

Муниципальное образование Узловский район;
**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 23
(МДОУ д/с общеразвивающего вида № 23)**
**301600, Россия, Тульская область, Узловский район, город Узловая, улица
Дзержинского, дом 2. e-mail: mdouds23.uzl@tularegion.org,
Тел. (848731) 6 - 02 – 67**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МДОУ д/с общеразвивающего вида № 23
Протокол от «22» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МДОУ д/с общеразвивающего
вида № 23
_____ Купцова М. Н.
Приказ от « 22 » августа № 52/д

СОГЛАСОВАНА
Заседанием Совета родителей
Протокол от « 21 » августа 2023 г. № 4

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Са-Фи-Дансе»
для детей от 5 до 7 лет
муниципального дошкольного образовательного учреждения
детский сад общеразвивающего вида № 23
на 2023-2025 год
(срок реализации -2 года)
(уровень: базовый)
(физкультурно- спортивной направленности)**

**Автор – составитель:
Антипова Е. Н.
Инструктор по
физической
культуре**

**г. Узловая,
2023 г.**

Содержание

1. Пояснительная записка	
1.1. Направленность программы	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	3
1.3. Цели и задачи программы	4
1.4. Отличительные особенности программы	5
1.5. Срок реализации программы	5
1.6. Возраст детей, обучающихся по программе дополнительного образования	5
1.7. Формы и режим организации занятий	6
1.8. Ожидаемые результаты и способы определения результативности	6
1.9. Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования	7
2. Учебно-тематический план физкультурно-спортивной секции «Са-Фи-Дансе»	
2.1. Учебно-тематический план старшей группы (1-й год обучения)	8
2.2. Учебно-тематический план подготовительной группы (2-й год обучения)	9
3. Содержание программы	
3.1. Первый год обучения (дети 6-го года)	11
3.1. Второй год обучения (дети 7-го года)	13
Литература	16

1.Пояснительная записка.

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Са-Фи-Дансе» для детей от 5 до 7 лет муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида № 23 на 2023-2025 год, (далее по тексту Программа) является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и имеет нормативный срок освоения 2 года.

Нормативно-правовую базу Программы составляют:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - *Федеральный закон № 273-ФЗ*).
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – *Порядок*).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
10. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими

рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)») Методические рекомендации «Пути повышения доступности дополнительного образования детей в системе образования региона»/ Методические рекомендации. Тула: государственное образовательное учреждение дополнительного образования Тульской области «Центр дополнительного образования детей», Региональный модельный центр дополнительного образования детей Тульской области, 2023. – 27 с.
12. Устав МДОУ д/с общеразвивающего вида № 23, утвержденного приказом комитета образования администрации муниципального образования Узловский район от « 24» декабря 2019 г. № 2015.
13. Лицензия МДОУ.

В учреждении реализуется:

- Образовательная программа дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида № 23 (МДОУ д/с общеразвивающего вида № 23)– (далее Программа), которая разработана в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028) (далее – ФОП ДО). В программу включена Рабочая программа воспитания и Календарный план воспитательной работы.

Программа разработана Антиповой Е. Н. инструктором по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 23. Программа определяет содержание дополнительной образовательной услуги - физкультурно-спортивной секции «Са-Фи-Дансе» на бесплатной основе.

Содержание Программы включает задачи физического, художественно-эстетического направлений развития дошкольников старшего дошкольного возраста и расширяет содержание образовательных областей «Физическое развитие», «Художественно –эстетическое развитие», «Социально –коммуникативное » с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, 4

гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Ребенок дошкольного возраста интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять различные нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика и ритмический танец.

Преимуществами этого направления физического развития является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида 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, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Именно поэтому наш коллектив выбрал танцевально-ритмическую гимнастику, как основное направление дополнительного образования по физическому развитию воспитанников. Проанализировав методическую литературу по данному направлению, мы остановили свой выбор на технологии Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей.

Педагогическая эффективность и целесообразность программы определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

1.3. Цели и задачи программы.

Основная цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

- Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.

➤ Совершенствование психомоторных способностей:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, 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 мелкую моторику и координацию движения рук.

➤ Развитие творческих способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- формировать навыки самовыражения (под музыку);
- развивать эмоциональность, раскрепощенность и творчество в движениях;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

1.4. Отличительные особенности программы.

Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений - танцевально-ритмической гимнастики, нетрадиционных видов упражнений и креативной гимнастики. В танцевально-ритмическую гимнастику входят такие упражнения, как игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, акробатические упражнения, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Креативная гимнастика включает музыкально-творческие игры и музыкально-ритмические задания творческого характера.

1.5. Срок реализации программы.

- В соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности
Учреждение реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую

программу физкультурно-спортивной направленности с нормативным сроком освоения 2 года.

1.6. Возраст детей, обучающихся по программе дополнительного образования.

По программе дополнительного образования обучаются:

- дети старшей группы (6-й год) – первый год обучения
- дети подготовительной группы (7- й год) – второй год обучения.

Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач программы

Дети шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

1.7. Формы и режим организации занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

- 5- 6 лет не более 25 минут,
- 6 - 7лет не более 30 минут.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- 1) подготовительной,
- 2) основной,
- 3) заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач этой части используются следующие средства: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. В основную часть могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, танцевальные упражнения, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемые результаты :

Функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, может движениями, под музыку передать настроение, создать выразительный образ. Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений танцевально-игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

Через ознакомление с традициями ритмики, танцев дети получают некоторые сведения о культуре разных стран.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции.

У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

Способы определения результативности.

Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование отдельных физических качеств: ловкость, гибкость. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития данных качеств) .

Ежегодно руководитель секции «Са-Фи-Дансе» проводит самоанализ выполнения задач программы дополнительного образования.

1.9. Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования.

В течение года, не менее двух раз руководитель физкультурно-спортивной секции «Са-Фи-Дансе» проводит открытые занятия для родителей воспитанников. Ежегодно в апреле проводится творческий отчет. Воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение года.

Дети, занимающиеся в секции, участвуют в проводимых ежегодно районных конкурсах и соревнованиях – районная спартакиада дошкольников, фестиваль детского творчества «Маленькие чудеса», где неоднократно занимали призовые места.

Работа физкультурно-спортивной секции «Са-Фи-Дансе» освещается через официальный сайт учреждения в сети интернет, через периодическое информационное издание Детского сада – газету «Страна Детсадия», Госпаблик в ВК.

Отчеты руководителя физкультурно-спортивной секции о реализации дополнительного образования заслушиваются на итоговых педагогических советах. Отчет проводится в форме самоанализа, презентации.

2. Учебно-тематический план физкультурно-спортивной секции «Са-Фи-Дансе»

2.2. Учебно-тематический план старшей группы (1-й год обучения).

№	Темы, разделы программы	Продолжительность освоения (мин)			
		1 квартал	2квтал	3квартал	Год
1	Игроритмика	20мин	20мин	20мин	60мин
2	Игрогимнастика: в т.ч.	45мин	45мин	45мин	135мин
	Строевые упражнения	15мин	10	10мин	35мин
	Общеразвивающие упражнения	15мин	10мин	10мин	35мин
	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхание	15мин	15мин	15мин	45мин
	Акробатические упражнения	-	10мин	10мин	20мин
3	Игротанцы	40мин	40мин	40мин	120мин
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	20мин	20мин	20мин	60мин
3	Игропластика	10мин	10мин	10мин	30мин
5	Пальчиковая гимнастика	10мин	10мин	10мин	30мин
6	Игровой самомассаж	10мин	10мин	10мин	30мин
7	Музыкально-ритмическая гимнастика	20мин	25мин	25мин	70мин
8	Музыкально-подвижные игры	25мин	20мин	20мин	65мин
9	Игры-путешествия	20мин	20мин	20мин	60мин

10	Креативная гимнастика	20мин	20мин	20мин	60мин
Общая продолжительность		12 занятий по 25 мин = 300 мин (5ч00мин)	12 занятий по 25 мин = 300 мин (5ч00мин)	12 занятий по 25 мин = 300 мин (5ч00мин)	36занятий по 25мин = 900мин (15ч00мин)

2.3. Учебно-тематический план подготовительной группы (2-й год обучения).

№	Темы, разделы программы	Продолжительность освоения (мин)			
		1квартал	2квартал	3квартал	Год
1	Игроритмика	20мин	20мин	20мин	60мин
2	Игрогимнастика: в т.ч.	40мин	40мин	40мин	120мин
	Строевые упражнения	5мин	5мин	5мин	15мин
	Общеразвивающие упражнения	5мин	5мин	5мин	15мин
	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхание	10мин	10мин	10мин	30мин
	Акробатические упражнения	20мин	20мин	20мин	60мин
3	Игротанцы	80мин	80мин	90мин	250мин
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	50мин	50мин	50мин	150мин
3	Игропластика	30мин	30мин	30мин	90мин
5	Пальчиковая гимнастика	20мин	20мин	20мин	60мин
6	Игровой самомассаж	10мин	10мин	10мин	30мин

7	Музыкально-ритмическая гимнастика	40мин	40мин	40мин	120мин
8	Музыкально-подвижные игры	30мин	30мин	30мин	90мин
9	Игры-путешествия	30мин	30мин	30мин	90мин
10	Креативная гимнастика	40мин	40мин	30мин	110мин
Общая продолжительность		12 занятий по 30 мин = 360 мин (6ч00мин)	12 занятий по 30 мин = 360 мин (6ч00мин)	12 занятий по 30 мин = 360 мин (6ч00мин)	36занятий по 30мин = 1080мин (18ч00мин)

3. Содержание программы.

3.1. Второй год обучения (дети 6-го года)

Задачи второго года обучения:

Познакомить занимающихся с правилами безопасности при выполнении физических упражнений без предметов и с предметами.

Совершенствовать навыки различных передвижений по залу, выполнения общеразвивающих и танцевальных упражнений.

Формировать умение передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, задорный и т.д.).

Разучить ритмические и бальные танцы, комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Развивать скоординированность движений, мелкую моторику рук, ориентировку в пространстве, внимание, мышление.

Совершенствовать физические качества с учетом гендерного подхода: мальчики – сила и ловкость, девочки – гибкость и грация.

Воспитывать навыки взаимодействия в коллективе, раскрепощенность, эмоциональную открытость.

Средства реализации программного содержания:

➤ Игроритмика:

Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет. Выполнение движений руками в различном темпе. Сочетание ходьбы с хлопками в разном темпе.

➤ Игрогимнастика:

Строевые упражнения: Построение в шеренгу и в колонну по команде. Повороты переступанием по команде. Перестроения в шеренгах по команде. Перестроение в круг. Ходьба и бег «змейкой» по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Выполнение упражнений в различных положениях - полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений с платками, султанчиками, лентами..

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Сегментное 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.

Акробатические упражнения: Группировка в положениях лежа и сидя, перекувырки в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Стойка ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Для мальчиков — кувырки, стойки в различных положениях, для девочек — упражнения на растяжку (полу-шпагат, кольцо, упражнения с обручем).

➤ Игротанцы:

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

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.

Ритмические танцы: «Я рисую речку», «Буги-вуги», полька «Старый Жук», «Трус не играет в хоккей» (мальчики), «Полька-хлопушка», «Пляска с платочками» (девочки), «Матушка-Россия».

➤ Танцевально-ритмическая гимнастика:

Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

➤ Игропластика.

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

➤ 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.

➤ Игровой самомассаж:

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

➤ Музыкально-подвижные игры:

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

➤ Игры-путешествия:

«Лесные приключения», «Путешествие в Куляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

➤ Креативная гимнастика:

Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Выставка картин».

3.2. Третий год обучения (дети 7-го года).

Задачи третьего года обучения:

Познакомить с правилами личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Совершенствовать навыки ориентировки в зале при проведении музыкально-подвижных игр, умения согласовывать движения с музыкой, её темпом, ритмом, характером, настроением.

Разучить ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Развивать скоординированность движений, мелкую моторику рук, ориентировку в пространстве, внимание, мышление.

Совершенствовать физические качества с учетом гендерного подхода: мальчики – сила и ловкость, девочки – гибкость и грация.

Воспитывать навыки взаимодействия в коллективе, раскрепощенность, эмоциональную открытость.

Средства реализации программного содержания:

➤ 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 хлопком через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнена ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

➤ Игрогимнастика

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.

➤ 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, платками.

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».

Акробатические упражнения: Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Для мальчиков – кувырки, стойки в различных положениях, для девочек – упражнения на растяжку (полу-шпагат, кольцо, упражнения с обручем).

Этюды: акробатический этюд «Силачи», пластические этюды с обручем, мячом, упражнения с бусами.

➤ Игротанцы.

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.

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.

Ритмические и бальные танцы: «Русская пляска», «Минуэт», «Рок-н-рол», «Круговая кадиль», «В гостях у сказки».

➤ Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Пластилиновая ворона», «Черный кот».

➤ Игропластика

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

➤ Пальчиковая гимнастика.

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

➤ Игровой самомассаж: Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме

➤ Музыкально-подвижные игры: «Гулливер и лилипуты», «Музыкальные змейки», «Пятнашки», «Горелки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, задания для строевых и обще развивающих упражнений.

➤ Игры-путешествия: «Искатели клада», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Цветик-семицветик».

➤ Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Делай как я, делай лучше меня!».

ЛИТЕРАТУРА

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.
2. Ильина, М.В. Воображение и творческое мышление. Психодиагностические методики. – М.: Книголюб, 2004. – 56с.
3. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста.– СПб, - 1995. – 66с.
4. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640с.
5. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Метод. рек. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 25 с.
6. Сайкина, Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу (в тестах и тренинговых заданиях): Учебное пособие. СПб.: ГПУ «Нестор», 2004.-60с.
7. Фирилёва, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогов для дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство – пресс», 2001. – 352 с.