

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 29»

Принято на Педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08.2023 г



Утверждаю:  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 29»  
Молчанова Ю.А.  
Приказ № 02-02/55 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Са - фи – дансе»**

Возраст обучающихся: 5- 6 лет  
Срок реализации: 8 месяцев  
Направленность: художественная

Автор - составитель:  
Качурина Ольга Мирославовна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 г.

## Оглавление

<b>I.</b> Пояснительная записка.....	3
<b>II.</b> Учебный план и календарно – тематический график.....	6
<b>III.</b> Содержание образовательной программы.....	10
<b>IV.</b> Ожидаемые результаты освоения программы .....	14
<b>V.</b> Контрольно - измерительные материалы .....	14
Список литературы .....	16

## **I. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Танцевально-ритмическая гимнастика основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящим в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших и средних дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

### **Нормативно-правовая основа для разработки программы**

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Приказ департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-п» (п.14, п.17).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 29.09.2020 г

### **Актуальность программы**

Анализ реальной ситуации, сложившейся в последнее десятилетие, остро обозначил проблему в дошкольном возрасте: с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушениями осанки, речи, зрения, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С каждым годом резко увеличивается количество детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Необходимо обеспечить таким детям

удовлетворение социальных потребностей и создать условия, позволяющие нивелировать ограничения, препятствующие процессам его социализации и индивидуального развития. Программа «Са-фи-дансе» адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья.

У многих детей с ОВЗ нарушения психических процессов: непроизвольное внимание, плохая память, отмечается повышенная утомляемость, трудности в координации и точности движений, в развитии общей и мелкой моторики рук и ног, нарушения в ориентировке в пространстве.

На занятиях танцевальные движения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. В процессе обучения формируется детское воображение, умение импровизировать под музыку, не бояться отличаться от других, учиться демонстрировать свою индивидуальность.

В основе благотворного влияния функциональной музыки на деятельность занимающихся лежат два фактора: положительная роль оптимального эмоционального возбуждения и способность стимулировать ритмику работы двигательного аппарата. Функциональной музыкой можно повышать ритмические процессы организма, делая их более экономичными в энергетических затратах. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребенка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику.

**Направленность программы:** художественная

**Вид программы:** модифицированная. Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Танцевально – игровая гимнастика для детей 3-7 лет» Фирилевой Ж. Е. и Сайкиной Е. Г.

**Цель:** содействовать всестороннему, гармоничному развитию дошкольников средствами танцевально-игровой и креативной гимнастики.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Изучить хореографические элементы, упражнения и движения танцевально – ритмической гимнастики.
2. Формировать музыкально – ритмические навыки, навыки выразительности, изящества танцевальных движений и танцев.
3. Познакомить дошкольников с дыхательными упражнениями, упражнениями для развития тела и укрепления здоровья.

**Развивающие, коррекционно - развивающие:**

1. Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой, творческую инициативу.
2. Развивать память, внимание, координацию движений, общую и мелкую моторику рук и ног.

3. Совершенствовать psychomotorные способности детей: гибкость, ловкость, пластичность и координационные способности.

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать у детей интерес к танцевальному искусству.

### **Принципы и подходы к реализации программы**

Принцип доступности и индивидуальности – учет возрастных особенностей, подача материала от простого к сложному, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

Принцип системности – один из ведущих. Системность заключается в непрерывности и регулярности занятий.

Принцип повторения материала – повторение выработанных двигательных навыков. Только при многократном повторении образуется двигательный стереотип.

Принцип наглядности – безукоризненный практический показ движений педагогом с лаконичными объяснениями и пояснениями.

Принцип связи предлагаемого материала с жизнью – ребенок должен знать, что он изображает в танце.

**Категория обучающихся:** воспитанники 5 – 6 лет

**Количество обучающихся:** 10-12 детей

**Продолжительность обучения:** 8 месяцев

**Место реализации образовательной программы:** МДОУ «Детский сад № 29»

### **Условия реализации программы**

#### *Организационные условия:*

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

#### *Материально-технические условия реализации программы:*

Занятия по программе проводятся в музыкальном зале.

Оборудование и технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- проектор, экран,
- синтезатор,
- пианино,

- детские музыкальные инструменты,
- картотека аудиозаписей с музыкальными произведениями,
- дидактические музыкальные игры,
- атрибуты для танцев,
- шкаф для пособий, игрушек, атрибутов и прочего материала.

*Кадровые:*

Автор – составитель и исполнитель программы – Качурина Ольга Мирославовна, педагог дополнительного образования.

*Методическое обеспечение программы:*

Используемые технологии: здоровьесберегающие, информационно – коммуникативные технологии, игровые технологии, развивающие технологии.

**Форма обучения:** групповая.

**Методы:** словесные, практические, наглядные.

**Приемы:** практический показ педагога, объяснение, рассказ, вопросы, слушание музыки, упражнения, сюрпризный момент, дидактические игры, показ слайдов.

**Виды музыкальной деятельности:** игрогимнастика, игротанцы, игроритмика, танцевально – ритмическая гимнастика, игропластика, пальчиковая гимнастика, креативная гимнастика, подвижные игры, музыкально – подвижные игры, игровой самомассаж, игры – путешествия.

## II. Учебный план и календарно – тематический график

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 8 месяцев. Продолжительность одного занятия 25 минут, что составляет 1 академический час. Всего 31 занятие. Сроки реализации программы – октябрь – май.

	Виды занятий	Количество
1	Традиционные занятия	27
2	Игры – путешествия	3
3	Конкурс танцев	1

Учебный план

№	Занятия	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Занятие № 1	1	0,25	0,75
2	Занятие № 2	1	0,25	0,75
3	Занятие № 3	1	0,25	0,75
4	Занятие № 4	1	-	1

5	Занятие № 5	1	0,25	0,75
6	Занятие № 6	1	-	1
7	Занятие № 7	1	0,25	0,75
8	Занятие № 8	1	0,25	0,75
9	Занятие № 9	1	-	1
10	Занятие № 10	1	0,25	0,75
11	Занятие № 11	1	-	1
12	Занятие № 12 Игра – путешествие «Новогодний экспресс»	1	-	1
13	Занятие № 13	1	0,25	0,75
14	Занятие № 14	1	0,25	0,75
15	Занятие № 15	1	-	1
16	Занятие № 16	1	-	1
17	Занятие № 17	1	0,25	0,75
18	Занятие № 18	1	0,25	0,75
19	Занятие № 19 «Путешествие в морское царство»	1	-	1
20	Занятие № 20	1	0,25	0,75
21	Занятие № 21	1	-	1
22	Занятие № 22	1	0,25	0,75
23	Занятие № 23	1	-	1
24	Занятие № 24	1	0,25	0,75
25	Занятие № 25	1	0,25	0,75
26	Занятие № 26	1	0,25	0,75
27	Занятие № 27 «Путешествие в мир сказки»	1	-	1
28	Занятие № 28	1	0,25	0,75
29	Занятие № 29	1	-	1
30	Занятие № 30	1	0,25	0,75
31	Занятие № 31 «Конкурс танца»	1	-	1
	Итого:	31	4,5	26,5

### Календарно-тематический график

Месяц	Тема занятия	Кол-во часов
Октябрь	Занятие № 1	1
	Занятие № 2	1
	Занятие № 3	1
	Занятие № 4	1
Ноябрь	Занятие № 5	1
	Занятие № 6	1
	Занятие № 7	1
	Занятие № 8	1

Декабрь	Занятие № 9	1
	Занятие № 10	1
	Занятие № 11	1
	Занятие № 12. Игра – путешествие «Новогодний экспресс»	1
Январь	Занятие № 13	1
	Занятие № 14	1
	Занятие № 15	1
Февраль	Занятие № 16	1
	Занятие № 17	1
	Занятие № 18	1
	Занятие № 19 «Путешествие в морское царство»	1
Март	Занятие № 20	1
	Занятие № 21	1
	Занятие № 22	1
	Занятие № 23	1
Апрель	Занятие № 24	1
	Занятие № 25	1
	Занятие № 26	1
	Занятие № 27 «Путешествие в мир сказки»	1
Май	Занятие № 28	1
	Занятие № 29	1
	Занятие № 30	1
	Занятие № 31 Конкурс танца	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>31</b>

### **III. Содержание программы**

#### ***Октябрь***

##### **Занятие 1**

Игровое упражнение на перестроение «Медведи и медвежата». Комплекс общеразвивающих упражнений под любую ритмичную композицию. Игропластика «Крокодил», «Шагаем сидя». Пальчиковая игра «Моя семья». Ритмический танец «Дождик» (с хлопками). Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Угадываем настроение».

##### **Занятие 2**

Игровое упражнение на перестроение «Медведи и медвежата». Креативная гимнастика «Зайчики». Игропластика «Крокодил», «Шагаем сидя». Игротанец «У жирафа пятна». Ритмический танец «Дождик» (с хлопками). Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Угадываем настроение».

### **Занятие 3**

Игровое упражнение на перестроение «Поезд и вагончики». Шаг с высоким подниманием колена («Лошадки»). Прямой галоп. Чередование движений «Лошадки» и прямого галопа. Креативная гимнастика «Зайчики». Игропластика «Крокодил», «Шагаем сидя». Игротанец «У жирафа пятна». Ритмический танец «Пони». Подвижная игра «Солнышко и дождик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

### **Занятие 4**

Игровое упражнение на перестроение «Поезд и вагончики». Шаг с высоким подниманием колена («Лошадки»). Прямой галоп. Чередование движений «Лошадки» и прямого галопа. Игропластика «Кошечка». Пальчиковая игра «Кошка и мышки». Ритмический танец «Пони». Подвижная игра «Грибочки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

## ***Ноябрь***

### **Занятие 5**

Игра на построение «Пузырь». Разучивание хороводного шага. Комплекс общеразвивающих упражнений под любую ритмичную композицию. Игропластика «Кошечка». Пальчиковая игра «Кошка и мышки». Подвижная игра «Грибочки». Музыкально-подвижная игра «Дождик, не шуми». Ритмический танец «Дождик». Игровой самомассаж: похлопывание частей тела в игровой форме «Вот у нас игра какая: хлоп-ладошка, хлоп-другая».

### **Занятие 6**

Игра на построение «Пузырь». Разучивание хороводного шага. Упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. Игропластика «Кошечка». Пальчиковая игра «Кошка и мышки». Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Танцевально-ритмическая гимнастика «В гостях у сказки». Игровой самомассаж: похлопывание частей тела в игровой форме «Вот у нас игра какая: хлоп-ладошка, хлоп-другая».

### **Занятие 7**

Построение врассыпную. Построение в круг и передвижение по кругу, разучивание танца «Хоровод». Шаг с носка, на носках. Упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Танцевально-ритмическая гимнастика «В гостях у сказки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

### **Занятие 8**

Построение врассыпную. Построение в круг и передвижение по кругу, Шаг с носка, на носках. Пальчиковая гимнастика «Веселые пальчики». Игропластика «Переплываем реку». Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Танцевально-

ритмическая гимнастика «В гостях у сказки». Ритмический танец «Хоровод». Креативная гимнастика «Снежинки». Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».

## **Декабрь**

### **Занятие 9**

Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях, «Хоровод». Ходьба сидя на стуле. Пройденные общеразвивающие упражнения, выполняемые под музыку. Полуприседы («пружинки»), подъемы на носки. Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Танцевально-ритмическая гимнастика «В гостях у сказки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

### **Занятие 10**

Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег враспынную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» в кругу. Пройденные общеразвивающие упражнения, выполняемые под музыку. Полуприседы («пружинки»), подъемы на носки. Ритмический танец «Танец сидя».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук.

### **Занятие 11**

Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег враспынную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» в кругу. Упражнения с погремушками. Свободные, плавные движения руками. Полуприседы («пружинки»), приставной шаг в сторону. Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом.

### **Занятие 12**

Путешествие по станциям «Новогодний экспресс».

1. Станция первая – «Спортивная».

Ритмический танец «Все спортом занимаются».

2. Станция вторая – «Певучая нотка».

Исполнение песни «Елочке – да, да, да!».

3. Станция третья – «Сказочная».

Танцевально-ритмическая гимнастика «В гостях у сказки».

4. Станция четвертая – «Веселая игра».

«Найди свое место» в кругу.

5. Станция пятая – «Танцевальная».

Танец «Хоровод», ритмический танец «Танец сидя».

6. Станция шестая – «Загадочная».

Загадки про зверей.

## **Январь**

### **Занятие 13**

Ходьба с высоким подниманием колена. Построение в круг. Построение в рассыпную. Упражнения с погремушками. Полуприседы («пружинки»), приставной шаг в сторону. Упражнения на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Импровизационный танец с шарфами «Я нарисую». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору».

### **Занятие 14**

Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях. Бег в рассыпную. Упражнения с султанчиками. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа, прогнувшись («змея»). Упражнение на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Импровизационный танец с шарфами «Я нарисую». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Имитационно-образные упражнения в расслаблении - поза «спящего».

### **Занятие 15**

Построение в рассыпную. Комплекс общеразвивающих упражнений «Два бельчонка». Упор лежа, прогнувшись («змея»). Упражнение на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Танец «Барбарики». Игра «Зайчики и волк».

## **Февраль**

### **Занятие 16**

Построение в рассыпную, марширование, выполнение танцевальных движений танца «полька». Импровизация движений под песню. Упор лежа, прогнувшись («змея»). Упражнение на растяжку «Рыбка», «Самолет». Танец «Барбарики». Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков «бинокль», «лодочка», «цепочка». Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос». Игра «Зайчики и волк».

### **Занятие 17**

Построение в шеренгу. Шаг с носка. Приставной шаг. Бег в рассыпную. Игра «Найди свое место». Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки «Два бельчонка». Специальные упражнения для развития силы мышц: «морская звезда», «дельфин». Креативная гимнастика «Море волнуется». Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос». Музыкально-подвижная игра «Надувайся, пузырь».

### **Занятие 18**

Построение в шеренгу. Шаг с носка. Приставной шаг. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Специальные упражнения для развития силы мышц: «морская звезда», «дельфин». Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков «бинокль», «лодочка», «цепочка». Креативная гимнастика «Море волнуется». Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос». Музыкально-подвижная игра «Надувайся, пузырь».

## **Занятие 19**

### **«Путешествие в морское царство»**

Полоса препятствий: «болото» - прыжки по «кочкам» (кружочкам), «яма» - прыжок в длину с места. Комплекс упражнений игропластики на морскую тематику: упражнение на дыхание «Парус», упражнения «Волны шипят», «Морская звезда», «Дельфин», упражнение на расслабление «Я на солнышке лежу». Подвижная игра «Море волнуется».

Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки «Два бельчонка».

Танец «Барбарики». Импровизация «купание» - игры на воде (под музыку). Упражнения на расслабление.

## ***Март***

### **Занятие 20**

Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Танцевальный шаг с носка. Приставной шаг. Комплекс игропластики «Звери». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В.Шаинский, Э.Успенский). Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Пальчиковая гимнастика. Расслабление рук с выдохом.

### **Занятие 21**

Передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо». Комплекс игропластики «Звери». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

### **Занятие 22**

Построение в шеренгу. Шаг с носка. Приставной шаг. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо». Музыкально-подвижная игра «Нитка и иголка».

Имитационно-образные упражнения «Вороны». Танец «Колобок».

Упражнения на расслабление мышц: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

### **Занятие 23**

Построение в шеренгу. Бег друг за другом. Бег врассыпную. Построение врассыпную. «Сказочная зарядка»: упражнение «Перестроение», «Потягивание», «Наклоны», «Прыжки».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Имитационно-образные упражнения «Вороны». Упражнения на расслабление мышц: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

## ***Апрель***

### **Занятие 24**

Построение в шеренгу. Построение в круг. Построение врассыпную. «Сказочная зарядка». Ритмический танец «Лавота». Упражнения на растяжку «Рыбка», «Самолет». Игра «Зайчики и волк». Танец «Колобок». Пальчиковая

гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков «бинокль», «лодочка», «цепочка». Игровой самомассаж «Лиса».

### **Занятие 25**

Танцевальный шаг с носка, приставной шаг, «пружинки». Общеразвивающие упражнения с погремушками. Упражнения на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Пальчиковая гимнастика: игра-потешка «Сорока-белобока». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»  
Игровой самомассаж «Лиса».

### **Занятие 26**

Танцевальный шаг с носка, приставной шаг, «пружинки». «Сказочная зарядка». Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод» (песня «От улыбки», В.Шаинский, М.Пляцковский). Танец «Колобок». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Игровой самомассаж «Лиса».

### **Занятие 27**

#### **«Путешествие в мир сказки»**

Имитационные движения «Сказочный лес»: «перейти речку (ходьба по дорожке), болото (прыжки), пещеру» (переползания), «переплывание озера» (имитация движений руками «басс», «кроль»). Упражнения «Волшебная зарядка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод». Пальчиковая гимнастика: игра-потешка «Сорока-белобока». Танец «Колобок».  
Игровой самомассаж «Лиса».

## ***Май***

### **Занятие 28**

Построение в шеренгу и колонну по команде («солдатики»). Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с погремушками. Упор лежа, прогнувшись («змея»). Упражнение на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Ритмический танец «Танец сидя». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

### **Занятие 29**

Построение в шеренгу. Шаг с носка. Приставной шаг. Бег в рассыпную. Игра «Найди свое место». Упор лежа, прогнувшись («змея»). Упражнение на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Ритмический танец «Лавота». Импровизационный танец с шарфами «Я нарисую». Имитационно-образные упражнения «Вороны». Упражнения на расслабление мышц: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

### **Занятие 30**

Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Танцевальный шаг с носка. Приставной шаг. Комплекс игропластики «Звери». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Ритмический танец «Все спортом занимаются». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

## Занятие 31

Итоговое занятие: «Конкурс танца»

1. Конкурс «Разминка»: общеразвивающие упражнения под музыку.
2. Конкурс на лучшее исполнение танца. Танцы «Барбарики», «Танец сидя», «Все спортом занимаются».
3. Конкурс «Самый ловкий».

### IV. Ожидаемые результаты освоения программы

1. Воспитанники знают:
  - о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики,
  - основные танцевальные позиции рук и ног, хореографические элементы и упражнения,
  - правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
2. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
3. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и др.).
4. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе.
5. Умеют исполнять ритмические и современные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

### V. Контрольно - измерительные материалы

**Формы** подведения итогов реализации программы:

- мониторинг показателей музыкального развития и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников;
- выступления воспитанников на детских праздниках, открытых занятиях для родителей.

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

**Метод мониторинга:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Параметры	Показатель
Музыкальность	Способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в

	соответствии с фразами, темпом и ритмом. <i>Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).</i>
Эмоциональная сфера	Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. <i>Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям</i>
Творческие проявления	Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. <i>Степень выразительности, оригинальности оценивается педагогом в процессе наблюдения.</i>
Внимание	Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.
Память	Способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. <i>Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.</i>
Пластичность, гибкость	Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.
Координация движений	Точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

## Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 1997.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Аркти, 2005.
3. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб, 2001.
4. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб: Композитор, 2005.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.
6. Сауко Т.Н., Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей. – СПб, 2001.
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., 1994.
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – СПб: Музыкальная ритмика, 2006.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб, «Детство-Пресс», 2007.