

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<br>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<br>обучающее                                     | с.154-156 | Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков   |
| 3.      | № 5<br>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<br>сюжетное<br>«Путешествие<br>на Северный<br>полюс» | С.160     | Закрепить выполнение танца «Конькобежцы». Способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Содействовать развитию внимания и равновесия.  |
| 4.      | № 7<br>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<br>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<br>комплексное                                  | с.164-167 | Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно   |
| 2       | № 11<br>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<br>сюжетное<br>«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<br>комплексное                             | с.171-172 | Развитие мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях со стихами и речитативом. Закрепить выполнение танцев.  |
|         | № 14<br>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<br>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<br>сюжетное<br>Путешествие в<br>Спортландию | с.178     | Познакомить детей с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение танцев «Падеграс» и «Модный рок». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.  |
|         | №18<br>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<br>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<br>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<br>сюжетное<br>«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<br>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<br>комплексное                     | с.191-192 | Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.   |
| <b>Январь</b>  |  |           |   |
| 1.             | №25<br>сюжетное<br>«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<br>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<br>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<br>сюжетное<br>«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<br>комплексное                     | с.204-206 | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений. Закрепление строевых действий и приемов.   |
|                | №30<br>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.  |
| <b>Февраль</b> |  |           |   |
| 1.             | №31- №32<br>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<br>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<br>сюжетное<br>«Клуб<br>веселых<br>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<br>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<br>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<br>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<br>сюжетное<br>«Приходи,<br>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<br>итоговое<br>«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            |
| <b>Итого часов:</b> |                           | <b>40</b> | -                | <b>40</b>    |

#### 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 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», «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 игротитмики 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 |
|    | Игритм<br>ика     | 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.** Общеразвивающие 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 по 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, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

**2.2.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).**

Попрошествии 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