

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: _____ 2 года _____

Возрастная категория: _____ от 5 до 7 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, МАДОУ № 12, 1 квалификационная категория
4	Уровень программы	Стартовый (ознакомительный)
5	Срок реализации программы	2 года
6	Адресат программы	Программа адресована воспитанникам МАДОУ № 12 от 5-ти до 7 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	14
II	Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1	Календарный учебный график	15
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Оценочные материалы	19
2.5	Календарные планы	20
2.5	Список литературы	29

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 раскрепощенности.

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 5-ти до 7 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 30 минут

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу

5-6 лет – 25 минут

6-7 лет – 30 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 объеме.

Группы формируются по возрасту. В подходе к каждой 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 подводится итог, 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»,
- Польша «Старый жук»,
- «Большая стирка»,
- «Польша-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:

- «Путешествие по станциям»,
- «Веселый экспресс»,
- «Поход в зоопарк»,
- «Конкурс танца»,
- «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»,
- «Выставка картин».

Раздел «Видеозанятие»

- закомство с народными танцами;
- знакомство с видами спорта

Возрастные особенности детей

5 – 6 лет.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

6 – 7 лет.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнение движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества

1.4. Планируемые результаты

1 год обучения (старшая группа).

По окончании второго года обучения занимающиеся дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение;

Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, сюжетно-образные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

2 год обучения (подготовительная группа).

Дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр.

Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, сюжетные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют различные танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (зонтиками, шарфами и др).

Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Владеют комплексом упражнений на развитие гибкости.

Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

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					
	1 год обучения			2 год обучения		
	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
Игроритмика	2	5	7	2	5	7
Игрогимнастика		6	6		6	6
Игротанцы	2	8	10	2	8	10
Танцевально – ритмическая гимнастика		8	8		7	7
Игропластика		8	8		8	8
Пальчиковая гимнастика		5	5		5	5
Игровой самомассаж		5	5		5	5
Музыкально-подвижные игры		6	6		5	5
Игры-путешествия		5	5		6	6
Креативная гимнастика		5	5		5	5
Видеозанятия	6		6	7		7
Итого	10	61	71	11	60	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: 33 года

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

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений.

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу и наоборот.

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую руку и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла – неодновременное, но правильное; верное выполнение после показа.

1 балл – неверное выполнение движений.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.д.

3 балла – умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

2 балла – движения довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл – ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (*проверка гибкости тела вперед*).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3 балла – 8-11 см

2 балла - 4-7 см

1 балл - 3 см и меньше

Упражнение «Кольцо» (*проверка гибкости тела назад*)

И.п.: лежа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла – максимальная подвижность позвоночника

2 балла – средняя подвижность

1 балл – упражнение на гибкость вызывает затруднение.

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).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать, кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор»

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку – медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы»

Под тихую музыку дети двигаются как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают, но не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Развитие чувства ритма – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания.

Упражнение с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза)

3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения)

2 раза по коленям, 2 раза в ладоши

1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением)

3 балла – точно передает ритмический рисунок

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком

1 балл – с ритмическим рисунком не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок

Уровни развития ребенка

Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагает высокую двигательную активность ребенка, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками делает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов) этому уровню свойственна слабая творческая активность ребенка, движения его довольно простые, выполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передает только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно-игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третий уровень (низкий 6-9 баллов) ребенок повторяет несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика

бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Таблица мониторинга заполняется дважды в год — в начале и в конце учебного года

Таблица мониторинга по танцевально-игровой гимнастике «Са – фи – дансе»

№	Ф. И. ребе- нка	Координация, ловкость движений точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений						Творчество во импровизация под знакомую и незнакомую музыку		Гибкость тела				Музыкальность						Чувства ритма (упражнение с ладошками)	Уровень		
		Упр. № 1		Упр. № 2		Упр. № 3		н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.		н. г.	к. г.	
		н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.													н. г.			к. г.

2.5. Методические материалы

Основные педагогические принципы:

- 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.
- Систематичность.** Все занятия проходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.
- Вариативность.** Танцы могут усложняться движениями так и упрощаться, в зависимости от уровня усвояемости движений.
- Наглядность.** Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и различных предметов.
- Доступность.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
- Закрепление навыков.** Это выполнение упражнений на повторных ОД.
- Индивидуализация.** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

2.7. Календарный план

План проведения занятий для воспитанников старшей группы (5-6 лет)

№ занятия	Содержание
Занятия 1	Вводное.(ознакомительное, техника безопасности)
Занятия 2-3	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Музыкальная подвижная игра. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Бальный танец: «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения
Занятия 4-5	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет, построение по ориентирам. Акробатические упражнения: переход из седа в упор, стоя на коленях. Игра «Зеркало» с.38 Музыкально подвижная игра: «Пятнашки». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Игропластика.
Занятия 6-7	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Общее развивающее упражнение. Акробатические упражнения: переход из седа в упор, стоя на коленях. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву». Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Жучок».
Занятие 8	Видеозанятие «Народные танцы»
Занятие 9	Сюжет «Путешествие на Северный полюс».
Занятие 10-11	Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги. Хореографические упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка. Игра: «Хитрая лиса»с. 39. Бальный танец: «Конькобежцы». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками.
Занятие 12-13	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька». Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву». Игровой стрейчинг: «Смешной клоун», «Волна», «Самолет». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка».
Занятие 14-15	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Музыкальноподвижная игра: «Группа, смирно». Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька».
Занятие 16-17	Строевые упражнения: построение в шеренгу, поворот по распоряжению в колонну. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающее упражнение и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативом.
Занятие 18	Видеозанятие «Танцы»
Занятия	Строевые упражнения: построение в шеренгу, поворот по распоряжению в

19-20	колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов. Игроритмика: хлопки и удары ногами на сильные и слабые доли. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Игра «Кот идёт»
Занятия 21-22	Строевые упражнения: построение в шеренгу, поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый чет с хлопками, через счет и наоборот. Ритмический танец «Модный рок». Пальчиковая гимнастика. Игра «Кот идёт»
Занятие 23-24	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет, построение по ориентирам. Акробатические упражнения: переход из седа в упор, стоя на коленях. Музыкально подвижная игра: «Пятнашки». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Игропластика. Ритмический танец «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Рыбка».
Занятие 25	Видеозанятие «Спортивные Танцы»
Занятия 26-27	Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. Фитбол (комплекс 4-6) с.65 Пальчиковая гимнастика: общеразвивающее упражнение и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативом.
Занятия 28-29	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот. Фитбол (комплекс 7-9) с.66 Пальчиковая гимнастика: общеразвивающее упражнение и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативом. Игровой стрейчинг «Цапля», «Рыбка», «Кобра».
Занятие 30	Сюжет «Путешествие в Спортландию».
Занятие 31	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Фитбол (комплекс 10-12) с.67 Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «4 таракана и сверчок» - танцевально беговое упражнение. Игровой стрейчинг: «Вафелька», «Солнечные лучики».
Занятие 32-33	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Фитбол (комплекс 1-3) с.68 Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву». Танцевальные шаги: переменный шаг, притопы, припадание. Танцевально-ритмическая гимнастика «4 таракана и сверчок» - танцевально беговое упражнение. Игровой стрейчинг: «Вафелька», «Солнечные лучики».
Занятия 34-35	Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: переменный шаг, притопы, припадание. Ритмический танец «Макарена». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в

	образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц.
Занятие 36	Сюжет «Маугли».
Занятие 37	Видеозанятие «Спорт» (зимние спортивные игры)
Занятие 38-39	Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: переменный шаг, притопы, припадание. Ритмический танец «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «4 таракана и сверчок» - танцевально беговое упражнение. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц.
Занятия 40-41	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Игроритмика: ходьба по кругу на каждый счет. Общеразвивающее упражнение с предметами: движение с лентой одной и двумя руками. Акробатические упражнения: перекаты вправо, влево, в седе на пятках с опорой на предплечье. Танец «Русский хоровод». Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Ручей», «Дуб».
Занятия 42-43	Игроритмика: выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет небольшими прыжками с ноги на ногу. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение одной шеренги в другую. Общеразвивающее упражнение с предметами: движение с лентой одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака». Комбинации акробатических упражнений. Танец «Русский хоровод». Игровой стрейчинг: «Лодочка», «Цапля».
Занятия 44-45	Строевые упражнения: перестроение одной шеренги в другую. Общеразвивающее упражнение с предметами: движение с лентой одной и двумя руками. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец «Травушка-муравушка». Игропластика: упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабления мышц.
Занятия 46	Сюжет «Цветик-семицветик
Занятия 47	Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Игра «Хитрая лиса» с.39. Ритмический танец «Травушка-муравушка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Пастух». Упражнения на расслабления мышц
Занятия 48	Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевальные шаги: комбинации на изученных танцевальных шагах. Танец «Кик». Танцевально-ритмическая гимнастика, бег по кругу. Игропластика: упражнение на развитие силы и гибкости. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Упражнения на расслабления мышц
Занятие 49-50	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно!». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритмический танец «Давай, танцуй!». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игра «Зеркало»
Занятие	Строевые упражнения: построения в круг. Музыкально-подвижная игра на

51-52	определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец «Давай, танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака». Игра «Космонавты» с.40
Занятие 53	Сюжет «Искатели клада».
Занятие 54	Видеозанятие «Гимнастика»
Занятие 55-56	Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево. Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево. Ритмический танец «Вару-вару». Танцевально-ритмическая гимнастика: «4 таракана и сверчок», «Ванечка-пастух». Игровой стрейчинг: «Лодочка», «Рыбка», «Цапля».
Занятия 57-58	Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на одной и двух ногах. Акробатические упражнения. Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Упражнения на расслабления мышц и осанку. Игровой стрейчинг: «Лодочка», «Ручей», «Цапля».
Занятия 59-60	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Музыкально подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на одной и двух ногах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Креативная гимнастика: музыкальные творческие игры. Упражнения на расслабления мышц и осанку. Игровой стрейчинг: «Лодочка», «Ручей», «Цапля».
Занятие 61-62	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый чет с хлопками, через счет и наоборот. Пальчиковая гимнастика. Креативная гимнастика. Игра «Космонавты»
Занятия 63	Видеозанятие «Виды спорта»
Занятия 64-65	Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый чет с хлопками, через счет и наоборот. Ритмический танец «Артековская полька». Танцевально ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Пальчиковая гимнастика.
Занятие 66-67	Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя.
Занятия 68-69	Строевые упражнения: построения в шеренгу. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Ритмический танец «Макарена». Игропластика: упражнение на развитие силы и гибкости. Упражнения на расслабления мышц.
Занятия 70	Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Ритмический танец «Давай, Танцуй!». Игропластика: упражнение на развитие силы и гибкости. Упражнения на расслабления мышц. Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Дыхательные упражнения.
Занятия 71	Итоговое

План проведения занятий для воспитанников подготовительной группы (6-7 лет)

№ занятия	Содержание
Занятие 1	Вводное.(ознакомительное, техника безопасности)
Занятия 2-3	Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Общеразвивающее упражнение без предметов. Танцевальные шаги: поочередные пружинные движения ногами. Музыкальная подвижная игра по ритмике «Дирижероркестр».
Занятия 4-5	Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Полуприсед. Основные движения туловищем и головой. Прыжки на одной и двух ногах. Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька- встань-ка». Музыкальная подвижная игра «Трансформеры».
Занятия 6-7	Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости. Музыкальная подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр».
Занятия 8	Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге наместе – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Общеразвивающее упражнение без по типу «зарядка». Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы. Музыкальная подвижная игра «Трансформеры». Упражнения на расслабления мышц.
Занятия 9	Видеозантие «Народные танцы»
Занятие 10-11	Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Музыкальная подвижная игра «Круг и кружочки». Хореографические упражнения: «открывания», «руки в сторону и на пояс», «выставление ноги вперед, в сторону, назад». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Упражнения на расслабление мышц.
Занятия 12	Сюжет «Охотники за приключениями».
Занятия 13-14	Строевые упражнения: музыкальная подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр. Хореографические упражнения: «открывания», «руки в сторону и на пояс», «выставление ноги вперед, в сторону, назад». Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Ритмический танец «Полька тройками». Игропаластика: специальные упражнения для развития гибкости.
Занятия 15-16	Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание («летает-не летает», «съедобное–несъедобное»). Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Игра «Змейка». Общеразвивающее упражнение с флажками по типу зарядки. Ритмический танец «Полька тройками». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы.

	Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног.
Занятия 17	Музыкальная подвижная игра «Запев-припев». Игроритмика: Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Ритмический танец «Московский рок». Игра «Змейка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с флажками». Упражнения на осанку.
Занятие 18	Видеозанятие «Танцы»
Занятия 19-20	Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги: основные движения русского танца «ковырялочка», «гармошка». Ритмический танец «Московский рок». Музыкальная подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки». Упражнения на расслабления мышц.
Занятия 21-22	Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги: основные движения русского танца «ковырялочка», «гармошка». Ритмический танец «Московский рок». Музыкальная подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки». Упражнения на укрепление осанки.
Занятие 21	Сюжет «Морские учения».
Занятия 22-23	Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Ритмический танец «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Креативная гимнастика: музыкальная подвижная игра «Займи место». Игропластика: комплекс упражнений «винт», «часики», «журавль», «улитка». Упражнения на расслабления мышц.
Занятия 24	Хореографические упражнения: «выставление ноги носок-пятка вперед, в сторону, назад». Подъемы и махи ногами. Основные движения русского танца «ковырялочка», «тройной притоп». Ритмический танец «Круговая кадриль». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Музыкальная подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика. Русская игра «Киселек».
Занятие 25	Видеозанятие «Спортивные танцы»
Занятия 26-27	Хореографические упражнения «Русский поклон». Открывание руки в сторону и на пояс. Выставление ноги носок-пятка, вперед, в сторону Фитбол (комплекс 1-3) с.71 Креативная гимнастика. Музыкальная подвижная игра «Горелки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка».
Занятия 28-29	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с флажками». Фитбол (комплекс 4-а, б, в) с.72 Музыкальная подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабления мышц.
Занятия 30	Сюжет «Путешествие в маленькую страну».
Занятия 31-32	Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Под бубен присесть, под дудочку встать на носки. Фитбол (комплекс 17-19) с.78 Ритмический танец «Солнышко». Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабления мышц.
Занятия 33	Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли такта. Музыкальная подвижная игра «День-ночь». Ритмический танец «Солнышко». Фитбол (комплекс 20-22) с.89, Игра «Паровозик»

	Креативная гимнастика: игра с подражанием «Делай как я». Дыхательные упражнения.
Занятия 34-35	Музыкальная подвижная игра «День-ночь». Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Ритмический танец «Дождик». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с мячом. Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.
Занятия 36-37	Музыкально-подвижная игра «Эстафета». Гопа мечей в колоннах и шеренгах. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную комбинацию. Ритмический танец «Дождик». Танцевальные шаги: основные движения танца «Ча-ча-ча». Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик». Игровой стрейчинг: «Ёжик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик».
Занятие 38	Сюжет «Королевство волшебных мячей».
Занятие 39	Видеозанятие «Гимнастика»
Занятия 40-41	Общеразвивающие упражнения. Музыкальная подвижная игра «День-ночь». Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Танцевально-ритмическая гимнастика: «По секрету всему свету». Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя.
Занятия 42-43	Общеразвивающие упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика: «По секрету всему свету». Музыкальная подвижная игра «Горелки». Дыхательные упражнения. Игровой стрейчинг: «Ёжик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик».
Занятия 44	Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. общеразвивающие упражнения по типу зарядка. Акробатические упражнения: комбинация изученных элементов «Ванька-встань-ка». Упражнения на расслабление мышц, лежа а спине.
Занятия 45-46	Креативная гимнастика: игра с подражанием «Делай как я». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с обручем. Музыкальная подвижная игра «Горелки». Игровой самомассаж. Упражнения дыхательной гимнастики. Игровой стрейчинг: «Ёжик», «Крокодил».
Занятия 47-48	Общеразвивающие упражнения. Креативная гимнастика: игра с подражанием «Делай как я». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с обручем. Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабления мышц. Упражнения дыхательной гимнастики.
Занятия 49-50	Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение в шеренгу. Музыкальная подвижная игра «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Ритмический танец «Ча-ча-ча». Игропластика: комплекс упражнений «винт», «часики». Игровой самомассаж.
Занятие 51	Сюжет «Спортивный фестиваль».
Занятия 52-53	Хореографические упражнения: соединение изученных движений в законченную композицию. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец «Тайм степ». Танцевальные шаги танца «Ча-ча-ча». Танцевальная ритмическая гимнастика «Ванька - встань-ка».

	Музыкальная подвижная игра «Дети и медведь».
Занятие 54	Видеозанятие «Гимнастика»
Занятия 55-56	Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание («летает-не летает», «съедобное – несъедобное»). Танцевальные шаги: основное движение танца «Самбо». Ритмический танец «Самбо». Музыкальная подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабления мышц. Упражнения дыхательной гимнастики.
Занятие 56	Видеозанятие «Спорт»
Занятия 57-58	Музыкальная подвижная игра «Трансформеры». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Ритмический танец «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Музыкальная подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика. Русская игра «Киселек». Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке».
Занятия 59-60	Музыкальная подвижная игра «День-ночь». Ритмический танец «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Пальчиковая гимнастика: «летает- не летает». Игровой стрейчинг: «Ёжик», «Крокодил».
Занятия 61-62	Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона». Музыкальная подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Упражнение на расслабление мышц.
Занятия 63-64	Музыкальная подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона». Танцевальная ритмическая гимнастика «Ванька-встань-ка». Музыкальная подвижная игра «Дети и медведь». Игропластика: комплекс упражнений «винт», «часики», «журавль», «улитка». Упражнения на расслабления мышц.
Занятие 65	Сюжет «Путешествие в Играй-город».
Занятия 66-67	Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Музыкальная подвижная игра «Круг и кружочки». Хореографические упражнения: «открывания», «руки в сторону и на пояс», «выставление ноги вперед, в сторону, назад». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Упражнения на расслабление мышц
Занятия 68	Видеозанятие «Спорт»
Занятие 69-70	Танцевально-ритмическая гимнастика: «марш», «три поросенка», «упражнения с флажками», «упражнения с мячом». Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке», «Восток». Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика.
Занятие 71	Итоговое.

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.