

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №179 «Дюймовочка»

Утверждаю:

Заведующий муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
муниципального образования
город Краснодар «Детский
сад №179 «Дюймовочка»



Е.В.Чернышова

(Протокол педагогического совета
№1 от 31.08.2022г.)

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**« Т а н ц е в а л ь н а я м о з а и к а »
(5-6 лет)**

Автор-составитель:

Александрова Оксана Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Целевой раздел

Пояснительная записка.....	3
1.1 Цели и задачи реализации программы.....	3
1.2 Принципы и подходы к формированию программы.....	3
1.3 Значимые для разработки и реализации характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	4
1.4 Планируемые результаты освоения программы.....	4

2. Содержательный раздел

2.1 Формы, способы, методы, средства реализации программы.....	5
2.2 Перспективно-тематический план 5-6 лет старшая группа.....	5

3. Организационный раздел

3.1 Учебно-тематический план 5-6 лет старшая группа.....	10
3.2 Материально-техническое обеспечение программы.....	10
3.3 Предметно-развивающая среда.....	11
3.4 Список литературы.....	11

Приложение

Содержание разделов танцевально-игровой гимнастики для детей 5-6 лет старшая группа.....	12
Методические рекомендации: «Построение занятий по танцевально-игровой гимнастике».....	13

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. Ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Актуальность. В настоящее время активно используются нетрадиционные разнообразные формы, средства и методы физического, эстетического и музыкального воспитания детей. Педагогическая целесообразность программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Отличительной особенностью программы является применение танцевально-ритмической гимнастики, одного из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных ритмопластических направлений.

Программа составлена на основе авторизованной программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений» в соответствии с условиями ДОО и возрастными особенностями детей.

В учреждении обучение по данной программе проводит педагог дополнительного образования.

1.1 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия.

2. Совершенствование психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

3. Развитие творческих и созидательных способностей: (развивать воображение, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия).

1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности группы, физические возможности и психологические особенности детей

старшего дошкольного возраста.

Педагогические принципы соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников: систематичность, постепенность, доступность, вариативность, единство обучения и воспитания, решения оздоровительных задач.

Принцип доступности основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Принцип эффективности: разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему ребенка.

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

1.3 Значимые для разработки и реализации характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Программа составлена с учетом рекомендаций специалистов в области возрастной физиологии, психологии, педагогики, гигиены и педиатрии.

Воздействие движения и упражнений из разных исходных положений, в разном темпе направлены на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему ребенка, на развитие чувства ритма, координацию движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Освоение программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, будет способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Освоение знаний, умений и навыков программы детьми 5-6 лет:

- узнают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- овладеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- смогут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- овладеют основными хореографическими упражнениями;
- смогут исполнять ритмические и бальные танцы, комплексы упражнений под музыку, двигательные задания по креативной гимнастике.

Итог освоения программы – «Танц-вечер», конкурс по всем изученным на занятиях танца.

2. Содержательный раздел

2.1 Формы, способы, методы, средства реализации программы

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Программа ориентирована на детей 5-6 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня в музыкальном зале, продолжительность занятия 25 минут (старшая группа).

Формы занятий: обучающее, сюжетное, игровое, занятие-импровизация, итоговое занятие.

Приемы и методы: игровой метод, наглядный метод, метод аналогий (с животным и растительным миром), словесный метод, практический метод.

Игровой метод проведения занятий придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Методы организации и способы проведения упражнений – это построения, перестроения и продвижения, использования гимнастических снарядов, предметов.

Методические 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.

Средства танцевально-игровой гимнастики:

«*Танцевально-ритмическая гимнастика*»: игрогимнастика, игротанец, игроритмика.

«*Креативная гимнастика*»: музыкально-творческие игры, специальные задания.

«*Нетрадиционные виды упражнений*»: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия.

При распределении разделов программы обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности старшего дошкольного возраста, физические возможности и психологические особенности ребенка от 5 до 6 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю из расчета 40 часов в год.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие.

2.2 Перспективно-тематический план 5-6 лет старшая группа

Октябрь			
Неделя	Тема		Цель
1.	№ 1 № 2 обучающее	с.151-154	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков
2.	№ 3 № 4 обучающее	с.154-156	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков
3.	№ 5 комплексное	с.156-157	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно
	№ 6 сюжетное «Путешествие на Северный полюс»	С.160	Закрепить выполнение танца «Конькобежцы». Способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Содействовать развитию внимания и равновесия.
4.	№ 7 комплексное	с.162-163	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
	№8 комплексное	с.163-164	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
Ноябрь			
1.	№ 9 № 10 комплексное	с.164-167	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно
2	№ 11 комплексное	с.167-169	Совершенствовать выполнение комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Закрепить выполнение построения в шеренгу по сигналу. Развитие мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях со стихами и речитативом.
	№ 12 сюжетное «Пограничники»	с. 169	Совершенствовать выполнение комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Зарядка». Закрепить выполнение построения в шеренгу по сигналу. Содействовать

			развитию внимания, ловкости и ориентировки в пространстве. Воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий.
3.	№ 13 комплексное	с.171-172	Развитие мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях со стихами и речитативом. Закрепить выполнение танцев.
	№ 14 комплексное	с.172-175	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
4.	№15 №16 комплексное	с.175-177	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка. Закрепить выполнение танцев.
Декабрь			
1.	№17 сюжетное Путешествиев Спортландию	с.178	Познакомить детей с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение танцев «Падеграс» и «Модный рок». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.
	№18 комплексное	с.181-182	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Учить детей правильно расслабляться. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение.
2.	№19 №20 комплексное	с.182-184	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
3.	№21 комплексное	с.184-185	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.
	№22 сюжетное «Маугли»	с.185	Познакомить детей с героями книги Редьяра Киплинга «Маугли». Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости.
4.	№23 комплексное	с.187-188	Развитие ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве. Учить согласовывать движения с музыкой, заданиями и игрой. Формирование сознательного стремления к здоровью, развивая

			навык собственного оздоровления. Закрепить умение выражать характер музыкального произведения в движениях.
	№24 комплексное	с.191-192	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.
Январь			
1.	№25 сюжетное «Цветик-семицветик»	с.193	Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Всадник», «Облака». Повторить ранее изученные игры и танцевальные упражнения. Способствовать развитию творческих способностей и фантазии детей. Воспитывать доброе отношение друг к другу.
	№26 комплексное	с.196-198	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.
2	№27 комплексное	с.200-202	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
	№28 сюжетное «Искатели клада»	с.202	Закрепить правильное выполнение бега с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени в упражнении танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Развивать музыкальный слух, умение различать громкое и тихое звучание музыкального произведения. Содействовать укреплению мышц глазного яблока и профилактике близорукости. Воспитывать целеустремленность, взаимовыручку, смелость в преодолении препятствий.
3	№29 комплексное	с.204-206	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений. Закрепление строевых действий и приемов.
	№30 комплексное	с.207-208	Развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. Развитие ритmicности, музыкальности. Упражнять в развитии силы мышц.
Февраль			
1.	№31- №32 комплексное	с.208-212	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры

			ребёнка. Закрепить упражнять в развитии силы мышц.
2.	№33 комплексное	с.212-214	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку координационно.
	№34 сюжетное «Клуб веселых человечков»	с.215	Совершенствовать в выполнении изученных танцевальных композиций. Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий. Развивать мелкую моторику рук. Содействовать развитию силы мышц брюшного пресса.
3	№35-№36 комплексное	с.217-220	Развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Способствовать развитию творческих способностей и фантазии детей. Воспитывать доброе отношение друг к другу.
4.	№37 комплексное	с. 220-221	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
	№38 комплексное	с. 224-225	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей
Март			
1.	№39 сюжетное «Приходи, сказка!»	с.225	Повторить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике. Содействовать развитию ритmicности, музыкальности, и выразительности движений. Способствовать развитию внимания и ориентировке в пространстве.
	№40 итоговое «Танц-вечер»		Подведение итогов работы за год: конкурс по танцам, подготовленными детьми дома или по всем изученным на уроках танца

3. Организационный раздел

3.1 Учебно-тематический план 5-6 лет старшая группа

Период	Тема занятий	Всего	Количество часов	
			теоритических	практических
Октябрь	Занятие 1- 2 обучающее	2	-	2
	Занятие 3- 4 обучающее	2	-	2
	Занятие 5 комплексное	1	-	1
	Занятие 6 сюжетное	1	-	1
	Занятие 7 комплексное	1	-	1
	Занятие 8 комплексное	1	-	1
Ноябрь	Занятие 9-10 комплексное	2	-	2
	Занятие 11 комплексное	1	-	1
	Занятие 12 сюжетное	1	-	1
	Занятие 13 комплексное	1	-	1
	Занятие 14 комплексное	1	-	2
	Занятие 15-16 комплексное	2	-	1
Декабрь	Занятие 17 сюжетное	1	-	1
	Занятие 18 комплексное	1	-	1
	Занятие 19-20 комплексное	2	-	2
	Занятие 21 комплексное	1	-	1
	Занятие 22 сюжетное	1	-	1
	Занятие 23 комплексное	1	-	1
	Занятие 24 комплексное	1	-	1
Январь	Занятие 25 сюжетное	1	-	1
	Занятие 26 комплексное	1	-	1
	Занятие 27 комплексное	1	-	1
	Занятие 28 сюжетное	1	-	1
	Занятие 29 комплексное	1	-	1
	Занятие 30 комплексное	1	-	1
Февраль	Занятие 31-32 комплексное	2	-	2
	Занятие 33 комплексное	1	-	1
	Занятие 34 сюжетное	1	-	1
	Занятие 35-36 комплексное	2	-	2
	Занятие 37 комплексное	1	-	1
	Занятие 38 комплексное	1	-	1
Март	Занятие 39 сюжетное	1	-	1
	Занятие 40 итоговое	1	-	1
Итого часов:		40	-	40

3.2 Материально-технические обеспечение программы

Реализация Программы требует определённого материально-технического обеспечения.

Дополнительная образовательная деятельность проходит в музыкальном зале, который оснащен зеркалами, стеллажами для хранения атрибутов. В наличии имеется помещение для хранения костюмов.

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности воспитанников и способами проведения упражнений. Для этого используются гимнастические снаряды, предметы и другой вспомогательный инвентарь.

В наличии имеется: музыкальный центр, фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных, подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев.

В ассортименте канцтовары для подготовки материалов для проведения сюжетных занятий: ватман, краски, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей.

3.3 Предметно-развивающая среда

Особое внимание уделяется созданию предметно-развивающей образовательной среды.

Программа сопровождается перечнем ритмических и бальных танцев, специальными композициями и комплексами упражнений танцевально-ритмической гимнастики, музыкально-подвижными играми, играми-путешествиями.

Методическое обеспечение:

1. Содержание разделов танцевально-игровой гимнастики для детей 5-6 лет старшая группа (Приложение 1).
2. Методические рекомендации: «Построение занятий по танцевально-игровой гимнастике» (Приложение 2).

Материалы для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечивающие соответствующую тему оформление зала.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи.

3.4 Список литературы

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2020г.
2. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста». — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
3. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. — М.: ТЦ Сфера, 2013. — Библиотека воспитателя.
4. Н.В. Нищева «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики». СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2016.

Содержание разделов танцевально-игровой гимнастики для детей 5-6 лет старшая группа

1. Игроритмика

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

2. Игрогимнастика

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

2.2. Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

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

3. Игротанцы

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

Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

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

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

4. Танцевально-ритмическая гимнастика

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

5. Игропластика

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

6. Пальчиковая гимнастика

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

7. Игровой массаж

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры

«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

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

9. Игры-путешествия

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

10. Креативная гимнастика Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

Приложение 2

Методические рекомендации

«Построение занятий по танцевально-игровой гимнастике»

Основа программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения занятий.

Педагог дополнительного образования планирует занятие по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два занятия (1-2, 2-3 и т.д) или в последующем повторить уже знакомые упражнения.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Начинать занятие рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игровитмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятия, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр.

Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. 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 переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет.

Таблица 2

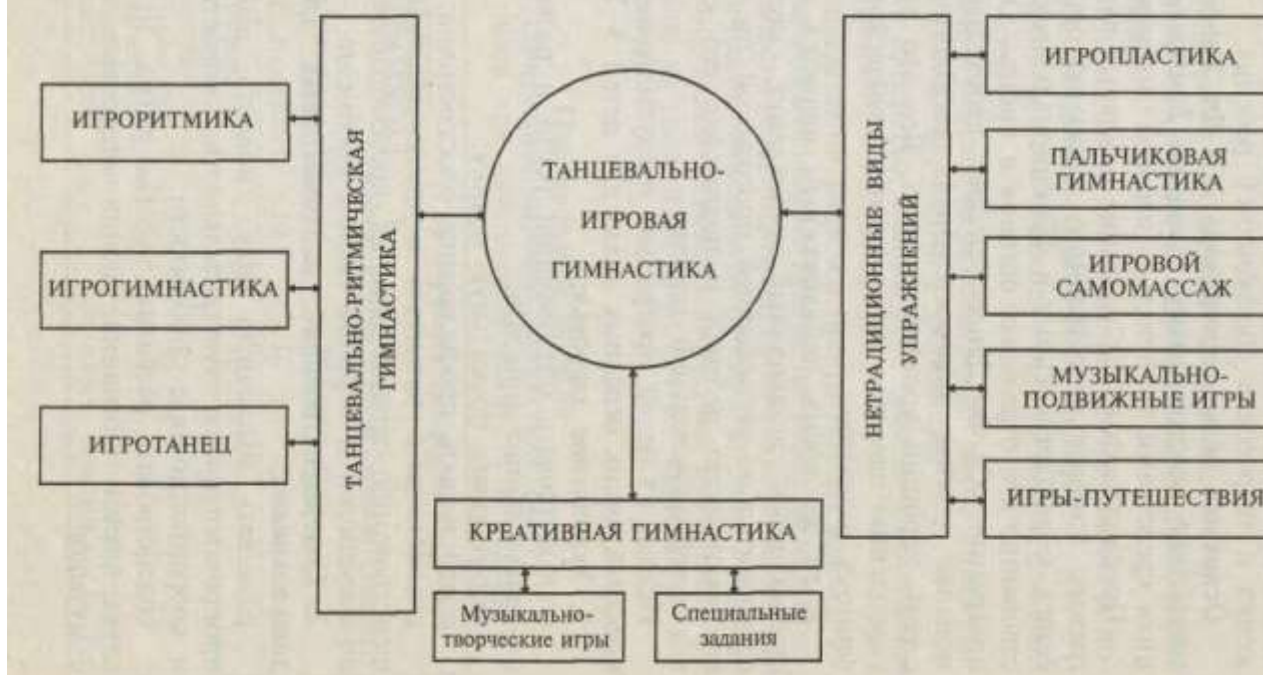
Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике (час)

Сетка часов при [двухразовых занятиях в неделю](#)

2.2 Перспективно-тематический план

В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика (см. табл. 1).

Модель программы «Са-Фи-Дансе» для дошкольных учреждений



В [последнее время в дошкольных](#) учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец. В [настоящее время существуют много](#) ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это [танцевально-ритмическая](#) гимнастика.

Вступление

и упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической 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.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Са-фи-дансе» разработана на основе авторской программы «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г., - 2000 г., рассчитана на 4 года обучения, и соответствует требованиям ФГОС.

Цель программы – содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально – игровой гимнастики.

Задачи:

1. укрепление здоровья;
2. совершенствование психомоторных способностей дошкольников;
3. развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

Количество часов по учебному плану составляет 68 часа, что в полном объёме соответствует авторской программе.

Таблица тематического распределения часов:

Для всей ступени обучения:

/п	Разделы программы	Количество часов							
		Авторская программа				Рабочая программа по годам обучения			
		И	В	Т	Ч	П	В	Т	Ч
		первый год	второй год	третий год	четвертый год	первый год	второй год	третий год	четвертый год
	Игритмик	в течение года				в течение года			

	Игрогимнастика	4	10	10	14	8	8	8	8
	Игротанцы	в течение года				в течение года			
	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	42	50	54	26	26	26	26
	Игропластика	по плану занятий				по плану занятий			
	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий				по плану занятий			
	Игровой самомассаж	по плану занятий				по плану занятий			
	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий				по плану занятий			
	Игры-путешествия	6	6	8	7	6	6	6	6
0	Креативная гимнастика	по плану занятий				по плану занятий			
	Всего часов	8	68	68	66	40	40	40	40

2. Содержание обучения.

Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

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

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

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

3. ИГРОТАНЦЫ.

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

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Мы потопаем на месте», «Тучка», «Хоровод», «Паучек», «Шоколад».

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

6. 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.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Замри на месте», «Найди свое место», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз», «Кошки-мышки»

Музыкально-подвижные игры по ритмике.

9 ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «На лесной опушке», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «Конкурс танца».

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

Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по

ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2.Общеразвивающие упражнения.

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

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

2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

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

3. ИГРОТАНЦЫ.

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

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

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

4.ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

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

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

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

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

Упражнения пальчиками с речитативом.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

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

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

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

Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

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

2.2. Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

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

3. ИГРОТАНЦЫ.

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

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

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

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

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

6.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвиваю-щие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8.МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливвер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

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

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

10.КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Бег пб кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

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

2.ИГРОГИМНАСТИКА.

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

2.2.Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

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

2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на

имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

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

3. ИГРОТАНЦЫ.

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

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

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

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

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

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

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

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

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

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

3. ТРЕБОВАНИЯ, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков программы

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа).

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

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа). После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции

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

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2000

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания РМО
инструкторов по физической
культуре от __ мая 20__ года №
Руководитель РМО

СОГЛАСОВАНО
Старший воспитатель
М

__ августа 20__ года