

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №2 города Лебедянь Липецкой  
области**

**Принято**  
на заседании  
педсовета МБДОУ д/с №2  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » 2022 г

**Утверждено**  
Заведующим МБДОУ  
детский сад комбинированного вида  
№2 г. Лебедянь  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 2022  
Заведующий \_\_\_\_\_  
Т.П.Скакун

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Развитие творческого потенциала  
у детей дошкольного возраста в процессе  
двигательной деятельности через  
танцевально-игровую гимнастику «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**

**Строчные 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 №5 Клоун 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 №6 Клоун 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;

Заклочительная.

**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 берегу».**
- 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 в рассыпную.

**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 №5 Клоун 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°.

**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»	53 ч.	Выступления на утренниках, родительских собраниях и т.д.
Итого	53 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 <b>16.00-16.25</b>		

## 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 вниз;

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, волшебю)

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 поведением 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:*

**Вводя 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 «ВВК».
- 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 мозаика» (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.