

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята  
На методическом совете  
«30» августа 2019 г.  
Протокол № 1



«Утверждаю»  
Директор ЦДТ «Металлург»  
М.С. Авохина  
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Са-Фи-Дансе»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации – 1 год  
Возраст детей – 5-7 лет

Разработчики программы:  
Паршина Т.В.,  
Пономаренко Е.Д.,  
Добролюбова М.П.

Самара, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
–	Цель и задачи программы	4
–	Формы проведения занятия и педагогические технологии	4
–	Ожидаемые результаты	6
–	Критерии и способы определения результативности	7
–	Формы контроля и диагностики результатов	8
–	Воспитательная работа	8
–	Работа с родителями	9
II.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9
–	Учебно-тематический план	9
–	Содержание деятельности	10
III.	МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ	11
IV.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
–	Методическое обеспечение	16
–	Дидактическое обеспечение	16
–	Материально-техническое обеспечение	16
V.	ЛИТЕРАТУРА	17
VI.	Приложения	

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности.

Физическая активность не только развивает у ребенка ловкость, быстроту, гибкость, но и улучшает его внимание, память, расширяет представление об окружающем мире. Одним из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных направлений для детей являются занятия танцевально-игровой гимнастикой.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Для ведения образовательного процесса по танцевально-игровой гимнастике была разработана **общеразвивающая программа «Са-Фи-Дансе» рассчитанная на 1 год обучения для детей от 5 до 8 лет. Учебно-тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 3 часа в неделю – 108 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. В группе обучения занимаются не более 15 человек.**

Освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Общеразвивающая программа «Са-Фи-Дансе» **физкультурно-спортивной направленности** составлена в соответствии с Ф. законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г.

**Актуальность программы.** Возможности применения упражнений танцевально-игровой гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

**Отличительные особенности педагогическая целесообразность программы.** Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Он придает процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Занятия проходят в режиме высокой двигательной активности и раскрепощенного коллективного сотрудничества. Такое построение занятий позволяет добиваться устойчивого внимания детей и поддержания их интереса к материалу на протяжении всего занятия, способствует развитию высших психических функций, всех физических качеств, поддержанию положительного эмоционального состояния детей, а значит, помогает достигать максимально возможных успехов в оздоровлении детей.

**Педагогические принципы:**

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

**Цель программы:** содействие физическому развитию личности ребенка средствами танцевально - игровой гимнастики.

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

*Воспитательные:*

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать отзывчивость, инициативу, коммуникабельность, чувства товарищества и трудолюбия.

*Образовательные:*

- обучать детей выполнению основных физических и хореографических упражнений;
- обучать детей участвовать в совместных подвижных играх, танцах и физических упражнениях;
- обучать детей умению владеть собственным телом;
- обучать детей исполнению ритмических танцев, комплексов упражнений под музыку, заданий по креативной гимнастике

*Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья детей;
- способствовать формированию у детей правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой
- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность, расширять кругозор.

### **Формы проведения занятия и педагогические технологии**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: рассказа, высказывания, объяснения техники исполнения упражнений, «крошки-сказки», показа иллюстраций из сказок и т.д.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, личных показов педагогом движений, комбинаций, выполнения упражнений, отработки различных движений, открытых и итоговых занятий, конкурсов и т.п..

Каждое занятие состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной.**

**Подготовительная часть занятия.** Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную

систему, различные функции — к работе; разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач подготовительной части занятия представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

**Основная часть занятия.** 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 занятия.** В том случае если в основной части занятия 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.

Педагог, реализующий данную программу, использует следующие **педагогические технологии:**

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

*Технологии личностно-ориентированного обучения*

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Игровые технологии* - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

## **Ожидаемые результаты**

### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

*К концу года обучения учащиеся должны знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- основные правила личной гигиены и основы закаливания;
- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих и хореографических движений, упражнений, понимать их оздоровительное значение.

*К концу года обучения учащиеся должны уметь:*

- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и выполнять двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеть навыками ритмической ходьбы, уметь выполнять простейшие построения и перестроения;
- уметь хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и уметь представить различные образы;
- владеть навыками по различным видам передвижений по залу и иметь определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передать характер музыкального произведения в движении.

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Требования к результатам освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, адекватно проявляет свои чувства, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания;

- ребенок подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, беседа
2	Владение практическими умениями и навыками по общеразвивающей программе	-наблюдение; -соблюдение правил проведения музыкально-подвижных игр, выполнение упражнений, индивидуальных заданий
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -беседы педагога с детьми, родителями;
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение; - беседы педагога с родителями;
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания,	- наблюдение



	самоорганизация свободного времени)	
3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение за поведением детей на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -выполнение элементов самомассажа.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

*1 этап* – предварительный контроль для определения начальной подготовленности ребенка, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме наблюдения.

*2 этап* – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в подвижных играх.

*Итоговый контроль* - диагностирование уровня качества образованности и развития, учащихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений. Форма контроля: итоговое занятие, выполнение контрольных упражнений, исполнение танца и др.

Кроме этого педагог проводит анкетирование родителей на предмет их удовлетворенности проводимыми занятиями.

### **Воспитательная работа**

Воспитание - это формирование моральных качеств, черт характера, навыков и привычек поведения и общения внутри танцевального коллектива и вне его - в местах отдыха, в школе, в быту, в работе. Решая специфические задачи воспитания средствами танца, педагог рассматривает их как составную часть комплексного воспитательного процесса, который ведется в нашем обществе.

Учебно-воспитательная работа - составная часть и неременное условие творческой деятельности коллектива. Исполнительский уровень, жизнеспособность, стабильность, перспективы творческого роста детского коллектива в первую очередь зависят от качества учебно-воспитательной работы.

Культура поведения и настоящая воспитанность в общении между участниками коллектива и их педагогами. Самостоятельная работа детей в целях оказания помощи друг другу воспитывает в детях чувство коллективизма и трудолюбия.

Выступление на концертах, участие в общественно-массовых мероприятиях воспитывают в детях чувство ответственности и

пунктуальности. Коллектив должен работать в союзе: дети - педагог - родители. Решение проблем коллектива вместе с родителями делает его более сплоченным и взаимно заинтересованным.

### **Работа с родителями**

1. Беседа с родителями о важности сохранения здоровья ребенка.
2. Создание родительского комитета.
3. Проведение работы с родителями по вопросу обеспечения детей, посещающих занятия, специальной обувью (чешками) и формой (белые футболки и черные шорты).
4. Консультации по теме: «Развитие координационных способностей у дошкольников посредством сюжетно-ролевой ритмической гимнастики».
5. Создание рекомендаций для родителей по теме: «Методы и приемы развития чувства ритма у детей в домашних условиях».
6. Привлечение родителей к изготовлению костюмов для выступления на праздниках.
7. Создание наглядного материала «Так танцуют наши дети».
8. Посещение родителями открытых занятий.

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	2
2	Режим дня, гигиена, закаливание, питание, детей	1	1	2
3	Игроритмика	2	16	18
4	Игрогимнастика	2	16	18
5	Игротанцы	2	22	24
6	Танцевально-ритмическая гимнастика	1	15	16
7	Игропластика	1	5	6
7	Пальчиковая гимнастика	1	2	3
7	Игровой самомассаж	1	2	3
8	Музыкально-подвижные игры	1	9	10
9	Креативная гимнастика	1	3	4
10	Итоговое занятие		2	2
	<b>Итого:</b>	<b>14</b>	<b>94</b>	<b>108</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми и родителями. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

### 2. Режим дня, гигиена, закаливание, питание, детей

В присутствии родителей проводятся беседы о личной гигиене, закаливании, питании и режиме дня детей. Дети приучаются приводить себя в порядок, пользоваться индивидуальными предметами гигиены (носовой платок, салфетка, расческа).

### 3. 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

### 4. Игроритмика.

*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 врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

*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.

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

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.

*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 неё. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### 5. Игротанцы.

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

*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.

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

**6. Танцевально-ритмическая гимнастика.** Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

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

**8. 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.

**9. Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**10. Музыкально-подвижные игры.** «Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

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

**11. Игры-путешествия.** «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство-подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

**12. Креативная гимнастика.** Музыкально — творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

### **13. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков детей планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, открытого занятия.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ**

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. В конце занятия дети отвечают на вопросы педагога и поставленные задачи занятия можно считать почти выполненными.

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

Цель и общие задачи в программе «Са-Фи-Дансе» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия.

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности детей и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речетативов, во время которых предлагаю детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятия имеет хорошую общую и моторную плотность.

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

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

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

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

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

*Показ упражнения* или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном положении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным

анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Ребенок впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже созданным представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

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

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

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

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, соперничать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать детей — только тогда обучение движениям будет эффективным.

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

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

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

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь 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.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Программа «Са-Фи-Дансе» включает в себя несколько разделов:

*Раздел «Игроритмика»* является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво

и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

*Раздел «Игроджимнастика»* служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са – Фи – Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

*Раздел «Игротанцы»* направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

*В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика»* представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

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

*Раздел «Пальчиковая гимнастика»* в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

*Раздел «Игровой самомассаж»* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

*Раздел «Музыкально – подвижные игры»* содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то,



что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

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

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

#### **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

##### I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий.
2. Программа для учреждений дополнительного образования.

##### II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

##### III. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. План-конспект итогового занятия.

##### IV. Диагностический материал:

1. Карта диагностики уровня развития ребенка, занимающего в детском объединении.
2. Анкета для родителей.

##### V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

##### **Материально-техническое обеспечение**

-магнитофон; аудиокассеты; компакт – диски; декорации (для проведения сюжетных занятий); костюмы; отличительные знаки, эмблемы, жетоны; - атрибуты: кегли, обручи, палки гимнастические, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки.

#### IV. ЛИТЕРАТУРА

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», Санкт – Петербург 2000.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
4. Е.М. Гельфан «Игры и упражнения для маленьких и больших», Москва 1961.
5. Л. Минеева «Музыка бальных танцев», Санкт – Петербург «Композитор» 2002.
6. Н.А. Фомина «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», Москва «Детский сад – 2100» 2005.
7. Г. Франио, И. Лифиц «Методическое пособие по ритмике», Москва «Музыка» 1987.
8. Г. Вихарева «Играем с малышами», Санкт – Петербург «Композитор» 2007.
9. О.А. Вайнфельд, А.А. Талдыкин «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2012.

**КАРТА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

**Ф.И. ребенка** \_\_\_\_\_

**Год рождения** \_\_\_\_\_

Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности).			
2. Творческие проявления.			
3. Подвижность			
4. Пластичность, гибкость.			
5. Координация движений.			
Критерии оценки параметров, определяющих уровень развития проводиться в соответствии с 5-балльной системой.			

**Пример оценки детей 4-8 лет:**

**5 баллов** – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

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

**0-1 балл** – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

**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 в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим

процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

**Подвижность** проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

**Координация, ловкость движений** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

**Гибкость, пластичность** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

Календарно- тематический план

	Тема	Теория	Практика	Дата
	Сентябрь			
1 неделя	Вводное занятие ТБ	1	1	07.09
	«Волшебное знакомство» Танцевальные игры на знакомство	1	2	12.09 14.09
2 неделя	«Вспомним лето» Цапли-Лягушки. Танец «Ягода малина» по показу		1,5	19.09
			1,5	21.09
3 неделя	Хоровод «Русский лирический»		1,5	26.09
			1,5	28.09
	Октябрь			
1 неделя	«Ее величество – музыка» Ритмы музыки.	1	2	03.10
				05.10
2 неделя	«Мир игрушек» Танец «Кукла» по показу.		1,5	10.10
			1,5	12.10
3 неделя	Хореографические упражнения		1,5	17.10
			1,5	19.10
4 неделя	Ритмический танец «Танец сидя»		1,5	24.10
			1,5	26.10 31.10
3	Ноябрь			
1 неделя	«Играя, танцуем» Постановка танца «Колыбельная»	1	2	02.11
				07.11
2 неделя	«Природа и животные в музыке» Креативная гимнастика.		1,5	09.11
			1,5	14.11
3 неделя	Танцевально- ритмическая гимнастика. С погремушками «У Оленя дом большой»		1,5	16.11
			1,5	21.11

4 неделя	Хореографические упражнения. Постановка танца «Колыбельная»		1,5	23.11
			1,5	28.11
4	Декабрь			
1 неделя	«На лесной опушке! Танец «Колыбельная»		1,5	05.12
			1,5	07.12
2 неделя	Сюжетный урок «На лесной тропинке»		1,5	12.12
			1,5	14.12
3 неделя	Ритмический танец «кузнечик» Ритмичный танец «Если весело живется»		1,5	19.12
			1,5	21.12
4 неделя	«В мире сказок» Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу»	1	2	26.12
				28.12
5	Январь			
1 неделя	«Азбука танца» Хореографические упражнения		1,5	09.01
			1,5	11.01
2 неделя	«Настроение в музыке» Креативная гимнастика-импровизация	1	2	16.01
				18.01
3 неделя	Хореографические упражнения Игроритмика		1,5	23.01
			1,5	25.01
4 неделя	Сюжетный урок Путешествие по станциям «Веселый экспресс»	1	2	30.01
6	Февраль			
1 неделя	«Настроение в музыке и пластике» Ритмический танец «Галоп шестерками»	1	2	01.02
				06.02
2 неделя	«Рисунок танца» Построение врассыпную «Песня Муренки» Креативная гимнастика «Море волнуется»	1	2	08.02
				13.02

3 неделя	Игропластика. Хореографические упражнения.		1,5	15.02
			1,5	20.02
4неделя	Сюжетный урок «Путешествие в Морское Царство- подводное государство		1,5	22.02
			1,5	27.02
7	Март			
1 неделя	«Наши друзья» «Танец Утят» по показу		1,5	01.03
			1,5	06.03
2 неделя	Танцевально -ритмическая гимнастика Упражнение хоровод Песня «От улыбки»		1,5	08.03
			1,5	13.03
3неделя	Сюжетный урок «Поход в зоопарк»		1,5	15.03
			1,5	20.03
4 неделя	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» Хореографические упражнения		1,5	22.03
			1,5	27.03
			1,5	29.03
8	Апрель			
1 неделя	Танцевальная -ритмика «Чебурашка»		1,5	03.04
			1,5	05.04
2неделя	Сюжетный урок «В гости к Чебурашке»		1,5	10.04
			1,5	12.04
3неделя	Ритмически танец «Лавота» Постановка танца		1,5	17.04
			1,5	19.04
4 неделя	Ритмика «Я танцую»		1,5	24.04

			1,5	29.04
9	Май			
1 неделя	«В мире много сказок» Танец по показу «Маленькая страна»		1,5	03.05
			1,5	08.05
2неделя	Хореографические упражнения. «Вот как мы умеем» Танец «Каравай»		1,5	10.05
			1,5	15.05
3неделя	«Играем и танцуем» Игроритмика, креативная гимнастика «Я танцую.»		1,5	17.05
			1,5	22.05
4 неделя	Сюжетный урок «Конкурс танца»	1	2	24.05
				29.05
	ИТОГО 108 часов	10	98	



Календарно- тематический план  
Октябрь

Неде ли	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики)</li> <li>• приставные шаги в сторону</li> <li>• шаг с подскоком</li> </ul> <p><i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хлопки в такт музыки</li> </ul>	<p>Построение в рассыпную</p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• шаг с носка, на носках</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку</li> <li>• основные движения туловищем и головой</li> </ul> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные:</i></p> <p>поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе</p>
2-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»</i></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра)</li> </ul> <p><i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба сидя на стуле</li> <li>• хлопки в такт музыки</li> </ul>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами</i></p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <p>Комбинации из танцевальных шагов</p> <p><i>Подвижная игра «»</i></p>	<p><i>Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</i></p> <p>Релаксация «Спокойный сон»</p>

3-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в шеренгу, в круг</li> <li>• приставные шаги в сторону</li> <li>• шаг с подскоком</li> </ul>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения с султанчиками</li> <li>• «У оленя дом большой»</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i></p>	<p><i>Имитационно – образные упражнения на осанку</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «столбик»</li> <li>• «палочка»</li> </ul>
4-я неделя	<p><b>Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Ритмический танец «Осенний марафон»</i></li> <li>2. <i>Общеразвивающие упражнения с осенними листьями</i></li> <li>3. <i>Танцевальная композиция «Осенние принцессы»</i></li> <li>4. <i>Танцевальная композиция «Дождя не боимся»</i></li> <li>5. <i>Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик»</i></li> <li>6. <i>Игра «Подуй на осенний листочек»</i></li> </ol>		

## Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i></p> <p>Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении</p>	<p><i>Ритмический танец. «Если весело живется ...»</i></p> <p><i>Акробатические упражнения</i></p> <p>Комбинация в образно – игровых действиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• группировка лежа на спине («качалочка»)</li> <li>• перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино»)</li> <li>• лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Зайчики и волк»</i></p>	<p><i>Имитационно – образные упражнения в расслаблении</i></p> <p>Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»</p>

2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Все по местам»	<p><i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>шаг с носка, на носках</li> </ul> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i></p> <p>«Воздушные шары»</p> <p><i>Подвижная игра</i></p> <p>«Охотник и обезьяны»</p> <p><i>Музыкально-ритмическая композиция</i> «Звериный разговор»</p>	<p><i>Пальчиковая гимнастика</i></p> <p>Выполнение фигурок из пальчиков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>круг</li> <li>очки</li> <li>домик</li> </ul>
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.	<p><i>Общеразвивающие упражнения на стуле</i></p> <p><i>Ритмический танец:</i></p> <p>«Цветы для мамы»</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i></p> <p>«Найди свое место в кругу»</p>	<p><i>Имитационно – образные упражнения на дыхание</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Насос»</li> <li>«Шарик красный надуваем»</li> <li>«Плаваем»</li> </ul>
4-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>построение в колонну</li> <li>перестроение в круг</li> </ul> <p><i>Игроритмика</i></p> <p>Различие динамики звука «громко - тихо»</p> <p>На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.</p>	<p><i>Акробатические упражнения</i></p> <p>Комбинация в образно – игровых действиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>группировка лежа на спине («качалочка»)</li> <li>перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино»)</li> <li>лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)</li> </ul> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Эхо»</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц</i></p> <p>Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»</p>

### Декабрь

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

1-я неделя	<p><i>Креативная гимнастика</i> Импровизация движений под музыку <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Перемена мест»</i> <i>Ритмический танец «Лавота»</i> Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. <i>Подвижная игра «Квас»</i></p>	<p><i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бинокль</li> <li>• лодочка</li> <li>• цепочка</li> </ul>
2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игроритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет</p>	<p><i>Танцевальные шаги</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки»</i> <i>Ритмический танец: «Танец сидя»</i> <i>Подвижная игра «Чехарда»</i></p>	<p><i>Креативная гимнастика «Море волнуется»</i></p>
3-я неделя	<p><i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• морская звезда</li> <li>• морской конек</li> <li>• краб</li> <li>• дельфин</li> </ul> <p><i>Ритмический танец. «Все спортом занимаются»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> имитационно – образные упражнения «вороны»</p>

4-я неделя	<p><b>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, бег, прыжки, подскоки между снежинками</li> <li>2. Танцевальная композиция со снежинками</li> <li>3. Музыкально – подвижная игра <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Снежки»</li> <li>• «Роботы и звездочки»</li> <li>• «На оленьих упряжках»</li> <li>• «Снежные карусели»</li> </ul> </li> <li>4. Снежные Фигуры</li> </ol>
------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука</p>	<p><i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улитка</li> <li>• морской лев</li> <li>• медуза</li> <li>• уж</li> </ul> <p><i>Ритмический танец.</i> «Рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Отгадай, чей голосок»</p>	<p><i>Дыхательные упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Насос»</li> <li>• «Волны шипят»</li> <li>• «Нырание»</li> <li>• «Подуем»</li> </ul>
2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира <i>Игроритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)</p>	<p><i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ванька – встанька»</li> <li>• «Мальвина – балерина»</li> <li>• «солдатик»</li> </ul> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Мы веселые ребята»</p>	<p><i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «ласточка»</li> <li>• «березка»</li> </ul>

3-я неде ля	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	<i>Хореографические упражнения</i> • танцевальные позиции рук • полуприседы • подъемы на носки <i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воздушная кукуруза» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Два мороза»	<i>Релаксация</i> «На облаке»
4-я неде ля	<b>Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»</b> 1. Сказочный лес: • переход через речку • по болоту • в пещере • переплывите через озеро 2. Сказочная зарядка 3. Ритмический танец «Бабка Ежка» 4. Музыкально – подвижная игра «Колдун»		

### Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание <i>Креативная гимнастика.</i> Творческая игра «Кто я?»	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Я танцую» <i>Ритмический танец.</i> «Каравай» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Кузнечики» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Совушка»	<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие силы мышц • «змея» • «ежик»

2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> «Солдатики» <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками»</i> <i>Ритмический танец.</i> «Цветные ленточки» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Ленточки – хвосты»	<i>Пальчиковая гимнастика</i> «Дружат наши пальчики»
3-я неделя	<b>Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!»</b> 1. Парад военных 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики» 3. Полоса препятствий 4. Ритмический танец «Салютики» 5. Ритмический танец «Синий платочек»		
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам <i>Игроритмика</i> Удары ногой на каждый счет и через счет	<i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону <i>Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками</i> <i>Ритмический танец.</i> «Веселые игрушки» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Золотые ворота»	<i>Креативная гимнастика</i> Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

### Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • построение в шеренгу • повороты переступание м, по распоряжени ю в образно – двигательных действиях	<i>Игропластика</i> • «велосипед» • «морская звезда» • «орешек» • «кобра» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики»</i> <i>Ритмический танец.</i> Полька «Добрый жук»	<i>Игропластика</i> Упражнения для развития гибкости • «волшебник » • «змея» • «котенок» • «по- турецки»

	<p>«Лижники» <i>Хореографические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поклон для мальчиков</li> <li>• реверанс для девочек</li> </ul>		
2-я неделя	<p><b>Сюжетное занятие «Мамин день»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Букет для мамы»</li> <li>2. <i>Ритмический танец</i> «Сюрприз»</li> <li>3. <i>Пластические этюды</i> «Фигуры»</li> </ol>		
3-я неделя	<p><i>Игра «Поезд»</i> <i>Игроритмика.</i> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с обручами.</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная зарядка» <i>Ритмический танец</i> «Зарядка - Латина» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Аквариум»</p>	<p><i>Игропластика.</i> Круговые движения кистями и пальцами рук</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «оса»</li> <li>• «вертолет»</li> </ul>
4-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение враспынную <i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа)</p>	<p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• группировка в положении сидя, лежа</li> <li>• перекаты вперед, назад</li> <li>• перекаты вправо, влево</li> </ul> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Аэробика» <i>Ритмический танец</i> «Макарена» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Пятнашки» (с домиками)</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> Контрастные движения руками на напряжение и расслабление</p>

### Апрель

Недел и	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
------------	---------------	----------------	----------------------



1-я неделя	<i>Музыкально-подвижная игра</i> на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» <i>Танцевальные шаги</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад</li> </ul> <i>Ритмический танец.</i> «Шуточный рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Горелки»	<i>Игропластика.</i> Упражнения для развития мышечной силы в заданиях.
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра</i> «Замри-отомри» <i>Игроритмика</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>ходьба на каждый счет и через счет с хлопками</li> <li>построение по ориентирам</li> </ul>	<i>Танцевальные шаги</i> Переменный и русский хороводный шаги <i>Общеразвивающие упражнения</i> с гантелями <i>Ритмический танец</i> «Бабка-Ежка» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Усни-трава»	<i>Креативная гимнастика.</i> Специальные игрозадания «Художественная галерея»
3-я неделя	<i>Танцевальные шаги:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>шаг галопа вперед и в сторону</li> </ul> <i>Музыкально – подвижная игра</i> «К своим флажкам»	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «С платочком» <i>Ритмический танец</i> «Кремена» <i>Подвижная игра</i> «День – ночь»	<i>Упражнения на расслабление мышц</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>«медузы»</li> <li>«звездочка»</li> </ul>
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>перестроение в две колонны</li> <li>в два круга</li> </ul>	<i>Акробатические упражнения.</i> Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Приходи сказка» <i>Ритмический танец</i> «Русский хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Ручейки и озера»	<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие мышечной силы <ul style="list-style-type: none"> <li>«укрепи животик»</li> <li>«укрепи спинку»</li> </ul>

## Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p>Сюжетное занятие «День Победы»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Военный парад</li> <li>2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики»</li> <li>3. Игры-эстафеты</li> <li>4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»</li> </ol>		
2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> <i>Игроритмика.</i> Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно</p>	<p><i>Акробатические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «ежик»</li> <li>• «кузнечик»</li> <li>• «колобок»</li> <li>• «ласточка»</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</i> <i>Ритмический танец:</i> «Полька» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Веселый бубен»</p>	<p><i>Креативная гимнастика</i> «Ай, да я!» <i>Музыкально-подвижная игра</i> на определение характера музыкального произведения</p>
3-я неделя	<p><b><i>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический танец «Веселая разминка»</li> <li>2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада»</li> <li>3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба»</li> <li>4. Музыкально – подвижная игра «Затейники»</li> <li>5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»</li> </ol>		
4-я неделя	<p><i>Креативная гимнастика.</i> Специальные задания «Танцевальный вечер»</p>	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации на изученных танцевальных шагах <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Зарядка» <i>Бальный танец</i> «Падеграс» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Музыкальные змейки»</p>	<p><i>Игропластика</i> Упражнения для развития гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «бабочка»</li> <li>• «звездочка»</li> <li>• «рыбка»</li> <li>• «лягушка»</li> </ul>

## **ЗАНЯТИЯ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО – ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

### **Занятия 1-2.**

#### **1 (подготовительная часть )**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).

**Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).

#### **2 (основная часть)**

Построение врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.

**Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках.

**Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».** Все дети стоят в шеренге (колонне). По команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро по местам!». Музыка прекращается. Все дети должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю.

#### **3 (заключительная часть )**

**Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

### **Занятия 3-4.**

#### **1 (подготовительная часть )**

**Строевые упражнения.** Повторить занятия 1-2. Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»).

**Игроритмика.** Повторить занятия 1-2.

#### **2 (основная часть)**

Построение врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Повторить занятия 1-2. Основные движения туловищем и головой.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 1-2.

**Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».** Повторить занятия 1-2.

#### **3 (заключительная часть)**

**Игровой самомассаж.** Повторить занятия 1-2.

### **Занятия 5-6.**

#### **1 (подготовительная часть )**

**Музыкально-подвижная игра «Нитка – иголка».** Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель – водящий встает впереди: он – «иголка», дети – «нитка». Куда иголка идет – туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

**Строевые упражнения.** Повторить занятия 1-2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева «Русский лирический»).

**Игроритмика.** Повторить занятия 1-2.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 1-2.

## **2 (основная часть)**

Построение врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Повторить занятия 1-4. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.

**Акробатические упражнения.** Группировка. Сед, ноги врозь, сед на пятках.

## **3 (заключительная часть)**

**Игровой самомассаж.** Повторить занятия 1-2.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

### *Занятия 7-8*

## **1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Повторить занятия 1-6.

**Игроритмика.** Повторить занятия 1-2. Ходьба сидя на стуле.

## **2 (основная часть)**

Построение врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Повторить занятия 1-6. Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.

**Акробатические упражнения.** Повторить занятия 5-6.

**Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 1-2. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку.

**Музыкально - подвижная игра.** Повторить игру «Нитка – иголка» (занятия 5-6).

## **3 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

### *Занятия 9-10.*

## **1 (подготовительная часть)**

**Игроритмика.** Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»).

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место» (в кругу) (занятия 1-2).

## **2 (основная часть)**

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Комплекс ОРУ из пройденного материала выполняемый под музыку.

**Акробатические упражнения.** Повторить занятия 5-6.

**Хореографические упражнения.** Стойка руки на пояс и за спину. Повторить занятия 7-8.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 7-8. Пружинные полуприседы.

**Ритмический танец «Танец сидя».**

Веселый танец – игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними – ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими – либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать.

*Описание танца.*

**А.** 1-2 – хлопки ладонками по коленям.

3-4 – хлопки в ладоши перед собой.

5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа.

7-8 – «ножницы» слева.

**Б.** 1-2 – «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.

3-4 – «погремушки» слева.

5-6 – «зайчики» (разгибание двух пальцев – «ушки» - на правой руке, поднятой над головой).

7-8 – «зайчики» левой рукой.

**В.** 1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

3-4 – «пианино» слева.

5-6 – поклоны головой вправо.

7-8 – поклоны головой влево.

**Г.** 1-2 – топнули правой ногой.

3-4 – топнули левой ногой.

5-6 – все встают.

7-8 – все садятся.

Затем танец повторяется сначала. Можно играть 5-6 раз.

**3 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 5-8. Потряхивание кистями рук.

*Занятия 11-12.*

**1 (подготовительная часть)**

**Игроритмика.** Повторить занятия 9-10.

**Строевые упражнения.** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» - образно – двигательные действия).

**2 (основная часть)**

**Общеразвивающие упражнения с предметом.** Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками.

**Акробатические упражнения.** Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седее на пятках с опорой на предплечья.

**Хореографические упражнения.** Повторить занятия 9-10. Свободные, плавные движения руками.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 9-10. Приставной шаг в сторону.

**Ритмический танец «Танец сидя»** (повторить занятия 9-10).

**Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки».**

Все играющие – лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек.

Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами – лягушками. Выделяется лучшая цапля.

**3 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 9-10. Расслабление рук с выдохом.

**Занятия 13-14.**

**1 (подготовительная часть)**

**Игроритмика.** Повторить занятия 9-10.

**Строевые упражнения.** Повторить занятия 11-12.

**2 (основная часть)**

**Общеразвивающие упражнения с предметом.** Повторить занятия 11-12.

**Ритмический танец «Кузнечик».** («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского).

*Описание танца*

**Первый куплет.**

**А.** 1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.

3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.

5-8 – повторить счет 1-4.

**Б.** 1-2 - два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»).

3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.

5-6 - два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»).

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

**Припев.**

**А.** 1-2 – прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед.

3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс.

5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо.

**Б.** – повторить движения части А.

**Акробатические упражнения.** Повторить занятия 11-12.

**Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки» (занятия 11-12).**

**3 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 11-12. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.

### *Занятия 15-16.*

**I(подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, круг.

**Танцевальные шаги.** Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

**Игроритмика.** Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

**2 (основная часть)**

**Танцевально – ритмическая гимнастика.** Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками. Построение лицом в круг, предмет в руках.

**Первый куплет.**

**А.** 1-8 – восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек.

**Б.** 1-8 – повторить движения части А, шаги назад.

**Припев.**

**А.** 1-2 – два удара погремушками («Тук – тук»).

3-4 – три удара погремушками.

5-8 – повторить счет 1-4.

**Б.** 1-4 – повторить движения части А, счет 1-4.

5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («лапу подает»).

**Проигрыш.** Повторить упражнения первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг.

**Припев.** Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки – три удара погремушками о колени.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения первого куплета, но шаги – влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг.

**Припев.** Повторить упражнения припева с ударами погремушки о колени. При повторении припева уйти по кругу к своему стулу.

**Ритмический танец «Кузнечик» (занятия 13-14).**

**Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки» (занятия 11-12).**

**3 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 13-14.

## *Занятия 17 – 18.*

### **I (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 15 – 16.

**Игроритмика.** Повторить занятия 15 – 16.

### **II (основная часть)**

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга», муз. В. Шаинского** (занятия 15 – 16).

**Ритмический танец «Кузнечик»** (занятия 13-14).

**Подвижная игра «У медведя во бору».**

На одной стороне площадки – берлога медведя, в берлоге – водящий – медведь. На другой стороне – дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!».

После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре – пять пойманных игроков.

**Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.

### **III (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно – образные упражнения на осанку: лежа на спине; стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

## *Занятия 19 – 20.*

### **I (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение врассыпную.

**Игроритмика.** Повторить занятия 15 – 16, но в положении стоя.

### **II (основная часть)**

**Ритмический танец «Кузнечик»** (занятия 13 – 14).

**Акробатические упражнения.** Комбинация в образно – двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»); лечь на спину, руки вверх («бровнышко») – перекаты вправо (влево).

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга», муз. В. Шаинского** (занятия 15 – 16).

**Музыкально – подвижная игра «У медведя во бору»** (занятия 17-18).

### **III (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно – образные упражнения на укрепление осанки. Сед на ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

## *Занятия 21 – 22.*



### **I (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Игроритмика.** Повторить занятия 19 – 20.

**Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения пальчиками.

И.П. сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.

### **II (основная часть)**

**Акробатические упражнения.** Комбинация в образно – двигательных действиях. Повторить занятия 19 – 20.

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга»** (занятия 15 – 16).

**Креативная гимнастика.** Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по залу. Звучит музыка. Педагог дает задание: вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.

### **III (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно – образные упражнения на укрепление осанки. Повторить занятия 17-18, 19-20.

### ***Занятия 23 – 24.***

### **I (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Музыкально – подвижная игра «**Быстро по местам!**» (для закрепления строевых действий).

Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки».

**Игроритмика.** Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.

### **II (основная часть)**

**Ритмический танец «Если весело живется...»**

Все стоят в кругу, выполняя различные танцевальные движения:

- |                                               |                      |
|-----------------------------------------------|----------------------|
| А. Если весело живется, хлопай так.           | Два хлопка в ладоши. |
| Если весело живется, хлопай так.              | Два хлопка.          |
| Если весело живется, мы друг другу улыбнемся. | Два хлопка в ладоши. |

- Если весело живется, хлопай так.      Два хлопка.
- Б.** Если весело живется, щелкай так.      Два щелчка пальцами.  
 Если весело живется, щелкай так.      Два щелчка.  
 Если весело живется, мы друг  
 другу улыбнемся.      Два щелчка пальцами.  
 Если весело живется, щелкай так.      Два щелчка.
- В.** Если весело живется, топай так.      Два притопа.  
 Если весело живется, топай так.      Два притопа.  
 Если весело живется, мы друг  
 другу улыбнемся.  
 Если весело живется, топай так.      Два притопа.
- Г.** Если весело живется, хорошо!  
                                          Хорошо!  
 Если весело живется, хорошо!  
                                          Хорошо!  
 Если весело живется, мы друг  
 другу улыбнемся.  
 Если весело живется, делай все!!!      Два хлопка, два щелчка, два притопа.

**Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом бережку», муз. Б. Савельева.**

*Описание танца*

**Вступление.**

1 – 16 – шестнадцать шагов на месте или выход на И.П. (точку), в конце принять И.П. – стойка руки перед грудью, правая рука на левой.

**Первый куплет.**

**А.** 1-2 – полуприсед, правое предплечье вверх, указательный палец к щеке.  
 3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

**Б.** 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую вперед – наружу на пятку.  
 3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги.

**Припев.**

**А.** 1-2 – стойка руки вверх – наружу.

3-4 – руки на пояс.

5-6 – круглый полуприсед, руки на пояс.

7-8 – встать.

**Б.** 1-8 – на каждый счет, пружиня в полуприседе, повороты туловища направо - налево; руки согнуть вперед, кисти расслабленно вниз, потряхивание кистями.

**Проигрыш.**

**А. – Б. 1-16** – варианты ходьбы: на месте; в парах, смена И.П. и на свои места; вокруг себя; вперед – назад.

**Второй куплет.**

**А. 1-2** – притоп правой ногой, руки на пояс.

3-4 – пауза.

5-6 – притоп левой ногой, руки на пояс.

7-8 – пауза.

**Б. 1-8** – повторить движения части **Б** первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Третий куплет.**

**А. 1-2** – с полуповоротом направо наклон вперед прогнувшись, руки на пояс.

3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

**Б. 1-8** – повторить движения части **Б** первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Пальчиковая гимнастика.** Повторить занятия 21-22.

**III (заключительная часть)**

**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»

*Занятия 25 – 26.*

**I (подготовительная часть)**

**Музыкально – подвижная игра по ритмике.** Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.

**Игроритмика.** Повторить занятия 23-24.

**II (основная часть)**

**Ритмический танец «Если весело живется»** (занятия 23-24).

**Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом берегу»** (занятия 23-24).

**III (заключительная часть)**

**Игропластика.** Повторить занятия 23 – 24.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.**

Имитационно – образные упражнения в расслаблении (занятия 23 – 24)

*Занятия 27 – 28.*

**I (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Игроритмика.** Повторить занятия 23-24. Различие динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.

**Музыкально – подвижная игра по ритмике.** Повторить занятия 25-26.

### **II (основная часть)**

**Танцевальные шаги.** Комбинации из танцевальных шагов.

И.П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки.

**А.** 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо.

**Б.** 1-8 – с поворотом налево четыре приставных шага вправо.

**В.** 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку.

5-8 – четыре хлопка в ладоши.

**Г.** – повторить движения части **В** с другой ноги.

Всю композицию повторить в другую сторону.

**Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом бережку»** (занятия 23-24).

**Ритмический танец «Если весело живется»** (занятия 23 – 24).

### **III (заключительная часть)**

**Пальчиковая гимнастика.** Выполнение фигурок из пальчиков:

«круг», «очки» - соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук;

«домик» - соединение средних пальцев обеих рук под углом.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».