

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ – детский сад  
примотра и оздоровления № 32 «Сказка»  
г. Клинцы Брянской области  
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим  
МБДОУ – детский сад  
примотра и оздоровления № 32 «Сказка»  
г. Клинцы Брянской области  
Е. С. Богутенок  
Приказ № 188 от «29» августа 2024 г.



## Дополнительная образовательная программа физкультурно - спортивной направленности игроритмика «Солнечные лучики»

*Возрастная категория детей: 6 – 7 лет*

*Срок реализации программы: 2024 – 2025 гг.*

*(Приложение № 1 к лицензии на осуществление образовательной  
деятельности № 3773 от 12 октября 2015 года на  
дополнительное образование серия 32П01 №0001622)*

Разработчик программы:  
воспитатель  
высшей квалификационной категории  
Чечeko Т.Н.

г. Клинцы  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи обучения.....	9
1.3. Принципы и подходы к обучению .....	10
1.4. Характеристика возрастных особенностей контингента обучающихся .....	17
1.5. Планируемые результаты освоения курса обучения .....	20

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы и виды образовательной деятельности .....	22
2.2. Особенности методики работы. ....	22
2.3. Примерная структура ООД .....	25
2.4. Календарный учебный график .....	30
2.4.1. Учебно-тематический план .....	31
2.5. Расписание дополнительной образовательной деятельности на 2022 – 2023 учебный год .....	32
2.6. Перспективный план .....	33
2.7. Оценочные материалы .....	37

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально техническое обеспечение программы. ....	38
--	----

Литература .....	39
------------------	----

Приложение .....	40
------------------	----

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1. 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Настоящая программа разработана на основе парциальной программы И.М. Каплуновой, И.А. Новоскольцевой «Ладушки», а также на основе федеральной образовательной программы дошкольного образования, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне подготовительной к школе группы.

Срок реализации программы - 1 год (подготовительная к школе группа).

Программа разработана в соответствии с основными нормативно - правовыми документами по дошкольному образованию.

Международные правовые акты

- Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.);
- Декларация прав ребёнка (провозглашена резолюцией 1286 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959 г.);

Федеральный уровень

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 07.05.2013 № 99-ФЗ; от 20.04.2021 № 95-ФЗ; от 30.04.2021 № 114 - ФЗ).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384; с изменениями с 25.02.2019 Приказ Минпросвещения РФ от 21.01.2019 № 31; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022. №1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022г., регистрационный № 71847);
- Приказ Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». (зарегистрирована в Минюсте России 31 августа 2020г., № 71847);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (ред. от 1 января 2021 г.);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования (зарегистрировано в Минюсте РФ 12 мая 2014 г., № 32220, вступил в силу 27 мая 2014 г.; в редакции Минпросвещения РФ от 21.01.2019.);
- Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 N 662 (с изменениями и дополнениями от 25.05.2019г., 24.03.2022г.) "Об осуществлении мониторинга системы образования";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 (ред. от 14.12.2017) «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией»;
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- \*Приказ Министерства Труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего,

основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (с изменениями и дополнениями от 05.08.2016 №422)

#### Региональный уровень

- Закон Брянской области «Об образовании в Брянской области» от 8 августа 2013 г. № 62-3 (с изменениями от 04.03.2020 №11-3; от 27.02.2021 № 12-3; от 06.08.2021 № 64 – 3; от 30.11.2021 №101 – 3; от 28.01.2022г. № 6 - 3);
- Лицензия № 3773 от 12 октября 2015 г. на осуществление образовательной деятельности.

#### Уровень дошкольной образовательной организации

- Устав МБДОУ – детский сад пристра и оздоровления № 32 «Сказка» г.Клинцы Брянской области утверждён Постановлением Клиновской Городской администрации № 406 от 03.04.2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности предусматривает всестороннее гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения – от 6 до 7 лет.

**В программе «Игроритмика» представлены различные разделы.**

- **Игроритмика.**
- **Танцевально - ритмическая гимнастика.**
- **Музыкально - подвижные игры.**
- **Хореографические упражнения.**
- **Танцевальные шаги.**
- **Игропластика, акробатические упражнения.**
- **Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.**

Все разделы программы объединяет метод игровых технологий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей 6-7 лет. ООД проводится 2 раза в неделю. Продолжительность ООД: не более 30 минут. Включены в режимные моменты ДОУ.

**Раздел программы: «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно

ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры (Приложение 1).

**Раздел программы: «Танцевально – ритмическая гимнастика».** Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно - коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов (Приложение 2).

**Раздел программы: «Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме). Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения (Приложение 3).

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

**Раздел программы: «Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются (Приложение 4).

**Раздел программы: «Строевые упражнения»** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов (Приложение 5).

**Раздел программы: «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие

упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления (Приложение 6).

**Раздел программы: «Музыкально-подвижные игры»** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике (Приложение 7).

**Раздел программы: «Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности (Приложение 8).

**Раздел программы: «Элементы хореографии».** Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений (Приложение 9).

**Раздел программы: «Образно-игровые упражнения»** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. (Приложение 10). Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

знакомые детям животные и птицы;  
интересные предметы;  
растения и явления природы;  
люди, профессии.

### **Актуальность программы**

В последние годы становится очень актуальной проблема развития речи и двигательной активности у детей дошкольного возраста. Отмечается постоянное увеличение количества детей, имеющих координационные, двигательные нарушения, и речевые нарушения. Причины роста двигательной - речевой патологии у детей достаточно разнообразны: плохая экологическая обстановка, несбалансированное питание, педагогическая неподготовленность родителей, увеличение рождаемости детей с патологией центральной нервной системы, информационные нейropsychические перегрузки (замена живого общения с ребенком телевидением, интернетом).

Наблюдая за детьми, становится очевидным, что помимо речевых расстройств у детей виден целый комплекс неречевых нарушений. Среди них невротические проявления: капризность, страхи, колебания настроения, впечатлительность, тревожность, повышенная раздражительность, повышенная

утомляемость, трудности поведения. Наблюдаются патологические движения, многообразие сопутствующих речи движений. Обнаруживаются трудности действий с мелкими предметами, а также изменения в состоянии мимической моторики, нарушение координации речи с движением.

В неречевых психических функциях отмечается нарушение слухового восприятия, внимания, слуховой памяти, произвольного внимания, снижение скорости мыслительных операций, недоразвитие абстрактно-логического мышления.

В век гиподинамии, повального увлечения игровыми компьютерными программами – родители зачастую недооценивают ценность двигательной и речевой активности детей.

Ребенок, который увлечен компьютерными играми – не бегает и не мешает родителям.

Однако у него идет застой в системе кровообращения, дыхания, искривляется и без того не окрепший позвоночник. Дети часами сидят в одном положении, что совершенно не способствует правильному формированию всех органов и систем дошкольника.

Неразвитая мелкая моторика рук приводит к нарушению или позднему речевому развитию детей. Кроме того многие дети рождены уже с диагнозом гипоксия плода, с диагнозом недоношенность и многими другими.

В создавшихся условиях в помощь в решении данной проблемы может быть применена данная комплексная программа, которая развивает детей сразу в нескольких направлениях: развитие двигательных умений и навыков, речевая коммуникативных способностей, формирование эмоциональной сферы.

### **Новизна программы «Игроритмика»**

Заключается в следующем: программа имеет интегрированный характер и основана на модульной технологии обучения, которая позволяет по мере необходимости варьировать образовательный процесс, конкретизировать и структурировать ее содержание, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. А также предоставляет возможность для развития творческих способностей обучающихся. В образовательном процессе программы используются инновационные технологии: групповой деятельности, лично - ориентированные на игровые технологии.



## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ.**

**Целью** программы является комплексное развитие детей 6-7 лет, формирование пластичности, ритмичности, выразительности движений, координации движений и речи, развитие творческих проявлений у детей дошкольного возраста содействие всестороннему развитию личности **средствами ритмической гимнастики.**

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья: - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой, и нервной систем организма;

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

Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, выносливость;
- развивать мелкую моторику.

Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;
- развивать мышление, воображение, находчивость,
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

### **1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ.**

При распределении разделов программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

#### **Общепедагогические принципы:**

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы:**

**Принцип научности**

**Принцип наглядности**

**Принцип доступности**

**Принцип активности и сознательности**

**Принцип систематичности, последовательности и постепенности**

**Принцип развивающего обучения**

**Принцип учета возрастных особенностей и индивидуального подхода к детям в обучении**

Выдвижение на передний план социальной функции современного образования заставляет по-новому посмотреть на проблемы отбора содержания и организации процессов воспитания и обучения детей дошкольного возраста.

Известная оторванность дошкольного учреждения от реального мира, строгий научно-системный принцип отбора и структурирования содержания программ воспитания и обучения, далеких от конкретных интересов детей, делают сложными процессы присвоения ребенком культурно - исторического опыта, развития и саморазвития в осмысленной деятельности.

Современные активные поиски в области дошкольной педагогики, находящие свое отражение, в основном, в создании многочисленных программ, свидетельствуют о попытках преодоления вышеуказанного противоречия.

Воспитательная личносно ориентированная деятельность имеет своим основанием новое понимание функции дошкольного учреждения, как открытого социально-образовательного учреждения, оказывающего педагогическую помощь и поддержку семьям своих воспитанников, а также компенсирующего имеющиеся проблемы в их поведении и развитии. Последнее возможно только при условии наличия доверия, партнерского взаимодействия и сотрудничества с родителями и родственниками детей. В данной работе раскрыты способы и пути "выращивания" совместного бытия значимых для ребенка взрослых - воспитателей и родителей, а также возможности вовлечения в процесс обучения в детском саду целостного

социального пространства жизни детей, событий и ситуаций, имеющих для них личностный смысл. При этом мы обращаемся к анализу как отечественной, так и зарубежной современной теории и практики дошкольного образования.

Определение принципов обучения детей дошкольного возраста.

Дошкольное образование является неотъемлемой составной частью и первым звеном в единой системе непрерывного образования, где происходит становление основ личности. В соответствии с общепринятой возрастной периодизацией развития человека дошкольное детство охватывает период от рождения до 6 лет, когда происходит активное формирование двигательной, чувственной и интеллектуальной сфер ребенка, развитие его речи и основных психических процессов. Высокая интенсивность процесса формирования личности в период дошкольного детства позволяет особенно эффективно осуществлять педагогическое взаимодействие с ребенком и решать задачи его развития, воспитания и обучения.

Одновременно у детей формируется более лояльное отношение к труду, интерес к трудовой деятельности взрослых, трудолюбие. Обучение и воспитание обычно находятся в одном целом: обучая, мы воспитываем, а воспитывая - обучаем.

Вместе с тем обучение и воспитание как своеобразные стороны единого процесса имеют свой состав, свои определенные методики, свои материальные и психологические предпосылки. На ранних этапах жизни детей обучение и воспитание выступают в более тесном единстве, и дифференцировать их трудно, но по мере того, как ребенок подрастает, воспитание и обучение все четче дифференцируются. Но это совсем не значит, что обучение теряет свою воспитательную силу, а воспитание перестает быть обучающим. Обучение на всех этапах развития ребенка остается воспитывающим, а воспитание - обучающим.

Принципами обучения называют такие исходные положения, которыми пользуется воспитатель во время отбора содержания, организации и методов обучения. Они отражают внутренние естественные стороны деятельности воспитателя и ребенка, определяют эффективность обучения на различных возрастных этапах при различных формах организации обучения.

Принципы обучения не являются раз и навсегда принятыми категориями. По мере развития психолого - педагогической науки они совершенствуются, приобретая более глубокое обоснование (принцип активности обучения, развивающего обучения и т. д.)

Организационной формой обучения являются занятия, которые отличаются от уроков в школе структурой, менее жесткими требованиями, большей степенью сотрудничества педагога с детьми. Главная особенность учебных занятий с дошкольниками в том, что познавательная деятельность строится на основе практических, умственных действий ребенка и умственных действий с подсказкой. Однако общие закономерности и принципы обучения детей дошкольного возраста и младших школьников одни и те же. Знания этих

принципов обеспечивают продуктивность решения образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Успешность процесса обучения во многом зависит от положений, которыми руководствуется педагог в его организации. Данные положения или законы обучения получили в педагогике название - дидактические принципы обучения.

Принципы обучения - это исходные положения, определяющие деятельность педагога и характер познавательной деятельности учащихся. Незнание принципов или их неумелое применение тормозит успешность обучения, затрудняет усвоение знаний, формирование качеств личности ребенка.

Совокупность принципов позволяет характеризовать весь учебный процесс, все стороны деятельности учителя и познавательной деятельности детей. В практике используются следующие принципы обучения детей дошкольного возраста.

### **1. Принцип научности.**

Сущность его состоит в том, что в сознании ребенка должны проникать реальные знания, правильно отражающие действительность. На занятиях воспитатель определенно формирует у детей конкретные представления, знания об окружающем мире, которые не вступают в противоречие с теми, что будет давать школа. Первоначальные научные знания школьника возникают не на голом месте, а на основе реальных представлений, полученных детьми в детском саду. Таким образом, более глубокое научное познание действительности возникает на основе менее глубокого. Бесспорно, нелегко придерживаться этого принципа при объяснении дошкольникам самых простых вещей. Дидактика и призвана подготовить учебный материал таким образом, чтобы, с одной стороны, он правильно отражал окружающую действительность, а с другой - был бы понятен и доступен детям. Принцип научности обеспечивает формирование у детей дошкольного возраста элементов диалектика - материалистического понимания окружающего мира .

Ученые не раз задумывались над данной проблемой. Где тот возрастной рубеж, указывая на который мы могли бы с уверенностью сказать: вот то время, когда нужно начинать формирование элементов материалистического понимания окружающей ребенка действительности. Многие, кто понимал важность и актуальность этой проблемы, в нерешительности опускали руки при возгласах оппонентов: а возможно ли решение данной проблемы относительно дошкольного возраста?

### **2. Принцип наглядности обучение воспитание дошкольный.**

Важность этого принципа определяется определенной конкретикой мышления ребенка в детском саду. Принцип наглядности не является новым. При этом не исключено, что в процессе развития ребенка, в нем формируют, качества, прямо противоположные тем, которые нам хотелось бы видеть.

Период дошкольного детства - благоприятное время для постепенного формирования у ребенка основ научного миропонимания, что приобретаемые на этой возрастной ступени знания, опыт деятельности, отношения, поведения - все это, вместе взятое, подготавливает в ребенке тот качественный скачок, который происходит в процессе формирования мировоззрения на более поздней возрастной ступени - школьном обучении.

Не случайно дети любой расказ стремятся провести на образный язык, представить себе в форме какой-то наглядной картины, события. Самые сложные мыслительные умения - рассуждать, считать, доказывать, анализировать и сравнивать - происходят от первоначальных внешних действий, от работы с конкретными предметами. Чтобы научиться считать в уме, надо немало потрудиться, считая реальные предметы. Реальные предметы и наглядные образы способствуют правильной организации мыслительной деятельности детей. Значение наглядности обучения убедительно подтверждено исследованиями, в которых показано, что основная информация усваивается человеком через зрительное и слуховое восприятие. Зрительная информация воспринимается мгновенно. Слуховая же информация поступает в наш мозг последовательно и занимает гораздо больше времени.

Реализовывать принцип наглядности в педагогическом процессе детского сада - значит обогащать и расширять непосредственный чувственный опыт ребенка уточнять его эмпирические знания.

В детских дошкольных учреждениях в процессе обучения используются следующие виды наглядности:

- 1. Предметная;**
- 2. Образная;**
- 3. Условно - символическая наглядность.**

Используя предметную наглядность, показываю детям натуральные предметы внешнего мира, объемные изображения (игрушки, макеты, муляжи овощей, фруктов).

При использовании образной наглядности показываю детям картины, иллюстрации, слайды.

В обучении детей на занятиях наглядность применяется, прежде всего, в связи с сообщением детям новых знаний, а также при закреплении их, при организации самостоятельной деятельности детей.

К наглядности, используемой на занятиях, предъявляются следующие требования: они должны в полной мере отражать все вокруг, соответствовать уровню развития дошкольников, быть высокохудожественными по содержанию и оформлению,

### **3. Принцип доступности.**

То, чему учит воспитатель детей, должно быть ему понятно, а также определенно соответствовать развитию ребенка.

Ни о чем так не спорят в наши дни педагоги и психологи, как о доступности.

Существенный признак принципа доступности - связь получаемых знаний с теми, которые уже сформированы в сознании ребенка. Если такой связи установить нельзя, то знания будут недоступны детям.

Однако, доступное в обучении детей нельзя приводить в пример с легким. Легкое обучение не вызывает у ребят никакого умственного усилия, напряжения, а следовательно, и не содействует их развитию. Доступное обучение всегда предполагает постановку перед детьми таких задач, таких заданий, решение или выполнение которых было бы посильно детям и в то же время вызывало некоторое напряжение их умственных сил.

#### **4. Принцип активности и сознательности.**

Экспериментальные данные показывают, что если дети не проявляют интереса к учению, то информация, идущая от воспитателя к ребенку, не воспринимается ими. Даже при нейтральном психическом состоянии ребенка информация, идущая извне, не воспринимается мозгом ребенка.

Практика детского сада показывает, что многие дети интеллектуально пассивны из-за того, что воспитатель при объяснении учебного материала не предусматривает в нем заранее приемов, активизирующих познавательные способности, мышление и поведение ребенка, когда все до мелких деталей "разжевывает" сам, не опираясь на активность и самостоятельность ребенка, которому ничего не остается, как только "проглотить" очередную дозу материала.

Значение этого принципа и состоит в том, что чем больше ребенок решает практических и познавательных задач самостоятельно, тем эффективнее идет его развитие. Важнейшим показателем эффективности обучения является проявление детьми познавательной активности и самостоятельности. В основе этой реакции лежит ориентировочно-исследовательский рефлекс. От воспитателя и применяемых им методов и приемов зависит развитие познавательных способностей и творческих сил ребенка.

#### **5. Принцип систематичности, последовательности и постепенности.**

Это означает, что состав обучения и конкретные задачи к его усвоению отвечают всем дидактическим правилам: идти в обучении от легкого к более трудному, от уже известного детям к новому, неизвестному, от простого к сложному, от близкого к далекому.

Последовательность предполагает изучение учебного материала таким образом, чтобы усвоение нового опиралось бы на имеющиеся у детей знания и подготавливало дальнейшую ступень в познавательной деятельности детей. Воспитатель на основе программы определяет и подготавливает для усвоения

очередную "дозу" учебного материала. Каждая такая "доза", часть учебного материала подается во взаимосвязи с предшествующими, в усложнении.

Принцип связи с жизнью вытекает из диалектико-материалистического закона единства теории и практики. Конечно, связь с жизнью для маленьких детей ограничена их возможностями. Их жизнь - это игра, труд, занятия. Приобретаемые знания следует использовать в указанных видах деятельности.

## **6. Принцип развивающего обучения.**

В этом проявляется диалектическая природа процесса обучения. С ребенком происходят удивительные вещи. Вчера он еще чего-то не умел, а сегодня научился. То, что вчера казалось трудным, сегодня уже освоено и стало простым. Дети постепенно начинают осознавать свой собственный рост, им становится интересно учиться. Чтобы учение было для детей увлекательным, вдохновенным трудом, нужно пробудить у детей и постоянно поддерживать желание учиться, желание узнать новое. Именно это желание является эмоциональным стимулом самостоятельной и активной мысли ребенка. Секрет возникновения интереса к учебной деятельности заключается в личных успехах ребенка, в его ощущении роста своих возможностей, в овладении учебным материалом. Значит, чем больше успехов у ребенка в знаниях, в учении, тем выше и устойчивее его желание приобретать новые знания.

## **7. Принцип учета возрастных особенностей и индивидуального подхода к детям в обучении.**

Дети дошкольного возраста отличаются друг от друга во всем, и скорости мышления, поведению и т. д. Индивидуальные различия у детей объясняются различными природными особенностями, а также разными условиями жизни и воспитания.

Основным способом изучения особенностей детей дошкольного возраста являются систематические наблюдения за ребенком; индивидуальные и групповые беседы; оценка результатов выполнения ими заданий и др. Цель изучения состоит в том, чтобы, опираясь на положительные качества личности, предупреждать и преодолевать имеющиеся недостатки в умственном и нравственном развитии ребенка.

Воспитатель должен знать, на что способен каждый ребенок. Кто из 20 ребятшек быстро схватывает учебный материал, а кто - медленно. Нельзя требовать от дошкольника невозможного. Надо изучать личность ребенка, присматриваться к нему, выявлять его характер.

Индивидуальный подход используется в целях создания условий для всестороннего развития каждого ребенка и предупреждения влияния на его развитие неприятных обстоятельств. Так, детей с ослабленным зрением, слухом на занятиях сажают ближе к воспитателю, ближе к наглядным пособиям, чтобы они лучше слышали объяснение и хорошо видели показ образца, демонстрационного материала.

Детей импульсивных, со слабыми тормозными реакциями воспитатель сдерживает, развивая их волю. Некоторые дети, особенно только что пришедшие в сад, часто отличаются замедленной речью, недостаточным запасом слов. Таких детей нельзя торопить при ответах, рассказывании. Нужно воспитывать благожелательное отношение к ним и со стороны товарищей.

В детском саду встречаются дети, у которых нет привычки к умственному труду, они любят играть, но занимаются неохотно. Именно таким детям необходимо дать возможность испытать радость успеха, что повысит их интерес к содержанию занятия, к умственному труду.

В работе воспитателя учитываются **следующие параметры индивидуальности ребенка:**

1. Характер переключения умственных процессов;
2. Уровень знаний и умений;
3. Работоспособность;
4. Уровень самостоятельности и активности;
5. Отношение к обучению;
6. Уровень волевого развития.

Руководствуясь дидактическими принципами, можно достичь лучших результатов в обучении детей дошкольного возраста.

Таким образом, названные выше принципы обучения придают единство практической деятельности педагога и познавательной деятельности детей. Методы, содержание, организация учебных занятий с детьми дошкольного возраста находятся в существенной зависимости от понимания педагогом принципов обучения и умения применять их в своей деятельности.

Таким образом, для того, чтобы обучение детей дошкольного возраста было эффективным и приносило хорошие результаты, достаточно соблюдать **основные принципы обучения:**

1. Принцип обучения в игровой деятельности. Игровая деятельность в дошкольном возрасте является ведущим видом деятельности. Поэтому эффективнее всего проводить занятия по обучению в игровой форме.
2. Занятия должны проводиться интересно для детей и в активной форме. Если занятия интересны ребенку - он активно принимает в них участие и тем самым знания усваиваются быстрее и надежнее.
3. Принцип наглядности. В работе с малышами этот принцип в обучении является одним из ведущих. У дошкольника еще преобладает наглядно-образное мышление. Вот почему так важно предоставлять ребенку наглядный пример и материал.
4. Принцип последовательности. Обучение должно быть последовательно, то есть знания даются от простого к сложному, а не наоборот.
5. Принцип доступности и индивидуальности. Это означает, что знания и умения следует давать ребенку с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.



Соблюдения этих принципов поможет малышу развиваться гармонично и эффективно.

## **1.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ КОНТИНГЕНТА ОБУЧАЮЩИХ.**

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

В целом ребенок 6 - 7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы. Расширяется мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет за счет развития таких социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации.

Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо». С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, «хорошо», и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает «плохо». Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, которое формируется под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержаны и избирательны в эмоциональных проявлениях.

Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека - сочувствие - даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения – ребенок не только может отказаться от нежелательных действий или вести себя «хорошо», но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т.п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении и сотрудничестве взрослого, ребенок при этом стремится как можно больше узнать о нем, причем круг его интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия.

Развитие общения детей со взрослыми к концу 7-го года жизни создает отчасти парадоксальную ситуацию. С одной стороны, ребенок становится более инициативным и свободным в общении и взаимодействии со взрослым, с другой, очень зависим от его авторитета. Для него чрезвычайно важно делать все правильно и быть хорошим в глазах взрослого.

Игровые действия детей становятся более сложными обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.

Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику: космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее

выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

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.

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Итогом работы является создание творческих программ, праздников, тематических занятий, детских утренников, где дети используют не только полученные двигательные навыки, но демонстрируют способность исполнить движения, танец образно, выразительно, в соответствии как с темпом, характером, так и стилем музыкального и танцевального произведения.

Занятия привлекают с самых ранних лет хороший вкус, закладывают те добрые основы, которые помогут им. вырасти настоящими людьми. Эти занятия являются хорошей школой общения. Здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, радости.

Танец учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, легкость. Приобретается культура движения, развиваются музыкальные способности, что способствует более тонкому восприятию мира искусства и всего прекрасного.

Проявление самостоятельности, уверенности в себе, качественное исполнение танцев, любовь и уважение к партнеру, к старшим, чувство коллективизма, устойчивый интерес к танцевальному искусству, ко всему прекрасному.

### **Физические качества.**

У детей 6 – 7 - летнего возраста на первый план выдвигается задача здоровья и общего физического развития и двигательной активности ребенка. Развитие двигательной сферы - одна из основных характеристик достижений ребенка.

Дети седьмого года жизни хорошо владеют многими навыками и умениями, что важно для определения общего развития ребенка. Через движения ребенок способен выражать также свои эмоциональные состояния, переживания, возможность адекватно реагировать на окружающее. Соответствие двигательных умений возрастным нормам является существенным показателем достижений ребенка. Важнейшим показателем развития ребенка является уровень овладения им различными видами детской деятельности и, прежде всего, это игра и продуктивные виды деятельности.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года могут быть сформированы:

Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены.

Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

## **Физическая культура.**

**К концу года дети могут:**

Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый—второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следить за правильной осанкой.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

## **Музыкально-ритмические движения.**

К 6-7 годам у ребенка продолжается развиваться навык танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание. Знакомить с национальными плясками (русские, белорусские и т. д.)

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. ФОРМЫ И ВИДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основные формы организации образовательного процесса. Учащиеся обязательно участвуют в следующих направлениях деятельности:

- участие в конкурсах городских и областных, в детских концертных программах;
- праздники и развлечения;
- показ;
- объяснение;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
- повторение;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций;
- музыкальное сопровождение.
- использование ИКТ.
- дидактические, подвижные игры.

### 2.2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАБОТЫ

Для овладения разнообразием движений, комбинаций и упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения упражнениям и танцам, речедвигательным упражнениям можно условно **разделить на три этапа:**

- **Начальный этап** – обучение упражнению (отдельному движению, логоритмическому упражнению);
- **Этап углубленного разучивания упражнения** (использование в играх , песенках , хороводах, миниатюрах)
- **Этап закрепления и совершенствования упражнения** (законченного образца).

**Начальный этап обучения** - характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения (движения), с привлечением игрушек , предметов, активизируя все анализаторы детей, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробуют упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу ЦНС детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. Показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения,

особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение технике исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием различных наглядных средств (игрушек, картин, предметов).

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже созданным представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.). Начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. Педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

При проведении занятия, необходимо использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным и речевым действиям. Так, образные сравнения, приводимые в объяснении движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят – только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное наклонение от направления и амплитуды движений, искажения общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

**На втором этапе** – углубленного разучивания успех упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, связь речи, движения и ритма создают целостный образ у детей.

**Третий этап** - закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный и речевой навык формируется в основном варианте. 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. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь 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. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ООД.**

### **1. Разминка.**

- Разогревание организма. Игровая разминка, пальчиковая и речевая гимнастика.

### **2. Игропластика.**

- Последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.

### **3. Обучение движением танца.**

- Максимальная нагрузка.

### **4. Музыкально - подвижные игры.**

- Комплексная проработка всех групп мышц.

### **5. Игровой массаж, игры с музыкальным сопровождением**

- Восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

## **Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:**

- подготовительная часть, или игроритмика, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения. Упражнения на дыхание, речевая гимнастика.

- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. ИГРОТАНЦЫ.

- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

- затем следует серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Игровым массажем и подвижными играми с музыкальным сопровождением. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Дети выполняют бег, прыжки по характеру игры. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

## **РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ И ИХ ЗАДАЧИ.**

### **Танцевально- ритмическая гимнастика:**

**Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

**Задачи:** развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

#### **Виды упражнений:**

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);  
акцентированная ходьба;  
движения руками в различном темпе;  
хлопки или удары ног на каждый счёт, через счёт;  
сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт;  
выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе;  
акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта;  
поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт;  
поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

### **Игрогимнастика.**

**Задача:** способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Строевые упражнения.

**Задачи:** учить детей ориентироваться в пространстве, осваивать различные виды движений, обеспечивающих эффективное

формирование двигательного-координационных умений и навыков, развивать у детей способность к реакции и согласованности движений.

### **Виды упражнений:**

построение в шеренгу и в колонну по команде;  
повороты прыжком;  
построение из одной шеренги в две;  
ходьба и бег «змейкой»;  
ходьба и бег враспынную;  
перестроение в три или четыре колонны по ориентирам;  
ходьба и бег в колонне по диагонали зала;  
ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя;  
перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала;  
ходьба с перестроением парами;  
ходьба с перестроением тройками.

### **Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.**

**Задачи:** развивать у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формировать правильную осанку.

### **Виды упражнений:**

группировки сидя, лёжа на спине;  
перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);  
равновесие на носках («балерина»);  
равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);  
равновесие в упоре сидя («самолёт»);  
на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);  
на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).

### **Игротанец.**

**Задачи:** способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

### **Танцевальные шаги.**

**Задачи:** содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений.

### **Виды упражнений:**

шаг с носка, на носках;  
приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком;  
шаг с подскоком;  
скрестный шаг;  
русский хороводный;  
шаг с поворотом на 180\*, на 360\*;  
галоп прямой и боковой;  
шаг с притопом;  
русский шаг - «припадание»;  
«гармошка»;  
«ковырялочка»;  
тройной шаг с притопом;  
комбинации из танцевальных шагов.

## **2. Нетрадиционные виды упражнений:**

### **Игропластика.**

**Задачи:** развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

#### **Пальчиковая гимнастика.**

**Задачи:** развитие ручной умелости, мелкой моторики, обогащение внутреннего мира ребёнка, оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии.

### **Игровой самомассаж.**

**Задачи:** закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

#### **Варианты упражнений:**

«Носом - вдох, а выдох – ртом»;  
«Вороны»;  
«У меня спина прямая»;  
«Разотру ладошки сильно»;  
«Руки к солнцу поднимаю»;  
«Я лежу на воде, как медуза на спине»;  
«Шалтай – Болтай сидит на стене»;

### **Музыкально – подвижные игры.**

**Задачи:** содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного

выражения движений под музыку, используя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

**Варианты игр:**

«Нитка - иголочка»,  
«Овощные загадки»,  
«Эхо»,  
«Новогодние загадки»,  
«Отгадай, чей голосок»,  
«Цветы для мамы»,  
«Поезд»,  
«Игра с бумагой»,  
«Нитка - иголочка»,  
«Отгадай чей голосок».  
«Ну-ка повторяй»

**3. Креативная гимнастика.**

**Музыкально-творческие игры.**

**Специальные задания.**

**Задачи:** способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

## 2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Годовой календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год

№	Содержание.	Наименование возрастных групп.
		Подготовительная к школе группа.
1	Количество возрастных групп	1
2	Начало учебного года	01.09.2023 г.
3	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
4	Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации.
5	Продолжительность учебного года	38 недель
6	Летний оздоровительный период	с 01.06.2024 г. по 14.07.2024 г. с 15.07.2024 г. по 31.08.2024 г.
7	Режим работы ДОУ в учебном году	Пятидневная рабочая неделя. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации. Продолжительность работы 10,5 часов ежедневно, с 7.30 – 18.00
8	Каникулярное время	29.01.2024 г. - 02.02.2024 г.
9	Работа в летний оздоровительный период	01.06.2024 г. - 15.07.2024 г. Во время летнего оздоровительного периода проводится организационная образовательная деятельность только физического и художественного - эстетического направлений

## 2.4.1. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

### Цель:

Научить слышать музыку, понимать значение танцевального искусства, определить характер танца, приобрести культуру движения, музыкальность. Воспитать нравственно-волевые качества.

### Задачи:

Вырабатывать осанку, умение держать голову и корпус прямо, свободно ориентироваться в пространстве. Добиваться подтянутости, собранности, прививать навыки выразительности и эмоциональности.

№	Тема	Кол-во часов	Форма учебного занятия
1.	Ознакомительное занятие: введение детей в мир танца, прослушивание музыки, ознакомление с танцами разных национальностей.	4	Рассказ, видеопроказ детских танцев.
2.	Подготовительный этап: упражнение на развитие основных навыков и умений (для головы, рук, ног и корпуса), ритмические упражнения, танцевальные элементы, упражнения на полу.	19	Практическая ООД
3.	Основной этап: совершенствование ранее полученных навыков, применение их в танцах, работа над развернутыми композициями, танцами.	19	Практическая ООД
4.	Заключительный этап: закрепление изученных танцев, работа над выразительностью. Подготовка к самостоятельным выступлениям перед аудиторией.	18	Репетиционная ООД

Итого: 60 часа.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

- умение правильно двигаться, прямо держать голову, корпус
- умение отличать характер и темп музыки, выразительно двигаться
- качественное исполнение танцевальных движений, композиций, танцев разного характера

## 2.5. Расписание дополнительной образовательной деятельности на 2023 - 2024 учебный год

Дни недели Название	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Игроритмика «Солнечные лучики»  Подготовительная к школе группа		16:00 -16:30  Спортивный зал,  музыкальный зал		15:30 - 16:00  Спортивный зал,  музыкальный зал	



## **2.6. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН.**

### **Октябрь**

#### **1. Разминка.**

Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга.

Ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу - учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.

Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично.

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений.

Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.

#### **2. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц.**

Морские фигуры: «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. «Морской конек»- сев на пятках, руки за голову. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

#### **3. Обучение движениям танца.**

#### **4. Музыкально – подвижная игра «Нитка - иголочка», «Овощные загадки».**

#### **5. Игровой самомассаж:**

Поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки - мочалка», смываем водичкой руки и ноги).

### **Ноябрь - декабрь**

#### **1. Разминка.**

Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Бег, резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки.

Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног.

Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их.

Прыжки - учить в прыжке выставлять поочередно - то правую, то левую ногу.

## **2. Игроритмика «Снежинки», «Фонарики».**

Пружинки с покачиванием рук вправо, лево.

Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз.

Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.

Ходьба по кругу, оттягивая ноги.

## **3. Разучивание танца.**

## **4. Музыкально - подвижная игра «Эхо», «Новогодние загадки».**

## **5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.**

Речитатив: Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот,

А теперь на облака

И остановимся пока.

## **Январь - февраль**

### **1. Разминка.**

Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни становить параллельно друг другу.

Ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.

Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.

Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навык пружинящего движения.

Круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.

Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.

## **2. Игроритмика**

Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

## **3. Обучение танцам.**

**4. Музыкально - подвижная игра** «Отгадай, чей голосок», «Цветы для мамы».

**5. Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.**

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул.

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора.

## **Март - апрель**

### **1. Разминка.**

Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.

Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.

Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону), выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.

Прыжки: боковой галоп, повернувшись лицом (спиной) к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.

### **2. Игроритмика.**

Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.

### **3. Разучивание танца.**

### **4. Музыкально-подвижная игра «Поезд», «Игра с бумагой».**

### **5. Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки.**

Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе.

Речитатив: Носом - вдох, а выдох - ртом,

Дышим глубже, а потом –

Марш на месте, не спеша,

Коль погода хороша!

## **Май**

### **1. Разминка.**

Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни становить параллельно друг другу.

Ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.

Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.

Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навык пружинящего движения.

Круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед- назад, вправо- влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.

Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.

Движений различных частей тела.

### **2. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц.**

«Ветер дует нам в лицо», «Магазин игрушек».

### **3. Обучение движениям танца.**

**4. Музыкально – подвижная игра «Нитка - иголочка», «Отгадай чей голосок».**

**5. Игровой самомассаж:** «Ветер дует нам в лицо», «Шалтай – Болтай сидит на стене»

## **Отчетный концерт «Солнечные лучики».**

## **2.7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую оценку обучающихся и проводятся за счёт времени, предусмотренного на освоение Программы.

Текущий контроль происходит в форме педагогических наблюдений.

Промежуточная и итоговая оценка выполняется в форме итогового педагогического мероприятия два раза в год.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Для успешной реализации данной Программы в ДОО имеются все необходимые технические средства обучения:

1. Компьютер
2. Портативная акустика Vorofone
3. Флешка
4. Учебно - наглядные пособия
5. Атрибуты для игротанцев (ленты, мячи, колокольчики, гимнастические палочки, платочки и т. д.)
6. Дидактические игры
7. Игрушки (куклы, кубики.)
8. Костюмы по тематике.

## **ЛИТЕРАТУРА.**

- 1.** И. Каплунова, И. Новоскольцева «Ладушки» Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста. 2015 г.
- 2.** Т. Коренева: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного возраста. 2020 г.
- 3.** Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста, Логвина Т.Ю., Мельник Е.В., 2020 г.
- 4.** Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений, Амурская О.В., Стрелкова Я.А., Прокопенко А.В., 2020
- 5.** Подвижные игры в физическом воспитании, Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З., 2021 г.
- 6.** Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений 6-7лет. 2020 г.