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**](mailto: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 общеразвитающего 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, 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 занятиязанимает 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) | | | |
| 1квартал | 2кватал | 3квартал | Год |
| 1 | Игроритмика | **20мин** | **20мин** | **20мин** | **60мин** |
| 2  3 | Игрогимнастика: в т.ч.  Строевые упражнения  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхание  Акробатические упражнения | **45мин** | **45мин** | **45мин** | **135мин** |
| 15мин | 10 | 10мин | 35мин |
| 15мин | 10мин | 10мин | 35мин |
| 15мин | 15мин | 15мин | 45мин |
| - | 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 | 2кватал | 3квартал | Год |
| 1 | Игроритмика | **20мин** | **20мин** | **20мин** | **60мин** |
| 2  3 | Игрогимнастика: в т.ч.  Строевые упражнения  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхание  Акробатические упражнения | **40мин** | **40мин** | **40мин** | **120мин** |
| 5мин | 5мин | 5мин | 15мин |
| 5мин | 5мин | 5мин | 15мин |
| 10мин | 10мин | 10мин | 30мин |
| 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 упражний.

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 ширенгах 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 pук 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, перекаты 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 Кукляндию», «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 ориентироваки 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 хлопкам 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 кадриль», «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.

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

* Игровой самомасскаж: Поглаживание и paстирание 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 пб 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.