

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1
г. Вязьма Смоленской области

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2020



УТВЕРЖДЕНА
заведующим Мирошниченко Л.Г.
приказ № 50/01-08 от 30.08.2020г.

**Программа
дополнительного образования
по физическому воспитанию дошкольников
Ритмическая гимнастика
«Веселые утята»
на 2020-2021 учебный год**

Разработчик: инструктор по физической культуре
Михайлова Л.И.

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи
- 1.3. Принципы построения программы
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Характеристика возрастных особенностей детей 6-7 лет
- 2.2. Формы, способы и средства реализации программы
- 2.3. Характеристика и содержание разделов программы

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Особенности организации образовательного процесса
 - структура учебного года
 - структура организации образовательного процесса по дополнительному образованию
 - материально-техническое обеспечение программы
 - список детей
- 3.2. Список учебно – методической литературы
 - Приложение 1. Календарно-перспективное планирование.
 - Приложение 2. Картотека игр-миниатюр, музыкальных игр.
 - Приложение 3. Дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой.
 - Приложение 4. Упражнения на релаксацию.
 - Приложение 5. Подвижные игры.

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

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.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создание двигательного режима, положительного психологического настроения, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;

- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

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

1.3. Принципы построения программы.

Содержание образовательной программы соответствуют возрастным особенностям детей 5-8 лет и выстроено на основании следующих **принципов**:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учётом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.4. Реализация дополнительной оздоровительно-развивающей программы предполагает следующие планируемые результаты:

В конце года воспитанник:

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
 - владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
 - умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
 - хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
 - знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
 - владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
 - передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика возрастных особенностей детей 5-8 лет

Физическая готовность к обучению в школе характеризует функциональные возможности ребенка и состояние его здоровья.

Возраст 5-8 лет относится к периоду первого детства. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. К 5-8 годам соотношение головы и туловища становятся такими же, как у взрослых. К 6 годам начинается смена молочных зубов на постоянные.

В 5 – 8 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Изменение пропорций тела используется как показатель «школьной зрелости». Не сформировавшийся, не завершивший свое построение опорно-двигательный аппарат дошкольника испытывает нагрузку, поэтому часто ребенок непоседлив, а долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушениям осанки, деформациям грудной клетки и т.п. У ребенка 5-8 лет еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому часто звучит жалоба: «болит рука», «рука устала».

Несовершенна нервная регуляция движений. Основной контроль в этом возрасте принадлежит зрению. Дети тщательно, со старанием выводят буквы, срисовывают рисунки, им трудно проводить параллельные линии.

В 5 - 8 лет продолжается развитие сердечно-сосудистой системы, совершенствуется регуляция кровообращения. Даже 15 – 20 минутная учебная нагрузка вызывает серьезное напряжение сердечно-сосудистой системы. Из-за несовершенства нервной регуляции может нарушаться работа сердца.

В этом возрасте происходит завершение процессов развития и преобразования системы органов дыхания, пищеварения, эндокринной и других систем. Организм ребенка растет, развивается, совершенствуется.

Пять – семь лет – период интенсивного развития мозга. К 6 годам уже достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Для ребенка шестилетнего возраста чрезвычайно важна сформированность основных анализаторных систем, и, прежде всего, зрительной системы. В этот период зрение находится в стадии становления.

Нарушения любых гигиенических требований к обучению: неправильная или недостаточная освещенность, неудачное положение тетради или книги, малое расстояние до них при письме и чтении, неудобная поза – очень быстро приводят к нарушению зрения. Считается, что ребенок 6 лет более 80% информации получает с помощью зрения. У него существенно возрастает острота зрения, повышаются точность и тонкость различения цветов и оттенков. К 6 годам совершенствуется слуховая чувствительность. Дети могут различать звуки разной высоты, хорошо улавливают и различают ритм, темп.

Уровень развития основных психических процессов лежит в основе интеллектуальной готовности, необходимой для освоения учебной программы начальной школы. К 6-8 годам у детей – дошкольников происходит интенсивное

развитие основных психических процессов таких, как восприятие, внимание, память, мышление, речь, произвольность.

Социальное развитие. В возрасте 5-8 лет дети умеют общаться со сверстниками и взрослыми, знают основные правила общения. Дети стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче. Они тонко реагируют на изменение настроения взрослых.

Организация деятельности. Дети 5-8 лет способны воспринимать инструкцию и по инструкции выполнять задание, если поставлены цель и четкая задача действия. Они могут сосредоточенно, без отвлечений работать по инструкции в течение 10 – 15 минут.

В развитии **слухо - моторных координаций** для детей этого возраста характерна способность различать и воспроизводить несложный ритмический рисунок, они могут выполнять под музыку ритмические (танцевальные) движения.

В развитии движений для детей 5-8 лет характерна уверенность владением элементами техники всех бытовых движений, способность к самостоятельным, точным, логичным движениям, производимым под музыку, в группе детей. Дети способны освоить и правильно реализовать сложно координированные действия при ходьбе, выполнять сложно координированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти, руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой. Могут выполнять простые графические движения (вертикальные, горизонтальные линии, овалы, круги и т.п.), могут овладеть игрой на различных музыкальных инструментах.

В личностном развитии, самосознании и самооценке у детей выявлена способность осознавать свое положение в системе отношений со взрослыми и сверстниками. Уже в этом возрасте дети стремятся соответствовать требованиям взрослых, стремятся к достижениям в тех видах деятельности, которые они выполняют. Самооценка у детей 6-8 лет в разных видах деятельности может существенно отличаться, они неспособны к адекватной самооценке, она в значительной степени зависит от оценки взрослых (педагога, воспитателей, родителей).

В мотивах поведения у детей 6-8 лет выделяют: интерес к новым видам деятельности, интерес к миру взрослых, стремление быть похожими на них. Для детей этого возраста характерны познавательные интересы, установление и сохранение положительных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, мотивы личных достижений, признания, самоутверждения.

Произвольность. Развитие произвольности – является одним из основных показателей готовности к школе. У детей - дошкольников выделяют следующие показатели развития произвольности. Дети 5-8 лет способны к волевой регуляции поведения на основе внутренних побуждений и установленных правил, они способны проявить настойчивость, преодолеть трудности.

Итак, описав показатели развития детей 5-8 лет, мы знаем, каким может быть «возрастной портрет» ребенка перед поступлением в школу. Однако, каждый ребенок индивидуален. Он имеет свои темпы биологического развития и, кроме того, на его развитие влияют как внешние (социокультурные, экологические, педагогические), так и внутренние (генетические, биологические и т.п.) условия. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его

основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

2.2. Формы, способы и средства реализации программы

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности.

Занятия делятся на несколько видов:

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

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

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

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

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

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

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

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

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической

основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем. **Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

2.3. Характеристика и содержание разделов программы

Разделы кружковой работы:

- игроритмика
- игрогимнастика
- игротанцы
- танцевально-ритмическая гимнастика
- игропластика
- пальчиковая гимнастика
- музыкально – подвижные игры
- игры – путешествия
- креативная гимнастика

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

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые,

общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

Раздел «Игротанцы» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы. (Приложение 2)

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

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

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

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

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

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

Игроритмика.

Цель: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Виды упражнений:

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

ходьба сидя на стуле;

акцентированная ходьба;

акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;

увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;

поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
ходьба в полуприседе;
хлопки руками под музыку;
движения руками в различном темпе.
выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
удары ногой на каждый счёт и через счёт
шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
хлопки по счёту;
притопы на каждый счёт;
притопы с хлопками поочередно;
поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
хлопки в ладоши;
произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
приседания с движениями рук;
подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
ходьба на каждый счёт и через счёт;
хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками, через счёт и наоборот;
гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Игрогимнастика.

Строевые упражнения.

Цель: учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

построение в шеренгу и в колонну по команде;
повороты переступанием;
передвижение в сцеплении.
построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
построение из одной шеренги в несколько;
построение в шахматном порядке;
бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
построение в рассыпную, бег в рассыпную;
построение в две шеренги напротив друг друга
перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
перестроение в круг;

перестроение в шеренгу и колонну;
бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
построение в круг;
построение в шеренгу, сцеплением за руки;
построение в колонну и в шеренгу 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 ориентиру;
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;

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

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 с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, 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 движениях
упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

Игротанцы

Хореографические упражнения

поклон для мальчиков;
реверанс для девочек;
танцевальные позиции для 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;

Танцевальные шаги

Цель: формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
пружинистые полуприседы;
приставной шаг в сторону;
шаг с небольшим подскоком;
комбинации из танцевальных шагов;
сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
приставной и скрестный шаг в сторону;
попеременный шаг;
прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
шаг галопа вперёд и в сторону;
попеременный шаг;
композиция из изученных ранее шагов;
шаг галопа вперед и в сторону;
шаг польки;
пружинистые движения ногами на полуприседах;
шаг с подскоком;
русский попеременный шаг;
шаг с притопом;
русский шаг – припадание;
комбинации из изученных танцевальных шагов;

Ритмические танцы

«Современник»
«Цветы для мамы»
«Макарена»
«В ритме польки»
«Русский хоровод»
Травушка – муравушка»
«Модный рок-н-ролл»
«Давай танцуй»
«Клоуны»
«Танец звездочек»
«Салюттики» и други

Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений

«Звериный разговор»;
«Воздушные шары»;
«Приходи сказка»;
«Зарядка-Латина»;
«Упражнения с мячами»;
«Упражнения с обручами»;
«Сигнальщики»;
«Сюрприз»;
«Синий платочек»;
«Олимпиада»;

«Осенние принцессы»;
«Все спортом занимаются» и другие

Игропластика

специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
комплексы упражнений.

Дыхательные упражнения.

Цель: содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

«Волны шипят»;

«Насос»;

«Ныряние»;

«Подуем»;

Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;

«Шарик красный надуваем»;

«Плаваем»;

дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;

вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

«Спокойный сон»;

«Мы лежим на мягкой травке»;

«Море волнуется»;

«Дует ветерок»

«Тишина»;

«Спокойный сон»;

«Мы лежим на мягкой травке»;

«Море волнуется»;

«Дует ветерок».

Пальчиковая гимнастика

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

Музыкально – подвижные игры

«Роботы и звездочки»;

«Каравай»;

«День – ночь»;

«На оленьих упряжках»;

«Веселый бубен»;

«У оленя дом большой»;

«Снежные карусели»;

«Лавата»;

«Шел кроль по лесу»;

«Горелки»;

«Аквариум»;

«Золотые ворота» и другие.

Игры – путешествия

«Приходи сказка»;

«Осенняя прогулка»;

Путешествие в зимний сказочный лес»;

«Путешествие в Спортландию»;

«Пограничники»;

«Цветик – семицветик»;

«Королевство волшебных мячей»;

«Спортивный фестиваль».

Креативная гимнастика

музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;

специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня»,

«Магазин игрушек».

Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике (час)

Сетка часов при 1 занятии в неделю

№ п/п	Название раздела спортивно-оздоровительных занятий	Всего часов
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	7
3	Игротанцы	в течение года
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	25
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Музыкально – подвижные игры	по плану занятий
8	Игры – путешествия	4
9	Креативная гимнастика	по плану занятий
Итого:		36

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Особенности организации образовательного процесса

Осуществляется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями воспитанников.В режиме дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.Образовательная программа, методы и организация образовательного процесса соответствуют возрастным особенностям детей.

Структура организации образовательного процесса по дополнительному образованию:

Кружок «Веселые утята» предполагает:

- занятия группой (15 – 20 человек)
- один раз в неделю во вторую половину дня (3-4 занятия в месяц).

Исключив дни новогодних каникул и календарные праздники, приняв во внимание режим работы дошкольного учреждения,

- длительность занятия 25-30 минут
- курс рассчитан на 1 учебный год

Материально-техническое обеспечение программы:

- 1.Светлый просторный спортивный зал.
- 2.Атрибуты и пособия для общеразвивающих упражнений.
3. Технические средства.

3.2.Список учебно- методической литературы:

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. 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», 352 с., ил. 2003
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., иллюстр.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)
6. Быкова А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, аудиокассеты, DVD и SD диски с записями музыкальных произведений, проектор, экран, телевизор.