

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 12

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г
протокол № 1

Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 12
_____ Ю.О.Буняева
«30» августа 2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования

Физической, Художественно-Эстетической направленности

«СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ»

Уровень программы: _____ ознакомительный _____

Срок реализации программы: _____ 1 год _____

Возрастная категория: _____ от 4 до 5 лет _____

Вид программы: _____ авторская _____

Автор-составитель программы:
Исаханян Т.Н.,
музыкальный руководитель,
1 квалификационная категория

г. Армавир, 2024 г

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Старший воспитатель
Дорошенко Ю.М.

Подпись

ФИО

«_____» _____ 2024г

Паспорт Программы

1	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования физической, художественно-эстетической направленности
2	Название программы	Программа «Спортивная карусель»
3	Разработчик программы	Исаханян Татьяна Николаевна Музыкальный руководитель, МАДОУК № 12, 1 квалификационная категория
4	Уровень программы	Стартовый (ознакомительный)
5	Срок реализации программы	1 год
6	Адресат программы	Программа адресована воспитанникам МАДОУ № 12 от 4-ти до 5 лет
7	Форма обучения	Очная
8	Краткое описание	Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных движениях, упражнениях.
9	Описание программы	Программа объединяет единый игровой метод проведения занятий. В программу включены нетрадиционные виды упражнений: <ul style="list-style-type: none"> •игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции; •пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления; •игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления; •креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.
10	Цель программы	<i>Цель:</i> укрепление физического и психического здоровья дошкольников, формирование навыков выполнения танцевальных движений посредством развития интереса к танцевальному искусству, приобщения к миру танца, основанного на освоении языка выразительных движений. <i>Задачи:</i> 1. Обучающие - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам сюжетно-образного, народного танца, научить детей вслушиваться в музыку, согласовывать свои движения с музыкой. 2. Развивающие - развивать музыкальные и физические данные детей, образное мышление, интерес к танцевальному искусству. 3. Воспитательные - воспитывать эстетически-нравственное восприятие детей, любовь к прекрасному, трудолюбию, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.
11	Ожидаемые результаты	В результате освоения программы воспитанники умеют исполнять ритмические, сюжетно-образные танцы и комплексы упражнений под музыку, хорошо ориентируются в пространстве, способны к импровизации под музыку с использованием оригинальных и разнообразных движений, владеют комплексом упражнений на развитие гибкости
12	Внутренняя рецензия	Дорошенко Ольга Михайловна, старший воспитатель МАДОУ № 12

Содержание

	Паспорт программы	3
I	Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты:	5
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Цель и задачи программы	8
1.3	Содержание программы	9
1.4	Планируемые результаты	13
II	Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации программы	14
2.3	Формы аттестации	15
2.4	Оценочные материалы	15
2.5	Методические материалы	17
2.6	Календарные планы	17
	Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

«Самое лучшее, что есть в жизни – это свободное движение под музыку.

А. И. Буренина.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмическая мозаика» относится к программам физической и художественно-эстетической направленности, реализуется в МАДОУ № 12

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Конституцией РФ;
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года), конвенцией ООН о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989г. Ратифицирована постановлением ВС СССР от 13.06 1990 г. № 1559-1 «О ратификации Конвенции о правах ребенка»);
- Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.);
- Законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция дошкольного воспитания;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.33685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»; Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 года №2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;
- Устав МАДОУ №12;

- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ № 12;

Актуальность

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных движениях, упражнениях.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей с древней Индии, Китая, Греции. Первый, кто рассмотрел ритмику и обосновал её в качестве метода воспитания и ставил задачи как развитие музыкальных способностей, а также пластичности и выразительность движений – швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз(1865-1950). «Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют это период «возрастом двигательной расточительности»

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

В связи с этим актуальным является поиск наиболее эффективных средств и методов, путей физического и духовного оздоровления дошкольников, развития двигательной сферы ребёнка, повышения интереса к занятиям физическими упражнениями.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает внедрение в практику работы с дошкольниками новых оздоровительных технологий, направленных на оздоровление и обогащение двигательного запаса ребёнка.

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что все разделы программы объединяет единый игровой метод проведения занятий. В программу включены нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;
- пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;
- игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;
- креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощённости.

В основе разработки использованы программы:

«СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

«Ритмическая мозаика» (по ритмической пластике) А.И.Бурениной.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми, игровым самомассажем, играми-путешествиями.

Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Обучение музыкально-ритмическим движениям является универсальным средством развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения.

Работа с воспитанниками по программе «Са-фи-дансе» способствует совершенствованию психомоторных способностей дошкольников, развитию мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивая ручную умелость и мелкую моторику.

Адресат программы:

Программа адресована воспитанникам МАДОУ № 12 от 4-ти до 5 лет

Срок и объём реализации программы:

Объём программы: 71 час

Программа рассчитана на 1 год обучения

1 год обучения: 71 час в год

Форма обучения: очная

Уровень программы: Стартовый (ознакомительный)

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Режим организации занятий и наполняемость учебной группы по данной дополнительной образовательной программ определяется календарным учебным графиком и соответствует утвержденным нормам.

Наполняемость групп: 10-20 человек. Зачисление в группы осуществляется на добровольной основе, учитывая психофизические и возрастные особенности детей.

Программа реализуется с периодичностью и продолжительностью занятий в соответствии с учебным планом программы 2 раза в неделю (во второй половине дня) с сентября по май.

Продолжительность одного академического часа - не более 20 минут

Общее количество часов в неделю – 2 академических часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу

4-5 лет – 20 минут

Особенности организации образовательного процесса:

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения МАДОУ № 12

Занятия по программе реализуются в течение всего календарного года. В каникулярный период занятия проходят по расписанию. Начало учебного года определяется при укомплектовании учебной группы. Окончание учебного года — по прохождению программы в полном объёме.

Группы формируются по возрасту. В подходе к конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Структура занятия:

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной:

I. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

В нее входят: ритмика, музыкальные игры, танцевальные шаги.

II. Основная часть занимает 70-80% от общего времени. В этой части основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.

В нее входят: сюжетно-образные и ритмические танцы.

III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения партерной гимнастики на расслабление и растяжку мышц, на укрепление осанки. В конце занятия подводятся итоги, и дети возвращаются в группу.

1.2. Цель и задачи

Цель: укрепление физического и психического здоровья дошкольников, формирование навыков выполнения танцевальных движений посредством развития интереса к танцевальному искусству, приобщения к миру танца, основанного на освоении языка выразительных движений.

Задачи:

1. Обучающие - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам сюжетно-образного, народного танца, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой.

2. Развивающие - развивать музыкальные и физические данные детей, образное мышление, фантазию и память, формировать творческую активность и развивать интерес к танцевальному искусству.

3. Воспитательные - воспитывать эстетически-нравственное восприятие детей, любовь к прекрасному, трудолюбию, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.

1.3. Содержание программы

№	Раздел	Характеристика разделов программы
1	«Игроритмика»	Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, 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.
2	«Игрогимнастика»	Служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
3	Игротанцы	Направлены на формирование у детей танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, современный и ритмический танцы.
4	«Танцевально-ритмическая гимнастика»	Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.
5	«Игропластика»	Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.
6	«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.
7	«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.
8	«Музыкально-подвижные игры»	Содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, 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 танцевально-игровой гимнастике.
9	«Игры-путешествия» (или сюжетные занятия)	Включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.
10	«Креативная гимнастика»	Предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Раздел «Игроритмика»

музыкальные задания и игры:

- Хлопки в такт музыки;
- Ходьба, сидя на стуле;
- Акцентированная ходьба;
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Движения руками в различном темпе;
- Различие динамики звука " громко -тихо";
- Выполнение упражнений под музыку;
- Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт;
- Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Раздел «Игрогимнастика»

Строевые упражнения:

- Построение в шеренгу и колонну по команде;
- Передвижение в сцеплении;
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях («змейкой»);
- Построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам;
- Перестроение из одной шеренги в несколько, по образному расчёту и указанию педагога;
- Передвижение в обход шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения без предмета;
- Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками;
- Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями;
- Основные движения головой;
- Сочетание упоров с движениями ногами;
- Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лёжа;
- Комплексы общеразвивающих упражнений;
- Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;
- Упражнения с предметами;
- Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки:

- Свободное опускание рук вниз;
- Напряжённое и расслабленное положение рук, ног;
- Расслабление рук с выдохом;
- Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре;
- Потряхивание кистями и предплечьями;
- Раскачивание руками из различных исходных положений;
- Контрастное движение руками на напряжение и расслабление;
- Расслабление рук в положении лёжа на спине;
- Потряхивание ногами из положения лёжа на спине;
- Лёжа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц – вдох;
- Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей;
- Имитационные, образные упражнения.

Акробатические упражнения:

- Группировка в положении лёжа и сидя, перекаты в ней вперёд, назад;
- Из упора присев переход в положение лёжа на спине;
- Сед ноги широко врозь;
- Сед ноги врозь, сед на пятках;
- Перекаты в положении лёжа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья;
- Равновесие на носках с опорой и без неё;
- Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры;
- Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Раздел «Игротанцы»

Хореографические упражнения:

- Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору;
- Стойка руки на пояс и за спину;
- Свободные, плавные движения руками;
- Комбинации хореографических упражнений;
- Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья;
- Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре;
- Повороты направо, налево, переступая на носках, держась за опору;
- Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги:

- Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Приставной шаг в сторону;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги;
- Поворот на 360 градусов на шагах;
- Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Ритмические танцы:

- «Галоп шестёрками» (на приставном шаге),
- «Автостоп»,
- «Большая прогулка»,
- «Вару-Вару»,
- Полька «Старый жук»,
- «Большая стирка»,
- «Полька-хлопушка»,
- «Матушка – Россия».

Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Специальные композиции и комплексы упражнений:

- «На крутом берегу»
- «Часики»,
- «Карусельные лошадки»,
- «Песня короля»,
- «Воробьиная дискотека»,
- « Ну, погоди»,
- «Сосулька»,
- «Упражнение с платочками»,
- «Зарядка»

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся.

Раздел «Пальчиковая гимнастика»

- поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, приведение и отведение,
- работа одним пальцем,
- круговые движения кистью и пальцами,
- противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой,
- игры-потешки,
- выполнение фигурок из пальцев,
- упражнения пальчиками с речитативом.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Раздел «Музыкально-подвижные игры»

Музыкально-подвижные игры:

- «Карлики и великаны»,
- «Найди предмет»,
- «Два Мороза»,
- «Птица без гнезда»,
- «Автомобили»,
- «Воробушек»,
- «Космонавты»,
- «Усни –трава», «Поезд»,
- «Музыкальные стулья»,
- музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия)

Игры – путешествия:

- «Лесные приключения»,
- «Времена года»,
- «На выручку карусельных лошадок»,
- «Путешествие в Кукляндию»,
- «Космическое путешествие на Марс»,
- «В мире музыки и танца».

Раздел «Креативная гимнастика»

Музыкально-творческие игры:

- « Кто я?»,
- «Ай да я»,
- «Море волнуется раз»,
- «Творческая импровизация».

Специальные задания:

- «Создай образ»,
- «Импровизация под песню»,
- «Художественная галерея»,

Раздел «Видеозанятие»

- закомство с народными танцами;
- знакомство с видами спорта

Возрастные особенности детей

4 – 5 лет.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

1.4. Планируемые результаты

Занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры,

специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют выполнять простейшие задания по креативной гимнастике.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Раздел	Количество занятий		
	Теория	Практика	Всего
Игроритмика	2	5	7
Игрогимнастика		8	8
Игротанцы	2	8	10
Танцевально – ритмическая гимнастика		8	8
Игропластика		7	7
Пальчиковая гимнастика		5	5
Игровой самомассаж		5	5
Музыкально-подвижные игры		5	5
Игры-путешествия		6	6
Креативная гимнастика		6	6
Видеозанятия	4		4
Итого	8	63	71

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации дополнительной образовательной программы «Ритмическая мозаика» (базовый уровень) необходимы следующие материально-технические условия:

- Спортивно-музыкальный зал с ковровым покрытием;
- Аппаратура (ноутбук, колонки микшерский пульт);
- Видеопроектор
- Костюмы;
- Освещение.

- Атрибуты для танцев;
- ❖ ленты разных цветов
- ❖ платочки разных цветов
- ❖ погремушки
- ❖ цветы
- ❖ обручи
- ❖ мячи
- ❖ гимнастические палки
- ❖ скакалки
- ❖ флажки
- ❖ султанчики
- ❖ гантели

Предлагаемый инвентарь дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы разработан учебно-методический комплекс, который включает: календарный учебный график, методические материалы по организации образовательной деятельности, учебные материалы, нормативно-правовое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Программу реализует музыкальный руководитель МАДОУ № 12

Образование: средне-специальное

Квалификационная категория: первая

Педагогический стаж: 36 лет.

2.3 Формы аттестации

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Оценка качества освоения программы проводится в течение всего времени обучения и осуществляется в виде:

- 1 Просмотр танцевального выступления на календарных праздниках МАДОУ.
- 2 Открытое занятие для родителей по окончании учебного года.
- 3 Участие в муниципальных конкурсах
- 4 Презентация
5. Фотоотчет.

2.4 Оценочные материалы

Карта мониторинга уровня развития ребенка по программе «Са-Фи-Дансе»

Способом определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Са-Фи-Дансе» является мониторинг.

Цель: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

Параметры	Начало года	Конец года	Динамика роста развития
Ритмика			
Пластика			
Внимание			
Память			
Координация движений			
Эмоциональность			
Музыкальность			
Творческие проявления			

Ритмика – умение двигаться в такт, выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Пластика – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, тела, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

Координация движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.

Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

В - Высокий уровень

С - Средний уровень

Н - Низкий уровень

2.5. Методические материалы

Основные педагогические принципы:

- 1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.** Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.
- 2. Систематичность.** Все занятия проходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.
- 3. Вариативность.** Танцы могут усложняться движениями так и упрощаться, в зависимости от уровня усвояемости движений.
- 4. Наглядность.** Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и различных предметов.
- 5. Доступность.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
- 6. Закрепление навыков.** Это выполнение упражнений на повторных ОД.
- 7. Индивидуализация.** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

2.7. Календарный план

План проведения занятий для воспитанников старшей группы (4-5 лет)

№ занятия	Содержание
Занятие 1	Вводное.(ознакомительное, техника безопасности)
Занятия 2-3	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра («цапля»).Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна вперёд, другая – назад.Построение в круг. Игроритмика: хлопки на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов:сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за головой, к плечам, на пояс). Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Игра №Лохматый Пёс» стр.38 Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук и предплечья в положении сидя и стоя.

Занятия 4-5	<p>Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).</p> <p>Игроритмика: удары ногой на каждый счет и через счет.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой.</p> <p>Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.</p> <p>Ритмический танец: «Полька-хлопушка».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц: раскачивание руками из различных исходных положений.</p> <p>Игровой стрейчинг: «Колобок», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».</p>
Занятия 6-7	<p>Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива.</p> <p>Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами.</p> <p>Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Танец «Матушка – Россия».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Космонавты». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.</p>
Занятие 8	<p>Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.</p> <p>Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами.</p> <p>Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.</p> <p>Танец «Матушка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.</p>
Занятие 9	<p>Видеозанятие «Народные танцы»</p>
Занятие 10-11	<p>Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом.</p> <p>Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами.</p> <p>Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.</p> <p>Игра «Найди себе пару» (с.45)</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц и укрепление раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с</p>

	захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.
Занятие 12	Сюжет «Космическое путешествие на Марс».
Занятия 13-14	Строевые упражнения: построение в шеренгу; повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Пальчиковая гимнастика: поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы. Игровой стрейчинг: «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные личики», «Вафелька», «Колобок».
Занятия 15-16	Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг. Игроритмика: на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика: развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание. Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.
Занятие 17	Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет–пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет–пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям». 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») Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.
Занятие 18	Видеозанятие «Народные танцы»
Занятия 19-20	Строевые упражнения: перестроение в шеренгу и колонну. Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». 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») Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение расслабление. Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».
Занятия	Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам «змейкой»

21-22	Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. 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») Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление. Игра «Светофор» (с.46) Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».
Занятия 23-24	Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой») Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики». Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед») Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление.
Занятие 25	Сюжет «На выручку карусельных лошадок».
Занятие 26-27	Строевые упражнения: построение в кругу. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. Фитбол (комплекс 1-3) с.55 Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».
Занятия 28-29	Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Фитбол (комплекс 4-6) с.56 Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед») Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».
Занятие 30-31	Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Фитбол (комплекс 7-9) с.56-57. Ритмический танец: «Большая стирка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Игровой стрейчинг: «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной Клоун», «Коробочка», «Черепашка»
Занятие 32-33	Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игроритмика: на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. Фитбол (комплекс 1-3) с.57 Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном

	порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.
Занятие 34-35	Строевые упражнения: построение в шеренгу. Фитбол (комплекс 4-6) с.58 Танцевально-ритмическая гимнастика «В траве сидел кузнечик». Музыкально подвижная игра «Музыкальные стулья». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).
Занятия 36	Видеопокказ «Спорт» сортивные зимние игры
Занятия 37	Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета выдох.
Занятия 38-39	Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.
Занятия 40-41	Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игра «Ладочки» (с.49) Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох
Занятие 42-43	Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох
Занятие 44	Сюжет «Путешествие в Кукляндию».
Занятие 45-46	Строевые упражнения: построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). Акробатические упражнения: группировка в положении сидя, лежа.

	<p>Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов.</p> <p>Ритмический танец: «Большая прогулка».</p> <p>Музыкально-подвижная игра « Воробышки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев «цепочка».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: стойка руки за спину с захватом локтей, стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.</p>
Занятия 47-48	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <p>Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>Ритмический танец: «Большая прогулка». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине–группировка–перекаты вперед назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробышья дискотека». Музыкально-подвижная игра «Воробышки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев «цепочка».</p> <p>Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног. Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге.</p> <p>Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок».</p>
Занятия 49-50	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки, построение в круг.</p> <p>Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Музыкально-подвижная игра «Усни трава». Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Магазин игрушек».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.</p>
Занятие 51-52	<p>Строевые упражнения: построение в круг.</p> <p>Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко.</p> <p>Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.</p>
Занятия 53	Сюжет «Лесные приключения».
Занятия 54	Видеозанятие «Спорт»

Занятие 55-56	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу.</p> <p>Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Сосулька», «Ну, погоди!».</p> <p>Креативная гимнастика «Выставка картин».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц: имитационные, образные упражнения.</p> <p>Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».</p>
Занятия 57-58	<p>Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга.</p> <p>Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с платочком: взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди.</p> <p>Ритмический танец: «Вару-вару».</p> <p>Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее.</p> <p>Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», игра на рояле», «встречи», «солдатики»).</p> <p>Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>
Занятия 59-60	<p>Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с платочком: взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком».</p> <p>Ритмический танец: «Вару-вару».</p> <p>Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: по сегментное свободное расслабление рук из стойки ноги врозь руки вверх. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.</p>
Занятия 61	Сюжет «Времена года»
Занятие 62-63	<p>Строевые упражнения: построение в круг.</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны».</p> <p>Ритмический танец: «Вару-вару».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», Упражнение с платочками».</p> <p>Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»), «Игра по станциям».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.</p>

Занятия 64-65	<p>Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Матушка Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», «Упражнение с платочками». Пальчиковая гимнастика: упражнения пальчиками с речитативом на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.</p>
Занятия 66-67	<p>Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Хореографические упражнения: упражнения из пройденных элементов. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», Упражнение с платочками». Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Ай, да Я!». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».</p>
Занятия 68-69	<p>Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Ритмический танец: «Матушка Россия», «Полька-хлопушка». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Творческая импровизация». Подведение итогов урока.</p>
Занятие 70	Сюжет «В мире музыки и танца»
71	Итоговое занятие

Список литературы

1. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство -пресс», 2000.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000
3. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
4. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. – 76с.
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная ритмика, 2006. – 44 с.
6. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
7. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) ООО «Детство -пресс», 2015
8. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. ООО «ТЦ Сфера», 2011.