МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
"МАЯЧОК"

КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
"МАЯЧОК"
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
Дата: 2026.05.29 11:03:32 +05'00'

Администрация города Нижний Тагил
Управление образования

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида

УТВЕРЖДЕНО:
приказом от 29.05.2026г №524

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественно-эстетической направленности
«Са-фи-дэнс»

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ \п/п	Наименование и содержание раздела	№ СТР
1	**Основная характеристика дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Са-фи-дэнс»**	3
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Объём и сроки усвоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Са-фи-дэнс»	8
1.3	Планируемые результаты усвоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Са-фи-дэнс»	8
1.4	Содержание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Са-фи-дэнс»	9
2	**Организационно-педагогические условия**	
2.1	Педагогические условия	12
2.2	Учебный план	15
2.3	Календарно-учебный график	16
2.4	Рабочая программа. Модуль первый год обучения (3-4 года)	17
2.5	Рабочая программа. Модуль первый год обучения (4-5 года)	18
2.6	Рабочая программа. Модуль первый год обучения (5-6 лет)	22
2.7	Рабочая программа. Модуль первый год обучения (6-7 лет)	25
3	**Оценочный материал**	30
3.1	Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности.	30
3.2	Педагогический мониторинг: оценка результатов развития физических качеств ребенка в музыкально-ритмической деятельности.	33
3.3	Мониторинг прироста физических качеств развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.	33
4	**Методический материал**	
4.1	Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Са-фи-дэнс»	34
4.2	Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Са-фи-дэнс»	35
4.3	Формы сотрудничества с семьёй	36
4.4	Глоссарий понятий	37

1. ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Са-фи-дэнс»

1. Пояснительная записка

Дошкольный период - наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально - волевые и поведенческие качества.

В своей педагогической концепции мы исходили из принципов гуманистической психологии, которая признает огромную ценность человеческой личности, ее уникальность, неповторимость, права на стремление к самореализации.

Основная идея программы - гуманизация, приоритет воспитания общечеловеческих ценностей - добра, красоты, истины, самоценности дошкольного детства.

Ведущим направлением Программы является создание максимально благоприятных условий для развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями, социальными возможностями и врождёнными способностями.

Именно в дошкольном возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой формируется вся двигательная деятельность человека.

Двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер. Проблемы здоровьесберегающего компонента в физическом воспитании детей дошкольного возраста нашли отражение в работах В.А. Ананьевой, А.И. Баркан, Л.А. Венгер, А.М. Доронина, Т.Н. Дороновой, Н.А. Дьяченко, Б.Б. Егорова, Ю.Ф. Змановского, Г.П. Ивановой, И.М. Козлова, В.Т. Кудрявцева, Л.И. Латохиной, С.В. Меньковой, В.А. Нестерова, М.А. Правдова, А.В. Самсоновой, Т.Д. Фершаловой, Б.В. Шеврыгина.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «СА-ФИ-ДЕНС» для детей 3 - 7 лет Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада «МАЯЧОК» комбинированного вида (далее - Программа) является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа дополняет содержание основной образовательной программы дошкольного образования, способствует гармоничному физическому развитию детей, развивает двигательно-эмоциональную сферу детей, творческий потенциал, прививает навыки

здорового образа жизни, формирует интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

Для успешной реализации задач, поставленных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», предусматривающих формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию свободного времени детей, разработана составительская программа «СА-ФИ-ДЕНС», где учтены:

- принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства:
- принцип наглядности;
- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип цикличности построения системы занятий;
- принцип творческой направленности.

Новизной и педагогической целесообразностью Программы являются перспективные инициативы в физическом развитии детей, связанные с безопасной здоровьесберегающей образовательной средой МАДОУ «МАЯЧОК».

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

«Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года г. № 678-р Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МАДОУ «МАЯЧОК».

Цель Программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи Программы:

1.Укрепление здоровья:

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

-формировать правильную осанку;

-содействовать профилактике плоскостопия;

-содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

2.Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

-содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

-развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

-развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

-формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,

-развивать умение эмоционально выражать свои чувства,

-способствовать раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;

-развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

- усвоение образцов и ценностей культуры через средства физической культуры; создать безопасную среду и положительную мотивацию для личностного саморазвития ребенка;

- формировать устойчивый интерес к спортивным играм, упражнениям, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа ориентирована на детей 3-7 лет, рассчитана на четыре курса обучения, предусматривает преемственность содержания разделов 1-го, 2-го, 3-го, 4-го курса.

Решение задач предполагает развитие духовного здоровья ребенка, эмоциональное благополучие, развитие физической активности, координации движений, крупной и мелкой моторики.

Реализация Программы осуществляется через организованную форму обучения игровые занятия. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную

форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение – основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью предлагаются детям специальные игровые задания, выполняя которые ребёнок преодолевает стереотип движения в данным предметом. Для этого дети придумывают новые способы применения предметов физкультурного инвентаря.

Основные акценты содержания Программы направлены на формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни и потребности в движении, в физическом совершенствовании.

Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-фи-дэнс» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

На протяжении всего периода ведется работа с родителями в виде индивидуальных и групповых консультаций, тренингов, тематических собраний, открытых занятий, совместных вечеров спортивного досуга.

Учет качества усвоения программного материала осуществляется внешним контролем со стороны педагога, нормативным способом по бинарной шкале оценивания в начале и конце учебного года при выполнении самостоятельных заданий в занимательной форме и самоконтролем со стороны самих детей (в сравнении со спортивным образцом, поставленной целью).

В течение учебного года проводится тематический контроль личностным способом. В целях проведения коррекционной работы проводится пошаговый контроль, обладающий обучающим эффектом.

Содержание все разделов построено с учетом возможностей педагога выстраивать образовательный процесс, руководствуясь специфической для каждой культурной практики классификацией и возрастными особенностями группы детей.

Для закрепления материала и разнообразия форм работы с детьми предлагаются сюжетные игры - путешествия.

Отличительные особенности Программы:

- содействует обеспечению качественного дошкольного образования детьми от 3 до 7 лет с разными образовательными потребностями, возможностями и особенностями здоровья по обучению танцевально-игровой гимнастике;

- гарантирует единство целей, задач и содержания семейного и общественного воспитания:

- создает условия психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- позволяет привлечь внебюджетные средства на развитие дошкольной образовательной организации;

- обеспечивает позитивную социализацию и индивидуализацию, развитие личности, инициативы и творческих способностей детей, в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе двигательной активности.

1.2 Объем и сроки усвоения Программы

Учебный план Программы предполагает четырехлетний цикл обучения. Программа рассчитана на 144 часа. Срок освоения Программы ориентирован на 36 учебных недель в год. Из них 1-й курс обучения для детей 3-4 лет (36 часов), 2-й курс обучения для детей 4-5 лет (36 часов), 3-й курс обучения для детей 5-6 лет (36 часов), 4-й курс обучения для детей 6-7 лет (36 часов)

Занятия проводятся с группой детей по 8-10 человек, 1 раз в неделю, 4 раза в месяц. При формировании групп учитываются индивидуальные особенности детей. Объем часовой нагрузки, устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 и зависит от возраста детей: 3-4 года (15 минут), 4-5 лет (20 минут), 5-6 лет (25 минут), 6-7 лет (30 минут).

1.3 Планируемые результаты усвоения Программы

По итогам реализации Программы предполагается достижение определённых результатов всеми участниками образовательных отношений.

Ребёнок:

- сформированность у ребенка положительной мотивации к занятиям физической культуры, развитость любознательности и познавательной активности;
- ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, сформированность культуры здорового образа жизни;
- умение соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, контролировать движения, общаться со сверстниками и взрослыми, действовать вместе, в команде с другими детьми;
- достаточный уровень развития крупной и мелкой моторики, соответственно возрастным особенностям;
- способность к волевым усилиям, преодолению трудностей;
- увеличение продолжительности умственной и физической работоспособности.

Педагогические работники:

- сформированность профессиональных компетенций в части создания психолого- педагогических условий для работы с детьми в соответствии с задачами ФГОС ДО;
- обеспечение условий для гармоничного развития ребёнка, отвечающих принципам

развивающего обучения, интеграции детских видов деятельности, основам системно-деятельностного, компетентностного подхода к обучению детей дошкольного возраста;

- развитость компетенций в области технологий, направленных на создание здоровьесберегающей среды для детей и формирование у них навыков в области культуры здорового образа жизни, физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития;
- достаточно высокий уровень инициативности и творческой активности;

широкий диапазон знаний и умений по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми;

- достаточно высокий уровень оказания качества образовательных услуг.

Родители (законные представители):

- широкий диапазон знаний в области методов и технологий гармоничного развития личности ребёнка;
- возможность участия в воспитательном процессе и формировании у детей основ культуры здорового образа жизни, социально-коммуникативных навыков, познавательных инициатив, творческих способностей.

1.4 Содержание Программы

Содержание программы структурировано по разделам, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Раздел «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.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-фи-дэнс». В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению обшей 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, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «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.

Раздел «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.

Раздел **«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.

Раздел **«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.

Раздел **«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.

Раздел **«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.

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

Содержание всех разделов построено с учетом возрастных особенностей группы детей.

3-4 года: 3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. - всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку педагога.

4.5 лет: в этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной,отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными, управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому по первому требованию. Проявляется способность к регуляции двигательной активности. У детей проявляется интерес ж познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.

5 - 6 лет: продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость**.** Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния**.**

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости,

упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Программа направлена на формирование и развитие у ребенка разных интересов, отвечающих его потребностям, предоставляет возможность свободного выбора форм деятельности, способствует накоплению опыта социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в процессе освоения элементов спортивных игр. Поэтому образовательный процесс осуществляется в двух основных организационных моделях, включающих совместную деятельность взрослого и ребенка и самостоятельную деятельность детей, выстроен в соответствии с возрастом детей дошкольного возраста.

В процессе организации деятельности по реализации Программы используется **комплекс методов:**

Словесные методы: объяснения техники исполнения упражнений, пояснения, указания, краткая подсказка в виде гимнастического термина, словесная инструкции по выполнению упражнений, образные сравнения

Наглядные методы: демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений, использование зрительных ориентиров, ограничителей;

Практические методы*:* практические игровые задания

Методы контроля и самоконтроля*:* внешний контроль, самоконтроль при выполнении упражнений, парный (взаимный) самоконтроль.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Педагогические условия

Организованная образовательная деятельность по Программе в соответствии с Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка и организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также на занятиях физической культурой и спортом.

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.

Педагогическую деятельность по Программе осуществляют педагогические работники МАДОУ «МАЯЧОК», имеющие высшее профессиональное образование и среднее профессиональное (среднее специальное) образование, прошедшие курсы повышения квалификации по программе «Системный поход к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с внедрением ФГОС дошкольного образования», в объеме 72 часа.

Педагоги дополнительного образования:

- осуществляют дополнительное образование обучающихся в соответствии с дополнительной образовательной программой, развивают их разнообразную творческую деятельность;

- обеспечивают условия для гармоничного развития ребёнка, отвечающие принципам развивающего обучения, интеграции видов деятельности, основам системно-деятельностного, компетентностного подхода к обучению детей дошкольного возраста;

- обеспечивают педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;

- проводят организованную образовательную деятельность, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии, а также современных информационных технологий;

- укрепляют компетенции в области технологий, направленных на создание здоровьесберегающей среды для детей и формирование у них навыков в области культуры здорового образа жизни, физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития;

- составляют планы и программы игровых комплексных занятий, обеспечивают их выполнение;

- расширяют свой диапазон знаний и умений по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми;
- организуют разные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на их личности, осуществляют развитие мотивации их познавательных интересов, способностей;
- оценивают эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развития опыта творческой деятельности;
- обеспечивают охрану жизни и здоровья, обучающихся во время образовательного процесса;
- обеспечивают при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности;
- организует и проводит с участием педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих) физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;
- осуществляет просветительскую работу среди родителей (лиц, их заменяющих) обучающихся, педагогических работников.

2.2 Учебный план

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Год обучения (возрастная группа)			
		1 (младшая)	2 (средняя)	3 (старшая)	4 (подготовит)
1	Игроритмика	по плану занятий	по плану занятий	по плану занятий	по плану занятий
2	Игрогимнастика	7	7	7	5
3	Игротанцы	8	7	11	10
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	2	8	7
5	Игропластика	по плану занятий	по плану занятий	по плану занятий	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий	по плану занятий	по плану занятий	по плану занятий
7	Музыкально – подвижные игры	9	10	6	6
8	Игры – путешествия	4	5	4	8
9	Креативная гимнастика	по плану занятий	5	по плану занятий	по плану занятий
	ВСЕГО ЧАСОВ	**36**	**36**	**36**	**36**

Программа реализуется в течение учебного года, занятия проходят с сентября по май. В летний период (каникулярное время) организованная

образовательная деятельность не проводится. Формами подведения итогов реализации разделов программы, являются итоговые мероприятия: сюжетные игры-путешествия, открытые занятия.

Расписание занятий

Курсы обучения/возраст	Продолжительность (мин.)	Время проведения	День недели
I курс обучения (3-4 года)	15	16.10 – 16.25	Понедельник
II курс обучения (4-5 лет)	20	16.10 -16.30	Вторник
III курс обучения (5-6 лет)	25	16.10 – 16.35	Среда
VI курс обучения (6-7лет)	30	16.10 – 16.40	Четверг

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЬ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (МЛАДШАЯ ГРУППА, 3-4 ГОДА)

Программа предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- учить самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно в соответствии с указаниями воспитателя;

- учить правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру и ритму.

Воспитывающие:

- воспитывать интерес к занятиям физической культуры, умения вести себя в группе во время движений.

Развивающие:

-целенаправленно развивать у детей физические качества: быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними, общей выносливости, силы, гибкости;

- содействовать развитию координации.

- развивать крупную и мелкую моторику.

Учебно-тематический план
Модуль Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)

№ п/п	Название раздела занятий по танцевально-игровой гимнастики	Всего часов
1	Игроритмика	по плану занятий
2	Игрогимнастика	7
3	Игротанцы	8
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	8
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Музыкально – подвижные игры	9
8	Игры – путешествия	4
9	Креативная гимнастика	по плану занятий
Итого:		**36**

Содержание программы:

1. Игроритмика.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

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.

2. Игрогимнастика.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги по несколько по ориентирам.

2.1. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение

лёжа. Комплексы общеразвивающих упражнений. **Упражнения с предметами.** Упражнения с погремуш**ками,** султанчиками (хлопками).

2.2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные на укрепление

осанки. Свободное опускание рук вниз.

Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полу- присед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Танец сидя»,«Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры -потешки и выполнение фигурок из пальцев.

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

8. Музыкально-подвижные игры «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы —

веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. **Игры-путешествия.** «На лесной опушке», Путешествие по станциям « Весёлый экспресс», «В гости к Чебурашке», «Конкурс танца».

10. **Креативная гимнастика.** Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Планируемые результаты рабочей программы.

По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МОДУЛЬ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (СРЕДНЯЯ ГРУППА, 4 - 5 ЛЕТ)

Программа предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- способствовать освоению элементов танца и ритмопластики для создания музыкально - двигательных образов;

- закреплять у детей двигательные умения уверенно и активно выполнять основные элементы общеразвивающих упражнений, основных и танцевальных движений.

Воспитывающие:

воспитывать у детей сознательное стремление к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Развивающие:

- развивать умение согласовывать движение с музыкой, гибкость, передавать в пластике характер музыки, игровой образ;

- развивать координацию, общую выносливость, силу .

- развивать музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений.

Учебно-тематический план
Модуль Второй год обучения (средняя группа, 4 – 5 лет)

№ п/п	Название раздела занятий по танцевально-игровой гимнастики	Всего часов
1	Игроритмика	по плану занятий
2	Игрогимнастика	7
3	Игротанцы	7
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	2
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Музыкально – подвижные игры	10
8	Игры – путешествия	5
9	Креативная гимнастика	5
Итого:		**36**

Содержание программы.

1. **Игроритмика.**

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. **Игрогимнастика.**

2.1. **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из

2.4. различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

3. **Игротанцы.**

3.1. **Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

3.2. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.3. **Танцевальные шаги.** Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных

шагов.

3.4. **Ритмические и бальные танцы.** «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4. **Танцевально-ритмическая гимнастика.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошаки», «Упражнения с платочками», «Воробьиная дискотека», «Сосулька».

5. **Игропластика.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. **Пальчиковая гимнастика**. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

7. **Игровой самомассаж**. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме «Свинки», « Улитка».

8. **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.

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

10**. Креативная гимнастика.** Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная

галерея», «Выставка картин».

Планируемые результаты рабочей программы

После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения 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 двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЬ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (СТАРШАЯ ГРУППА 5 - 6 ЛЕТ)

Программа предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами движений;

- развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, сохраняя правильную осанку.

- учить изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения

- *Воспитывающие:*

- воспитывать положительные морально-волевые качества, ценностное отношение к здоровью.

Развивающие:

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- развивать выносливость и координационные способности;

- развивать предметную ловкость, путём использования различных предметов.

Учебно-тематический план
Модуль Третий год обучения (старшая группа, 5 - 6 лет)

№ п/п	Название раздела занятий по танцевально-игровой гимнастики	Всего часов
1	Игроритмика	по плану занятий
2	Игрогимнастика	7
3	Игротанцы	11
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	8
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Музыкально – подвижные игры	6
8	Игры – путешествия	4
9	Креативная гимнастика	по плану занятий
Итого:		**36**

Содержание программы

1.Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2 . Игрогимнастика.

2.1. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища,в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

3. Игротанцы.

1.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

1.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

1.3. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. Игроплпстика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий Для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия. «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию».

10. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».Специальные задания «Танцевальный вечер».

Планируемые результаты программы

По окончании третьего года обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу.

и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального

произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МОДУЛЬ ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА, 6 -7ЛЕТ)

Программа предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- закреплять у детей двигательные умения и навыки в разнообразных видах движений;
- учить соблюдать технику выполнения упражнений.

Воспитывающие:

- воспитывать положительную мотивацию к сбережению своего здоровья, к занятиям физической культуры.
- формировать осознанную потребность к двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивающие:

- развивать созидательную способность, познавательную активность, мышление, свободное самовыражение и раскрепощенность.
- развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание, память, выносливость, гибкость, пластичность

Учебно-тематический план
Модуль Четвертый год обучения (старшая группа, 6 – 7 лет)

№ п/п	Название раздела занятий по танцевально-игровой гимнастики	Всего часов
1	Игроритмика	по плану занятий
2	Игрогимнастика	5
3	Игротанцы	10
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	7
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Музыкально – подвижные игры	6
8	Игры – путешествия	8
9	Креативная гимнастика	по плану занятий
Итого:		**36**

Содержание рабочей программы

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и $3/_4$.

2. Игрогимнастика.

2.1 Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2.Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на

животе.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шага. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных ~и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. «День — ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк»* «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

10. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Займи своё место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

Планируемые результаты рабочей программы

После четвертого года обучения занимающиеся:

- знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;

- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;

- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения;

- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

3. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Обследование уровня физической подготовленности и уровня музыкального развития ребёнка проводиться два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце.

Обследование проходит в игровой форме по методике:

А.И. Буренина «Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка»,

С.Л.Слуцкая «Тесты для определения специальных хореографических данных»

Н.В. Полтавцева «Обследование уровня развития физических качеств»

Результаты диагностики позволяют прогнозировать особенности развития ребенка и обеспечивать подбор оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Критерии оценки	Диагностические задания	Показатели оценки
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 ногу и наоборот.	3 балла - правильное одновременное выполнение движений. 2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа. 1 балл - неверное выполнение движений.
Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать	Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный	3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

собственные, оригинальные «па».	зайчик и т.п.	2 балла - движения его 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 ковру. 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. 3см и меньше – (1 балл), 4-7см – (2 балла), 8-11см – (3 балла).
	Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад). Исходное положение, лёжа 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 вперед и назад. 2 балла – средняя подвижность позвоночника. 1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.	**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 не всегда. 1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.
Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность,	Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».	3 балла – умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.		2 балла – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики. 1 балл – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.
Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения.	**Упражнения с ладошками.** Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. 1. 4 раза по коленями обеими руками (повторить 2 раза). 2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения). 3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши. 4. 1 раз по	1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. 2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком. 3 балла – точно передает ритмический рисунок.

	коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).	

Оценка результатов развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Умения и навыки музыкально-ритмической деятельности сформированы (15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, 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 передает ритмический рисунок.

Умения и навыки музыкально-ритмической деятельности в стадии формирования (10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаѐт 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.

Умения и навыки музыкально-ритмической деятельности не сформированы (6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, 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.

4. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Методические основы построения технологии первоначального обучения детей танцевально-игровой гимнастики раскрываются в методическом пособии Фирилевой Ж.Е. Сайкиной Е.Г. «Са-фи-дэнс» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2000.

- представлены средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике.

- даны методические рекомендации по применению игрового метода по проведению игрового занятия и обучению двигательным действиям.

- выделены этапы обучения гимнастическим упражнениям, танцам:

- **Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

- **Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

- **Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению.

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

В рамках Программы подобран комплект методического материала, использование которого обеспечивает успешность реализации Программы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозайка» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 1997.
3. Бодраченко И.В. Музыкальные игр в детском саду для детей 3- лет.- М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
4. Бекина С.И. и др. Музыка и движение : Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет._ 1983
5. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,1991.
6. Казакевич Н.В. СайкинаЕ.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб , 2001.
7. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
8. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. –СПб., 1998.
9. Коротков И.М.Подвижные игры детей.-М., 1987
10. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика.- Минск, 1987

11. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников- «ДТД», 1993
12. Руднева С., Фиш Э. Ритмика . Музыкальное движение.-М., 1972.
13. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са-фи-дэнс» Танцевально – игровая гитнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007
14. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие\ Под ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996.

4.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Музыкальный центр (или музыкальная колонка с блютуз) – 1 шт
Компакт –диски, флеш-карты, смартфон)
Кегли-10 шт
Обручи-10 шт
Мячи разных размеров – 10 шт
Скакалки-10 шт
Гимнастические палки -10 шт
Обручи-10 шт
Пособия для упражнений на дыхание -10 шт
Погремушки-10 шт
Платочки-10 шт
Шарфики-10 шт
Косынки – 10 шт
Гимнастические коврики – 10 шт
Декорации (для проведения сюжетных занятий)

4.3. Формы сотрудничества с семьёй

Программа «СА-ФИ-ДЕНС» предусматривает активное включение родителей (законных представителей) в совместное сотрудничество с семьёй в вопросах формирования у детей основ культуры здорового образа жизни.

Сотрудничество с семьёй является одним из важнейших условий реализации Программы.

Задача педагогов – установить конструктивные партнёрские отношения, объединить усилия в области организации здорового образа жизни, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

В дошкольный период детства проходит становление личности ребёнка, раскрываются его индивидуальные особенности. На данном жизненном этапе самыми близкими людьми для ребёнка являются родители. Приобщая обучающегося к здоровому образу жизни в дошкольной организации необходимо помнить, что семья должна также создавать условия для здорового образа жизни ребенка (в том числе организовывать правильное питание, режим дня, досуг ребёнка). Семья должна

поддерживать стремление ребёнка заниматься спортом (организовывать занятия физической культурой и спортом в соответствии с предпочтениями ребёнка, рекомендациями врачей и педагогов).

В процессе реализации Программы предусматривается использование, анкетирование родителей по различным вопросам воспитания, что позволяет в динамике проследить и скорректировать уровень здоровьесберегающих компетенций членов семьи, организовывать работу с родителями, повышать профессиональный уровень педагогов.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные собеседования;
- общие и групповые родительские собрания;
- консультации, беседы;
- совместное проведение мероприятий (праздник «День здоровья»);
- анкетирование;
- организация консультаций с различными специалистами по запросам родителей;
- презентация итоговых мероприятий: открытых занятий, фотоотчетов для родителей.

Условия работы с родителями:

- целенаправленность;
- систематичность;
- дифференцированный подход с учётом специфики каждой семьи;
- доброжелательность и внимание.

4.4. Глоссарий понятий

Двигательная деятельность — деятельность, организованная (или нормированная) взрослым со свойственными этой деятельности система образующими компонентами (целью, задачами, содержанием и результатом), характерным признаком которой являются движения, способствующие физическому развитию ребенка.

Двигательное умение - владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык - такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Диагностика (функциональная) - процесс измерения и оценки индивидуальных жизнеобеспечивающих (сердечно - сосудистая, дыхательная, мышечная и другие) показателей физиологических систем организма ребенка.

Координация движений – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и соединений.

Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи в меняющихся условиях.

Мониторинг (физического здоровья) - динамическая система контроля, анализа и коррекции состояния организации физического воспитания одного ребенка или группы детей в условиях дошкольного образовательного учреждения по конкретным показателям, отслеживаемым во времени.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения.

Технология (педагогическая) - организованный, строго регламентированный образовательный процесс выполнения ребенком двигательных действий с четко заданными методами, приемами, средствами, формами контроля и организации, направленный на достижение поставленной цели и, гарантирующий конечный результат.

Упражнения (общеразвивающие - ОРУ) - физические упражнения, имеющие разностороннюю направленность воздействия на функции организма ребенка.

Упражнения (физические) - движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные педагогом в качестве средств физического воспитания.

Утомление - вызванное нагрузкой временное снижение работоспособности, которое выражается в повышении трудности или невозможности продолжать деятельность с прежней эффективностью.

Физическая культура - органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

Физические (двигательные) качества - это определенные стороны двигательных способностей человека - сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физические качества - функциональные свойства организма, определяющие двигательные возможности человека.

Физическое качество быстрота - свойства человека, позволяющие ему возможность совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев в пространстве.

Физическое качество выносливость - свойства человека, обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения ее мощности. Выносливость человека зависит от возможностей систем дыхания и кровообращения,

энергообеспечения работающих мышц. Главным критерием при подборе упражнений является не величина нагрузки, а время выполнения.

Физическое качество гибкость - анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Основное требование при развитии гибкости – предварительное «разогревание» мышц, достигаемое интенсивной разминкой.

Физическое качество сила. Под силой понимают свойства человека, позволяющие ему воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений. Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое образование - приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическое развитие - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения

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, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.