), 8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад). Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балла – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

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

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

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

Упражнение «Заведи мотор».

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

Упражнение «Страусы».

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

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

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

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

Эмоциональность – 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 и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Развитие чувства ритма -

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

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

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

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

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

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

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

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

Пронумеровано и пронумеровано 50
1 лист
Заведующий МБДОУ – детский сад № 476
Искандарова Е.В.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 188671314307732493453473669487644991372031795966

Владелец Парамонова Наталья Валерьевна

Действителен с 05.07.2023 по 04.07.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 188671314307732493453473669487644991372031795966

Владелец Парамонова Наталья Валерьевна

Действителен с 05.07.2023 по 04.07.2024