Принято
на заседании
педсовета МБДОУ д/с №2
Протокол № 1
От 23.08.2022 г

Утверждено
Заведующим МБДОУ
детский сад комбинированного вида
№2 г. Лебедянь
Приказ № 56 от 23.08. 2022
Заведующий _____
Т.П.Скакун

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Танцевально-игровая гимнастика «Са-фи- дансе»
МБДОУ д/с № 2 на 2022-2023 учебный год

Составитель:
воспитатель
Котова М.А.

Лебедянь – 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-приказ Министерства Просвещения РФ от 31 июля 2020 г №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

-«Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. Регистрационный № 30384;

- Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 2 г. Лебедянь, Липецкой области;

-Рабочая программа воспитания Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 2 г. Лебедянь, Липецкой области;

-Устав ДОУ.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-игровая ритмика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях, танцах и играх. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Актуальность программы

Работа в режиме развития позволяет удовлетворить потребность детей в проявлении интереса к занятиям физических упражнений, проявление самостоятельности в организации занятий и игр. А значит в развитии творческой личности. И поэтому, анализируя состояние физической подготовленности детей, пришли к выводу, что для полноценного развития творческих способностей ребенка, достижения всех двигательных умений и волевых качеств необходимо обратить внимание на развитие креативности.

Цель программы:

Развивать творческие двигательные умения; учить детей уметь раскрепощаться, чувствовать радость от совершаемых движений, проявлять инициативу, мыслить самостоятельно.

Задачи программы:

Помочь ребенку раскрыть моторные характеристики собственного тела; развивать самостоятельность, активность.

Повышать двигательную активность детей под музыкальное сопровождение.

Учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования, выражать свои эмоции и состояния, искать композиции, создавать новые сюжетные линии, формы движений.

Формировать быстроту и легкость ориентировки в пространстве двигательных образов.

Совершенствовать двигательные умения, развивать сообразительность, волю, характер.

Развивать способность ребенка использовать творчество в организации двигательной деятельности на занятиях и в повседневной жизни.

Побуждать к проявлению активности и инициативности.

Планируемые результаты освоения программы:

Способность творческого воображения, воплощения творческих идей;
Способность создавать, преобразовывать движения, изменять их структуру;
Умение выражать свои эмоции, состояния, размышления;
Способность достигать свободного, артистического выполнения двигательного действия.
Движения детей стали более пластичные и координированные.
Дети лучше ориентируются в пространстве.
У детей совершенствуются навыки основных движений, навыки выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов

Содержание изучаемого курса

Календарно-тематическое планирование работы с детьми по танцевально-игровой гимнастике (старшая группа)

Сентябрь 1-2неделя

Педагогический мониторинг

Сентябрь 3-4неделя

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

Ритмическая гимнастика №1 Клоун Плюх

Подготовительное упражнение. Вступление;
Ходьба на месте;
Часики;
Ножницы;
Дровосек;
Гуси;
Лошадка;
Солнышко;
Любопытный Сева;
Загораем;
Фантазеры;
Заключительная.

Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «Цапля»). Построение врассыпную.

Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках.

Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»

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

Октябрь 1-2неделя

Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам .Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога

Ритмическая гимнастика №2 Клоун Плюх

Подготовительное упражнение;
Солдатики;
Земной шар;
Пропеллер;
Гимнаст;
Велосипедист;
Мишка-Топтыжка;
Мяч;
Воздушный шар;
Приседаем;
Рисуем глазами;
Фантазеры;

Заключительная.
Игроритмика «Веселые ладошки»

Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
Танцевальные шаги. Приставной и скрестный шаг в сторону.
Музыкально-подвижная игра «Космонавты».
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений

Октябрь 3-4неделя
Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива:
Светофор горит всегда!
Красный свет идти нельзя!
Желтый свет идти готов!
Свет зеленый я иду и до линии дойду! (Через одного идут до линии.)
Ритмическая гимнастика №3 Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Открывает-закрываем;
Звезда;
Колодец;
Кошка;
Пингвинчики;
Волна;
Незнайка;
Моргунчики;
Кузнечик;
Заключительная.
Игроритмика. «Веселые ладошки»
Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
Танцевальные шаги. Приставной и скрестный шаг в сторону.
Музыкально-подвижная игра «Космонавты».
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений.

Ноябрь 1-2 неделя
Строевые упражнения. «Змейка» Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению.
Ритмическая гимнастика №4 Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Да-нет;
Мельница;
Олени;
Червячки;
Петушок;
Кенгуру;
Насос;
Смотрелки-гляделки;
Бабочки;
Заключительная.
Игроритмика. «Веселые шаги».
Танцевальные шаги. Приставной и скрестный шаг в сторону.
Ритмический танец «Полька-хлопушка».
Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений.
Ноябрь 3-4 неделя
Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно - двигательные действия «Цапля»).
Ритмическая гимнастика №5Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Киваем головой;
Баскетболист;
Штангист;
Лодочка;
Паровозик;
Облачко;
Рисуем глазами;
Попрыгунчик;
Заключительная.
Игроритмика. «Веселые ладошки». Построение врассыпную.
Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках.
Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»
Игровой самомассаж. «Ладошки**»** Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.

Декабрь 1-2 неделя
Строевые упражнения. «Змейка»
Ритмическая гимнастика №6Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Воздушный шар;
Ванька-Встанька;
Тучка;
Ветерок;
Солнце;
Трава;
Ветер-озорник;
Ёжик;
Зайка;
Лиса;
Прятки;
Заключительная
Игроритмика. «Горошинка». Построение врассыпную.
Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками.
Музыкально-подвижная игра «Космонавты» В разных концах зала кладут 4-5 больших обручей. Это - посадочные места ракет. Перед началом игры условливаются, что в одной ракете может поместиться два (или три) космонавта. Всем мест в ракетах не хватает. Дети берутся за руки, идут по кругу (можно под музыку) и хором произносят:
Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,
На какую захотим - на такую полетим!
Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!
С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (вбежать в кружок, обруч) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (например: З е м л я – Луна-Земля; Земля-Марс-Земля и др.). Эти названия можно заранее сокращенно написать на борту ракет: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки.
Декабрь 3-4 неделя
Акробатические упражнения «Группировка»
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. И. П. -стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы.
Игровой самомассаж «Гусеница»
Январь 2 неделя
Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде.
Ритмическая гимнастика №1 Клоун Плюх

Подготовительное упражнение. Вступление;
Ходьба на месте;
Часики;
Ножницы;
Дровосек;
Гуси;
Лошадка;
Солнышко;
Любопытный Сева;
Загораем;
Фантазеры;
Заключительная.
Ритмический танец «Полька- хлопушка».
Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону
Акробатические упражнения: Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.
Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.

Январь 3-4 неделя

Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс»

Задачи. Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.

1.Дети организованно входят в зал под песню «Ничего на свете лучше нету»
2. Первый этап «Проверь себя». Выполнение комплекса-зарядки:
(Движения сопровождаются речитативом)Построение .Упражнение на дыхание. Ходьба. Упражнения для рук. Наклоны -Прыжки
3.Второй этап «Испытай себя»: Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых под музыку: типа «робот», имитация движений в невесомости.
4. Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины:
«велосипед» - в положении упора лежа сзади на предплечьях (3 раза по 8 счетов);
«морская звезда» (3 раза по 8 счетов);
«орешек» - из положения лежа на спине - группировка сидя **(5** подходов по **5** раз);
«кобра» - из И. П. лежа на животе, удержание туловища, руки за голову (6 раз по 4 счета).
Упражнения для развития силы мышц рук и ног сопровождаются речитативом
5. Игра «Парашютисты» прыжки на месте на точность приземления.
6. Третий этап «Поверь в себя». Упражнение танцевального характера. Танец «Полька-хлопушка».

7. Четвертый этап «Полет в космос».
Проведение игры **«Космонавты».**
8. Пятый этап «Возвращение на Землю».

Февраль 1-2неделя
Игроритмика: «**Тик - так» Вступление (проигрыш). И.** П.- основная стойка. **А.** 1-8 - дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх. **Б.** 1-8 - дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.
Первый куплет. А. 1-4 - руки вперед. 5-8 - четыре хлопка перед собой прямыми руками. **Б.** 1-4 - руки вверх.5-8 -четыре хлопка над головой. **В.** 1-4 - руки в стороны. 5-8 - четыре хлопка по бедрам. **Г**. 1-4 - четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс. 5-7 - три хлопка перед собой. 8 - руки вниз.
Проигрыш. Повторить упражнения части **А,** вступления.
Второй куплет. А. 1-4 - руки за голову. 5-8 - четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. **Б.** 1-4 - руки к плечам. 5-8 - четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. **В.** 1-4 - руки на пояс. 5~8 - четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. **Г**. — повторить движения части **Г** первого куплета.
Проигрыш. Повторить упражнения вступления **А.**
Третий куплет. А. 1-2 - наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.
3-4 -выпрямиться, руки на пояс. 5 - полуприсед с поворотом туловища направо.
6 -встать в стойку, руки на пояс. 7-8 - повторить счет 5-6 в другую сторону.
Б. 1-2 - наклон вправо. 3-4 - выпрямиться. 5-8 - повторить счет 5-8 части **А.**
В. 1-2 - наклон влево. 3-4 - выпрямиться. 5-8 - повторить счет 5-8 части **А.**
Г. - повторить движения части **Г** первого куплета, счет 1-6. 7-8 - полуприсед, руки вперед - наружу ладонями кверху.
Строевые упражнения: «Светофор».
Ритмическая гимнастика №2 Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Солдатики;
Земной шар;
Пропеллер;
Гимнаст;
Велосипедист;
Мишка-Топтыжка;
Мяч;
Воздушный шар;
Приседаем;
Рисуем глазами;
Фантазеры;
Заключительная.
Танцевально-ритмическая гимнастика: «Большой олень»,

Музыкально – подвижная игра «Космонавты

Февраль 3-4 неделя

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг.

Ритмическая гимнастика №3 Клоун Плюх

Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Открывает-закрываем;
Звезда;
Колодец;
Кошка;
Пингвинчики;
Волна;
Незнайка;
Моргунчики;
Кузнечик;
Заключительная.

Игроритмика. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый - пауза.

Ритмический танец. Полька «Добрый Жук».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»

Музыкально-подвижная игра «Поезд»

Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Март 1-2 неделя

Пальчиковая гимнастика «Гномы»

Строевые упражнения «Лыжники»

Ритмическая гимнастика№4 Клоун Плюх

Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Да-нет;
Мельница;
Олени;
Червячки;
Петушок;
Кенгуру;
Насос;
Смотрелки-гляделки;
Бабочки;
Заключительная.

Музыкально-подвижная игра «Поезд» Все занимающиеся стоят в начерченных на полу кружочках (кружочков должно быть на один меньше, чем играющих). Одна участница изображает паровоз: он выезжает из депо

(руки согнуты, пальцы крепко сжаты в кулачки). Выполняется дробный, топающий шаг по кругу. Звучит текст:
Чух-чух, чух,
Пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу,
Колесами стучу, верчу,
Садись скорее, прокачу!
Все, к кому приближается водящий, должны следовать за поездом, изображая вагончики, и выполнять те же движения, что и водящий. Когда поезд составлен, звучит музыка, и поезд набирает ход. Как только музыка прекращается, все играющие занимают кружочки. Тот, кому кружочка не хватает, становится водящим.
Акробатические упражнения «Буратино»
Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме
Март 3-4 неделя
Строевые упражнения «Лыжники»: Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.
Ритмическая гимнастика №5 Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Киваем головой;
Баскетболист;
Штангист;
Лодочка;
Паровозик;
Облачко;
Рисуем глазами;
Попрыгунчик;
Заключительная.
Игроритмика «Маг - волшебник»
Ритмический танец «Добрый жук».
Подвижная игра «Поезд»
Апрель 1-2 неделя
Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам «Змейкой»
Ритмическая гимнастика №6 Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Воздушный шар;
Ванька-Встанька;
Тучка;
Ветерок;
Солнце;

Трава;
Ветер-озорник;
Ёжик;
Зайка;
Лиса;
Прятки;
Заключительная.

Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону
Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки**»**
Креативная гимнастика «Магазин игрушек**»**
Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены**»**

Апрель 3-4 неделя

Задачи. Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения и закрепить их выполнение. Учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.

1. Построение в шеренгу. **Упражнение танцевально-ритмической гимнастики** «Карусельные лошадки».
2. Под музыку выполняют упражнения в ходьбе и беге(ходьба «змейкой», «по диагонали», с подлезанием под гимнастические палки, через обручи и т.д.).
3.**Упражнение танцевально-ритмической гимнастики** «На крутом бережку».
4. Ходьба по скамейке (линии). Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки».
5. Ходьба под музыку «Песенка друзей» (с выполнением различных упражнений или с песней, с хлопками).
6.. **Танец** «Автостоп».
7. Аутогенная тренировка под спокойную музыку.
8. **Игра** «Конники-спортсмены», или «Лошадки».

Май 1-2неделя

Строевые упражнения «Быстро по местам**»**
Ритмическая гимнастика №1 Клоун Плюх

Подготовительное упражнение. Вступление;
Ходьба на месте;
Часики;
Ножницы;
Дровосек;
Гуси;
Лошадка;
Солнышко;
Любопытный Сева;

Загораем;
Фантазеры;
Заключительная.
Игроритмика «Полечка**»**
Ритмический танец «Скакалка**»**
Пальчиковая гимнастика. Выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).
Май 3-4 неделя
Строевые упражнения. Построение в круг.
Ритмическая гимнастика №2 Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Солдатики;
Земной шар;
Пропеллер;
Гимнаст;
Велосипедист;
Мишка-Топтыжка;
Мяч;
Воздушный шар;
Приседаем;
Рисуем глазами;
Фантазеры;
Заключительная.
Игроритмика. На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.
Танцевальные шаги. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.
Хореографические упражнения. Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.
Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» (хореографические упражнения).
Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука).
Июнь 1-2 неделя
Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом**»**
Ритмическая гимнастика №3 Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Открывает-закрываем;
Звезда;
Колодец;

Кошка;
Пингвинчики;
Волна;
Незнайка;
Моргунчики;
Кузнечик;
Заключительная.
Игроритмика «Тик- так**».** Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета поднять руки вверх, на четыре счета опустить руки вниз, построение врассыпную.
Ритмический танец «Воробьиная дискотека**»**
Хореографические упражнения Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.
Танцевальные шаги. Комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг.
Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» образно - танцевальное упражнение.
Июнь 3-4 неделя
Строевые упражнения. Построение в круг.
Ритмическая гимнастика №4 Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Да-нет;
Мельница;
Олени;
Червячки;
Петушок;
Кенгуру;
Насос;
Смотрелки-гляделки;
Бабочки;
Заключительная.
Игропластика «Змея».
Пальчиковая гимнастика «Семья».
Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля».
Музыкально – подвижная игра «Автомобили**».** Все играющие стоят в шахматном порядке По команде «Сели в машину» дети выполняют полуприсев и берутся руками «за руль». По команде «Завели моторы!» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «Поехали!» дети свободно передвигаются бегом, шагом по залу (можно под музыку) с разной скоростью. По команде «Машины в гаражи!» дети должны быстро занять

свои места за три счета. Кто во время игры сталкивается («попадает в аварию»), тот выбывает («отправляется в ремонт»), и те ребята, которые не успеют поставить «машины в гаражи», тоже выбывают из игры. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков

Июль 1-2 неделя Задачи.

Повторить разученные упражнения танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве. Приучать сохранять правильное положение осанки при выполнении упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Закрепить перестроение в круг и в колонну по три.

1. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по три (это «гаражи»).
Игра «Автомобили»
2. Упражнение танцевально- ритмической гимнастики «Часики».
3. Игра «Автомобили». Ребята продолжают путешествие.
4. Тупик «Лукоморье». **Выполнение комплекса ОРУ** импровизация.
5. **Игра** «Автомобили».
6. Площадь танцев. Танец «Большая стирка».
7. Игра «Автомобили».
8. Дворец короля. **Перестроение в круг**. **Упражнение танцевально-ритмической гимнастики** «Песня Короля».
9. Игра «Музыкальные стулья».
10. Подведение итогов. Организованный выход из зала под любую песню.

Июль 3-4 неделя

Строевые упражнения «Построение в шеренгу**»**
Ритмическая гимнастика №5Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Киваем головой;
Баскетболист;
Штангист;
Лодочка;
Паровозик;
Облачко;
Рисуем глазами;
Попрыгунчик;
Заключительная.
Танцевальные шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую -сгибая назад, тоже с Поворотом на 360^0.
Ритмический танец «Большая прогулка**»**.
Музыкально-подвижная игра «Воробышки».
Пальчиковая гимнастика. Соединение большого с другими пальцами, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»).

Август 1-2 неделя
Креативная гимнастика «Художественная галерея**…»**
Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля».
Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза».
Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног.

Август 3-4 неделя
Строевые упражнения «Солдатики».
Ритмическая гимнастика№6 Клоун Плюх
Подготовительное упражнение;
Ходьба на месте;
Воздушный шар;
Ванька-Встанька;
Тучка;
Ветерок;
Солнце;
Трава;
Ветер-озорник;
Ёжик;
Зайка;
Лиса;
Прятки;
Заключительная
Игроритмика «Деревья».
Музыкально – подвижная игра «Воробушки».
Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек».
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

Таким образом, при проведении занятий, соблюдается принцип интеграции образовательных областей.

Программа рассчитана на дети 5-6 лет.

Дети 5 летнего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость, протекания нервных процессов и их зрелости и сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения еще недостаточно точные и координированные, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений носят, как правило, игровой характер.

К 6 летнему возрасту у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию

тонких оттенков музыкального образа, средств двигательной выразительности.

В 5 -7 летнем возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений - из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар.

Учебный план

Наименование учебного курса	Количество часов	**Формы промежуточной аттестации**
Танцевально-игровая гимнастика «Сафи- дансе»	51 ч.	Выступления на утренниках, родительских собраниях и т.д.
Итого	51 ч.	

Календарный учебный график

1. Режим образовательной деятельности: 1 раза в неделю.
2. Продолжительность учебного периода: 53 недели.
3. Срок реализации: с 01.09.2021 г. по 31.08.2021 г.
4. Возрастной состав: дети 5-6 лет.
5.Продолжительность занятий: 25 мин.
6. Промежуточная аттестация - Итоговое мероприятие «Открытое занятие для родителей», демонстрируют результаты в открытых мероприятиях детского сада, в концертах, конкурсах. Развлечения, досуги;
Фото- и видео-альбомы; Презентации; Итоговые занятия; Мастер-классы; Методические объединения специалистов.

Сетка занятий:

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		Время проведения **16.00-16.25**		

Формы работы

Условия, которые необходимо учитывать в работе с детьми:

Обогащение жизненного опыта детей;

Возбуждение интереса к процессу творческой деятельности;

Наличие средств и способов достижения поставленной цели (обучение языку движений);

Накопление опыта в разнообразных видах двигательной деятельности и способах творческого самовыражения;

Взаимосвязь формирования сознания и чувств;

Благоприятное физическое и психическое состояние;

Приёмы, используемые с детьми дошкольного возраста:

Показ взрослого;

Показ ребёнка, правильно выполняющего действия;

Образное пояснение;

Наглядность;

Короткие указания;

Указания, напоминания;

Совместные действия со взрослым.

Методы обучения: творческие, игровые, приключенческие, практико-ориентированные.

Наглядно - слуховой (выразительное исполнение);

Наглядно - зрительный (показ движений);

Словесный (беседа, разъяснение, пояснения, образный рассказ о новой игре или танце);

Практический (двигательные реакции, показ игр, плясок, отдельных элементов, образные движения);

Упражнения для развития крупной и мелкой моторики (пальчиковая гимнастика, игры с предметами, игры - массаж, игровая гимнастика);

Игры на общение (коммуникативные, хороводные, подвижные с правилами, игры с подражательными, имитационными движениями, хороводные игры и танцы под детские песни).

Что и в какой последовательности осуществляется на практике

Вся деятельность детей и педагога на занятии по развитию танцевально – ритмического творчества проходила через этапы:

1. «Упражнение + Образ»
2. «Игра + Образ»
3. «Танец + Фантазия»

Для каждого этапа определена цель, подобраны соответствующие движения, игровые и творческие задания, музыкальный репертуар. На первом этапе используются задания, которые позволяют решить обучающую задачу, а все остальные направлены на развитие творческих способностей.

1 этап - «Упражнение + Образ»

Цель: освоение образных упражнений. С этих упражнений начинается развитие двигательных качеств (пластичность, ловкость и т. д.) и двигательных

умений. Например, упражнения: «Зайчик», «Белочка», «Мячик» - тренируют умение легко прыгать на двух ногах; «Лисичка» - это мягкая пружинистая ходьба; «Мячик покатился» - бег; «Медведь» - ходьба, переваливаясь с ноги на ногу; «Собачка» - ходьба на четвереньках; «Кошечка» - стоя на четвереньках, выгибать и прогибать спину.

Предлагаю детям выполнить упражнения - задания:

1) «Красим забор»

Дети представляют перед собой забор, который нужно покрасить. Роль кисточки исполняют руки. Они плавно скользят по воображаемому забору – вверх-вниз.

2) «Зеркало»

Дети представляют перед собой большое зеркало, которое нужно протереть от пыли. Взяв воображаемую салфетку в руку, дети тщательно «протирают зеркало». Для точности выполнения упражнения делаю установку: «Старайтесь выполнять движения плавно и аккуратно, чтобы не разбить зеркало».

3) «Часы»

Выполняя это задание, дети представляют, что руки – стрелки часов.

Варианты:

а) покачивание прямыми руками внизу;

б) покачивание согнутыми в локтях руками перед собой;

в) движение по кругу одной рукой, вместе и по очереди;

г) наклоны туловища в стороны, вперёд - «Бой курантов»;

д) движение ногами - «стрелками» в прыжке и т. д.

В дальнейшем используем задания с более сложными упражнениями «Волна», «Марионетки» - для рук, «Пружина», «Карандаш и ластик» для ног.

Чтобы повторение упражнений не выглядело однообразным, используется разные названия упражнений, различные музыкальные произведения, в разных ситуациях, в разном темпе, ритме. Многократное повторение позволяет детям уловить движение по показу, освоить его и автоматизировать.

В данном разделе идет опора на способность детей к подражанию. Дети осваивают разнообразные виды движений и постепенно у них развивается умение самостоятельно исполнять выученные ранее упражнения в играх, танцевальных композициях.

2. Этап - «Игра + Образ»

Цель: упражнять детей в подборе и показе разнообразных имитационных движений, передающих игровой образ, его особенности. Для этого используются этюды: «Лебедь», «Лягушка», «Змея», «Олень» и др.

В качестве примера рассмотрим этюды «Роза» и «Мотылёк»

В ходе подготовительного этапа детям предлагаются движения, раскрывающие образ цветка – розы.

На последующих занятиях детей передают мимикой, жестами, позой, движениями образ цветка. Перед выполнением творческого задания стараюсь пробудить в детях воображение. Затем вместе с детьми слушаем музыку, выде-

ляя динамику, темп, регистр для передачи образа цветка в движении (нежно, светло, плавно, волшебно)

Таким же образом, дети передают в движении образ мотылька: маленького, подвижного, лёгкого, юркого. Дети определяют характер музыки словами: «быстрая, лёгкая, порхающая, игривая,

оживлённая». Музыка помогает детям увидеть и представить образ мотылька, передать его характерные особенности в движениях

Благодаря творческим заданиям, в музыкальной игре «Цветок и мотылёк» дети эмоционально воспринимают музыку, их движения становятся выразительными, самостоятельными, естественными.

Выразительному исполнению игровых образов зверей способствует использование картин с разными выражениями настроений, например, картина кота (злится, сердится).

Также для полного представления образа мы с детьми наблюдаем за повадками и движениями животных, птиц, насекомых, сказочных героев в мультипликационных фрагментах, что помогает побудить детей более точно передавать образ.

3. Этап - «Танец + Фантазия»

Цель: развития детского творчества в танцах с зафиксированными движениями, комбинированных танцах, танцах-импровизациях.

Перед разучиванием танцев с зафиксированными движениями сначала слушаем музыку, затем, на основе разученных с детьми ранее упражнений, показываю танец целиком. После показа танца детям предлагается задание – самостоятельно исполнить танцевальную композицию.

Процесс развития способности к импровизации проходит постепенно. Так в комбинированных танцах после прослушивания музыки дети выполняют на одну часть музыкального произведения фиксированные движения по показу педагога, а на другую часть придумывают и исполняют движения самостоятельно.

Танцы-импровизации. Это творческое задание даётся на целое музыкальное произведение. Сначала детям даю задание придумать движения для танца, затем вместе с детьми отбираем наиболее удачные. Из предложенных движений составляем танцы и разучиваем со всеми детьми.

В дальнейшем танцевальные композиции дети исполняют на праздниках развлечениях.

Таким образом, работа по разделам осуществляется от простого к сложному. Систематическая и целенаправленная работа по развитию музыкально-ритмических движений способствует развитию творческих способностей:

- дети овладевают определённым репертуаром и готовы в любой момент к выступлению;
- дети легко и свободно исполняют в импровизации разнообразные движения, тонко передавая образ.

«Игротанцы»

Структура занятия по программе:

Вводая часть. *под музыкальное сопровождение;*

Приветствие;
Элементы ходьбы и бега.

Основная часть. *под музыкальное сопровождение;*

Музыкально-игровые гимнастики;
Имитационные движения:
Игротанцы;
Игры с подражанием:
Дыхательные упражнения :
Пальчиковая гимнастика ;
Игровой самомассаж, массаж биологически активных зон;
Офтальмотренаж (гимнастика для глаз);

Заключительная часть. *под музыкальное сопровождение.*

Подвижная музыкальная игра;
Упражнения на релаксацию.
Итог занятия.

Организационно-педагогические условия

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей. Проводятся под руководством педагога.

Ресурсы необходимые для реализации программы

Список методической литературы:

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
2. Н. В. Зимонина Росту здоровым Программно- методическое пособие для детского сада часть 1 Творческий Центр Сфера Москва 2013
3. Н. В. Зимонина Росту здоровым Программно- методическое пособие для детского сада часть 2 Творческий Центр Сфера Москва 2013
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина .Г. «СА-ФИ -ДАНСЕ Танцевально- игровая гимнастика для детей» Учебно -методическое пособие. – СПб.: «Детство - пресс» 2016.

Полумаски, атрибуты, инструменты

1. Разноцветные шарфы
2. Разноцветны платочки
3. Карнавальные костюмы
4. Маски-шапочки
5. Косынки
6. Флажки
7. Листочки

8. Султанчики
9 .Искусственные цветы
10.Маски животных, птиц, овощей и т.д.

Техническое обеспечение

1.Музыкальный центр.
2.DVD плеер «BBK».
4.Компьютер «LG», (принтер, ксерокс).
5. Также в спортивном зале установлено пианино

Диски

1. Диски с записями музыкальных произведений «Песни и танцы для детей»
2. Диски «Топ-хлоп, малыши» (Буренина)
3. Диски «Ритмическая мозайка» (Бурениной)
4. Диски «Танцуй малыш 1 и 2» (Суворова)
5. Диски «Музыкальная палитра»-12.
6.Диски «Времена года»
7.Звуки природы
8.Диск «Военные марши».
9.Диск музыка для отдыха.

Наглядный и дидактический материал, используемый на занятиях

Качественная аудиозапись музыки, иллюстрации и репродукции, дидактический материал, игровые атрибуты, «живые игрушки» (воспитатели или воспитанники, одетые в костюмы)

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной программы осуществляет:

ФИО педагога	Категория	Образование	Стаж работы
Котова Марина Анатольевна	Первая	Высшее	20 лет

Оценочные материалы

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл-выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые элементы самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых элементах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Список литературы

1. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат» для детей 3-5 лет М ТЦ Сфера 2017г.
2. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат» для детей 5-7 лет М ТЦ Сфера 2017г.
3. Е. В. Сулим Занятие физкультурой игровой стретчинг для дошкольников МТЦ Сфера 2016г.
4. 4.О.Б. Казина Веселая физкультура для детей и их родителей Ярославль Академия Развития 2008г.
5. Н.А. Милехина, Л. А. Колмыкова Нетрадиционные подходы к физическому развитию детей в ДОУ Санкт – Петербург «Детство - пресс» 2012г.
6. Ж. Е. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Санкт – Петербург «Детство - пресс» 2016г.
7. Журналы «Инструктор по физической культуре» М ТЦ Сфера.
8. Интернет источники.