

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования
г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 213»**

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 213»
Протокол № 1_от «28» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 213»

Шиянь О.Г.
Приказ № 93-О от 28.08.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«СА-ФИ-ДАНСЕ»

художественной направленности
для детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет



Автор:

Ржевская Ксения Михайловна,
старший воспитатель

г. Краснодар
2024 год

Содержание

| | | |
|------------|---|-----------|
| I | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ..... | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи реализации программы..... | 4 |
| 1.3 | Отличительные особенности программы..... | 5 |
| 1.4 | Педагогическая целесообразность программы..... | 5 |
| 1.5 | Предполагаемые результаты освоения программы..... | 6 |
| II | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... | 7 |
| 2.1 | Содержание программы..... | 7 |
| 2.2 | Учебно-тематическое планирование..... | 8 |
| 2.3 | Перспективно-тематическое планирование..... | 8 |
| III | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ..... | 15 |
| 3.1 | Методическое обеспечение образовательного процесса..... | 15 |
| | ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА..... | 16 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предложенная программа дополнительного образования разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «ДЕТСТВОПРЕСС», в 2010 г. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на сохранение и укрепление физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности.

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса в ДОО на основе сотрудничества ребёнка и взрослого.

Актуальность. Многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорнодвигательного аппарата.

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Танцевально- ритмическая гимнастика должна эффективно и разносторонне воздействовать на опорно- двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Оказывается, что актуальными проблемами детского здоровья в современном обществе, помимо гиподинамии, о которой речь идет уже не одно десятилетие, являются детские стрессы и детская тревожность. Они

могут возникать из-за негативной атмосферы в семье, детском саду, усталости от постоянного нахождения в большом коллективе, т. к. родители вынуждены находиться на работе с утра до позднего вечера. Тревожность развивается от недостаточной эмоциональной поддержки, от настроения родителей и педагогов на обязательную успешность детей в любом деле, от неумения выразить свои чувства, свой внутренний мир. Дети более чувствительны к стрессам, но и восстанавливаются быстрее. Главное - создать условия, способствующие этому. А что важно для ребенка? Важно, чтобы он чувствовал себя комфортно, защищено, без напряжения, получал положительные эмоции от всего, чем занимается.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей.

1.2 Цели и задачи деятельности по реализации программы

Главная цель программы: содействовать всестороннему развитию личности ребенка средствами танцевально-игровой гимнастики; создание условий для развития двигательной сферы детей в интеграции с танцевальными навыками, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

- Развитие музыкальности - воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;
 - развивать музыкальные способности (музыкальный слух, чувство ритма);
 - развивать музыкальную память.
- Развитие двигательных качеств и умений - развивать ловкость, точность, координацию движений; - развивать гибкость и пластичность тела; - формировать правильную осанку и красивую походку; - воспитывать выносливость и развивать силу; - обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
- Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку - развивать творческое воображение и фантазию; - развивать способность импровизировать в движении.

- Развитие нравственно - коммуникативных качеств - воспитывать умение сопереживать другим людям, животным; - формировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

1.3 Отличительной особенностью

Отличительной особенностью программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДОО. Вместо четырехгодичного обучения детей танцевально-игровой гимнастике, как предлагают авторы учебно-методического пособия «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина, в учреждении действуют автономные группы воспитанников для занятий по программе (5-6 лет, 6-7 лет). Это позволит сделать ежегодный набор в группы открытым и для тех детей, которые не начали заниматься с 3-4 лет.

При адаптации программы под эти условия учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка в каждой из указанных выше возрастных периодов.

В связи с введением раздела «игровой стрейчинг» изменилось количество времени, выделенного на другие разделы, по сравнению с программой, взятой за основу.

1.4 Педагогическая целесообразность программы

Дополнительной образовательной программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими. Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируется личность человека.

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «**игровой стрейчинг**». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

По итогам года обучения дети 5-6 лет

будут знать:

- ✓ о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- ✓ основные танцевальные позиции рук и ног;

будут уметь:

- ✓ выполнять простейшие построения и перестроения;
- ✓ выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- ✓ выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике;

- ✓ ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- ✓ работать самостоятельно, в сотворчестве и в коллективе;

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание программы

Особенности организации образовательного процесса.

Основными видами деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности. Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения: показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет; выразительное исполнение движения под музыку; словесное пояснение выполнения движения; внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка; творческие задания. По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские. Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой. Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований. Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация

идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени отводится практической части. Форму занятий можно определить, как творческую деятельность детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» рассчитана на 69 занятий в год, которые проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий 25 минут. Занятия проводятся в увлекательной игровой форме с элементами танцевально-игровой гимнастики, игроритмике, игрогимнастики, игротанца, игропластики, пальчиковой гимнастики, игровой самомассаж, креативная гимнастика. Форма занятий групповая.

I период:

октябрь – декабрь

3 раза в неделю – 36 часов

Продолжительность занятия – 25 минут.

II период:

январь - март

2 раза в неделю – 33 часа

Продолжительность занятия – 25 минут.

2.2 Учебно-тематическое планирование

| № п/п | Наименование услуги | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год | Форма проведения |
|--------------|---|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 1 | Обучение по программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» (5-6) лет | 3 | 69 | групповая |

2.3 Перспективно-тематическое планирование

| Месяц | Неделя | Программные задачи | Построение занятия | Количество часов |
|--------------|---------------|---|--|-------------------------|
| Октябрь | 1 неделя | 1. Развивать мышечную силу, гибкость. 2. Развивать воображение, находчивость. 3. Совершенствовать систему кровообращения. | 1. Вводная часть: <i>строевые упр.</i> Повторить упр.1 <i>Игроритмика:</i> ходьба на каждый счёт и др. сочетания ритм. рисунка. 2. Основная ч.: ОРУ без предмета <i>Ритмический танец</i> «Танец с хлопками». <i>Акробатические упр.:</i> «Ванька-встанька». <i>Муз. -подв. игра</i> «Пятнашки». <i>Хореогр. упр.</i> Поклон для | 3 |

| | | | | |
|--------|--|---|--|---|
| | | | мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. 3. Упражнения на расслабление мышц: раскачивание рук из стороны в сторону. | |
| | 2 неделя | 1. Развивать мышечную силу, гибкость. 2. Совершенствовать систему кровообращения. 3. Развивать воображение, находчивость. | 1. Вводная часть: <i>строевые упр.</i> Повторить занятие 1. <i>Игроритмика</i> : ходьба на каждый счёт и др. сочетания ритм. рисунка. 2. Основная ч.: ОРУ без предмета <i>Ритмический танец</i> «Танец с хлопками». <i>Акробатические упр.</i> : «Ванька-встанька». <i>Муз. -подв. игра</i> «Пятнашки». <i>Хореогр. упр.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. 3. Упражнения на расслабление мышц: раскачивание рук из стороны в сторону. | 3 |
| | 3 неделя | 1. Содействовать совершенствованию органов дыхания. 2. Развивать мышечную силу, гибкость. 3. Воспитывать инициативу, трудолюбие. | 1. Вводная часть: <i>строевые упр.</i> «Направо!», «Нале--во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упражнения в ходьбе и беге на внимание <i>Игроритмика</i> : хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного размера. 2. Основная ч.: <i>ОРУ без предмета.</i> (ур.3) <i>Хореогр. упр.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. | 3 |
| | 4 неделя | 1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать координационные способности. 3. Воспитывать чувство товарищества. | 1. Вводная часть: <i>построение в шеренгу.</i> Перестроение из шеренги в несколько по ориентирам. <i>Хореогр. упр.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. 2. Основная ч.: <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Зарядка». <i>Муз. -подв. игра</i> «Волк во рву». 3. <i>Игроритмика.</i> Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками в ладоши. <i>Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки:</i> из стойки руки вверх до положения лёжа на спине. Свободное дыхание. | 3 |
| Ноябрь | 1 неделя Сюжетное занятие «Путешествие на Северный полюс» | Закрепить выполнение танца «Конькобежцы». Способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Способствовать развитию внимания и равновесия. | 1. Вход под песню «Полный вперёд» (Гладков) 2. Подготовка к отплытию. (ОРУ) 3. Прибытие на северный полюс. (Игра по типу «Пятнашки») 4. Исследование новой земли (Танец «Конькобежцы») 5. Встреча с белыми медведями (Игра «Белые медведи») | 3 |

| | | | | |
|----------|--|--|---|---|
| | | | 6.В гостях у дедушки Мороза (Танц-ритм. гимн. «Ну, погоди») 7.Построение по экипажам, подведение итогов. | |
| 2 неделя | 1.Содействовать совершенствованию органов дыхания. 2.Развивать мышечную силу, гибкость. 3.Воспитывать инициативу, трудолюбие. | | 1.Вводная часть: <i>строевые упр.</i> «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте - переступанием. Упражнения в ходьбе и беге на внимание. <i>Игроритмика.</i> Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. 2.Основная ч.: <i>Танцевальные шаги.</i> Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. <i>Муз. -подв. игра</i> «Волк во рву». (ур.5). Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» (ур.7) <i>Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки:</i> из стойки руки вверх до положения лёжа на спине. Свободное дыхание. | 3 |
| 3 неделя | 1.Развивать слуховое внимание (динамику звука). 2.Упражнять в реакции на сигнал. 3.Воспитывать инициативу, чувство товарищества. | | 1.Вводная часть: <i>строевые упр.</i> «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте - переступанием. Упражнения в ходьбе и беге на внимание. (ур.1) 2.Основная ч.: <i>Муз-подв. Игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги.</i> Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька» (ур.9) Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» (ур.7) 3. Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание ноги, стоя к опоре боком «Шалтай-Болтай» | 3 |
| 4 неделя | 1.Улучшать работу сердечно-сосудистой системы. 2.Содействовать профилактике плоскостопия 3.Развивать мышление и воображение. | | 1.Вводная часть: <i>строевые упр.</i> «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упражнения в ходьбе и беге на внимание. (ур.1) <i>Игроритмика.</i> Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. 2.Основная ч.: Ритмический танец «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник» (упр. на стуле). 3. Пальчиковая гимнастика «Белка». | 3 |
| 5 неделя | 1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Формировать правильную осанку. 3.Воспитывать умения | | 1.Вводная часть: <i>Строевые упр.</i> перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. <i>Игроритмика:</i> хлопки и удары ногой сильной доли. | 3 |

| | | | | |
|---------|---|---|---|---|
| | | эмоционального выражения и творчества в движениях. | 2.Основная ч.: <i>Муз.-подв. Игра «Группа, смирно!» Хореогр. Упр.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. <i>Танцевальные шаги.</i> Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмический танец «В ритме польки» (ур.13). Танц-ритм. Гимн. «Всадник» (ур.13). 3.Игровой самомассаж. | |
| Декабрь | 1 неделя Сюжетное занятие «Пограничники» | 1.Совершенствовать выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «Зарядка». 2.Закрепить выполнение построения в шеренгу по сигналу. 3.Воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий. | 1.Орг. вход под музыку «Кукушка» (А. Варламов). 2.Игра «Боевая тревога». 3. «Доложи о готовности» (ОРУ с речитативом). 4. «Утренний осмотр» («Зарядка») 5. «Проверка внимания» (Игра «Пограничники, смирно!») (ур.11) 6. «Преследование нарушителя» («День и ночь») 7. «Поимка нарушителя» («Волк во рву») (ур.5) 8. «Весёлый досуг» Танец в ритме польки (ур.13) 9. Подведение итогов, награждение отличительными знаками. | 3 |
| | 2 неделя | 1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Упражнять в различении силы звука. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях. | 1.Вводная часть: <i>Строевые упр.</i> перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. <i>Игроритмика</i> —х. на каждый счёт, хлопки через счёт; <i>Ритмический танец</i> «Танец с хлопками». 2.Основная ч.: <i>танцевальные шаги</i> («ковырялочка», «гармошка»). <i>Ритм. танец</i> «Московский рок» (ур.15-16). <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ванечка-пастух» (ур. 7) «Всадник» (ур.13) <i>Муз.-подв. игра</i> «Круг и кружочки» (ур.10) 3. Пальчиковая гимнастика «Белка» Музыкально-подвижная игра «Весёлая-грустная музыка» | 3 |
| | 3 неделя | 1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2.Совершенствовать координационные способности. 3.Формировать навыки движений под музыку. | 1.Вводная часть: <i>игроритмика</i> —х. на каждый счёт, сочетания ритм. Рисунка. (урок 11) <i>Ритмический танец</i> «Танец с хлопками» (ур.1) 2.Основная ч.: <i>музыкально-подв.</i> Игра «Пятнашки» (ур.3) <i>музыкально-подв.</i> Игра «Пятнашки» (ур.3) <i>Хореогр. Упр.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. <i>Танц. Шаги</i> —пружинка. <i>Ритмический танец</i> «Ванечка-пастух» (ур.19). 3. | 3 |

| | | | | |
|--------|---|---|--|---|
| | | | Пальчиковая гимнастика «Флажок». | |
| | 4 неделя | 1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Формировать правильную осанку. 3.Совершенствовать координационные способности. | 1.Вводная часть: <i>Строевые упр.</i> перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. <i>Игроритмика</i> —х. на каждый счёт, хлопки через счёт; <i>Ритмический танец</i> «Танец с хлопками». 2.Основная часть <i>Хореографическое упражнение</i> «Поклон для мальчиков». Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. <i>Танцевальные шаги</i> - пружинка. <i>Ритмический танец</i> «Ванечка-пастух» (ур.19). <i>Креативная гимнастика</i> «Займи место». 3. Упражнения на расслабление мышц (лёжа на спине). | 3 |
| Январь | 1 неделя | НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ | | |
| | 2 неделя | 1.Улучшать работу сердечно-сосудистой системы. 2.Упражнять в реакции на сигнал. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях. | 1.Вводная часть: <i>Строевые упр.</i> перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. <i>Игроритмика</i> —х. на каждый счёт, хлопки через счёт и наоборот. 2.Основная ч.: <i>танцевальные шаги.</i> » ковырялочка», «тройной притоп». <i>Ритмический. танец</i> «Падеграс».» <i>Муз-подв. игра</i> «Пятнашки». Танцевально-ритмическая гимн. «Зарядка» (ур.7), «Ванечка-пастух» (ур.19). 3. Пальчиковая гимнастика «Киселёк». | 3 |
| | 3 неделя Сюжетные занятия «Путешествие в Спортландию» | Ознакомить ребят с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение танцев «Падеграс» и «Модный рок». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве. | 1.Подготовка к празднику. 2. «Организация». 3. «Тренировка» (ОРУ) 4. «Клятва олимпийцев» 5. «Открытие игр» 6. Знакомство с олимпийскими видами спорта. (Игра «Пятнашки») 7. «Гимнастика» 8. «Спортивные танцы». 9. «Награждение и финал». | 3 |
| | 4 неделя | 1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. гимнастики с флажками. 3.Формировать навыки движений под музыку. | 1.Вводная часть: 1. Вводная часть: <i>Строевые упр.</i> перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. <i>Игроритмика</i> - гимнастическое дирижирование - 2/4. 2.Основная ч.: <i>муз-подв. игра</i> «Волк во рву» (ур.5) <i>Танцевальные. шаги.</i> русский попеременный шаг. Шаг с притопом. «Припадание». <i>Бальный танец</i> «Падеграс» (ур.21) <i>Танц-ритм. гимнастика</i> «4 таракана и сверчок». | 3 |

| | | | | |
|---------|--|--|--|---|
| | | | 3. Упражнение на расслабление мышц, укрепление осанки («палочка», «крестик») | |
| Февраль | 1 неделя | 1. Содействовать профилактике плоскостопия. 2. Развивать скоростно-силовые способности. 3. Развивать ручную умелость и мелкую моторику. | 1. Вводная часть: <i>строевые упр.</i> в ходьбе и беге по звук. сигналу встать на носки 2. Основная ч.: <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Группа, смирно!», <i>танцевальные шаги</i> «русский попеременный. <i>Ритмический танец</i> «Макарена». <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «4 таракана и сверчок». <i>Игропластика</i> упражнения на гибкость. 3. Игровой самомассаж-поглаживание, растирание. Упр. на расслабление мышц, укрепление осанки («палочка», «крестик») | 3 |
| | 2 неделя | 1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать выносливость, координацию движений. 3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти. | 1. Вводная часть: <i>строевые упр.</i> в ходьбе и беге по звук <i>игроритмика</i> -хлопки и удары ногой сильной доли такта. <i>игроритмика</i> —гимнастическое дирижирование—2/4. 2. Основная ч.: <i>Танцевальные шаги (повторить урок 25) Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» (ур.7). Ритмический танец «Макарена» (ур.27).</i> 3. Игровой самомассаж (ур.27) Упражнения. на расслабление мышц, укрепление осанки, лёжа на спине. | 3 |
| | 3 неделя Сюжетные занятия «Маугли» | <i>Задачи.</i> Ознакомить детей с героями книги Киплинг «Маугли». Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. | 1. Вход в зал. 2. Упр-я в ходьбе: раздвигаем руками ветви деревьев, рубим лианы, перелезание через валуны. 3. Упр-е «Воробьиная дискотека». 4. Игра «Ловля обезьян». 5. Игропластика «Задания мишки Балу». 6. Подведение итогов урока. | 3 |
| | 4 неделя | 1. Развивать опорно-двигательный аппарат. 2. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. Гимнастики с мячом. 3. Формировать навыки движений под музыку. | 1. Вводная часть: <i>Игроритмика.</i> Выполнение ходьбы по кругу на каждый счёт и через счёт. <i>Строевые упр.</i> Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту (например: «красный», «синий», «зеленый» и ориентирам (флажки, мячи, кегли того же цвета). 2. Основная часть.: <i>ОРУ с предметом (лентой).</i> Акробатические упр.— группировка. Русский танец «Русский хоровод». Муз-подв. Игра «Пятнашки». | 3 |

| | | | | |
|--------------|--------------------------------------|--|--|------------|
| | | | 3.Упражнение на расслабление Мышц, укрепление осанки Свободный вис на гимн. Стенке. | |
| Март | 1 неделя | 1.Содействовать профилактике плоскостопия. 2.Развивать скоростно-силовые способности. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику. | 1.Вводная часть: <i>Игроритмика</i> . Выполнение бега по кругу на каждый счёт и через счёт 2.Основная часть: ОРУ с предметом (лентой). <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Акробат упражнения (ёжик, кузнечик). Ритмический танец «Русский хоровод»</i> 3.Упражнение. на расслабление. мышц, укрепление осанки. | 3 |
| | 2 неделя | 1.Содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти. 2.Формировать правильную осанку. 3 Развивать мышечную силу, гибкость | 1.Вводная часть: <i>игроритмика</i> -выполнение движений туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (ур.3) Строчные упр. (ур.31) с др. ориентирами. 2.Основная часть: ОРУ с предметом (лентой). <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака».</i> (ур.31) Ритмический танец «Травушка-муравушка». Игропластика. Специальные упражнения на развитие гибкости. 3.Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки. | 3 |
| | 3 неделя | 1. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. гимнастики с обручем. 2.Формировать навыки движений под музыку. 3.Развивать мышечную силу, гибкость. | 1.Вводная часть: <i>строевые упр.</i> Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам (на интервал —руки на пояс). <i>Игроритмика. Ритмический танец «Травушка-муравушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» «Всадник» «4 таракана и сверчок»</i> 2.Основная часть: Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» 3. Игровой самомассаж— поглаживание груди и спины. Дых. гимн. 1.Вход в зал. 2. «Первый лепесток» Танец утят». «Второй лепесток», упражнение «Всадник». 3. «Третий лепесток», «Автомобили». 4. упражнение «Облака». 5. «Волшебный весёлый бубен». 6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». 7. Итог, награждение. | 2 1 |
| | Сюжетное занятие «Цветик-семицветик» | <i>Задачи.</i> Закрепить выполнение упражнений ритм. гимн. «Всадник», «Облака». Повторить ранее изученные игры и танцевальные упражнения Воспитывать доброе отношение друг к другу. | | |
| Итого | | | | 69 |

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение образовательного процесса.

В структуру занятия входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность занятия может длиться от 25 минут.

В подготовительной части решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега.

В основной части занятия средствами танца решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Используется спокойная ходьба, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, музыкальные игры и творческие задания.

Дидактические материалы.

- Образные предметные картинки;
- атрибуты к подвижным и музыкальным играм;
- ноутбук, магнитофон, аудио- видео записи;
- спортивная форма детей и педагога;
- декорации (для проведения сюжетных занятий).

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

| Автор | Методическое пособие |
|---|---|
| 1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003 г | «Са-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей |
| 2. Л.И. Пензулаева, Москва, «Мозаика-Синтез», 2017г | «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» |
| 3. О.В. Козырева, Москва, «Просвещение», 2003 г | «Лечебная физкультура для дошкольников» |
| 4. О.Б. Казина, Ярославль, Академия Холдинг, 2005 г | «Веселая физкультура для детей и их родителей» |
| 5. О.Н. Моргунова, Воронеж, 2005 г | «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» |
| 6. И.Е. Аверина, Москва, 2005 г | «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» |