

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Управление образования города Ростова-на-Дону

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Детский сад №11»

УТВЕРЖДЕНО  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ №11  
Г.А. КРАМСКОВА  
ПРИКАЗ № 80 от 30.08.2024



# Программа дополнительного образования

С

А

-

оздоровительно-развивающая программа для дошкольников.

Ф

Дополнительная общеразвивающая программа

художественной направленности по освоению танцевально-ритмических  
движений

для детей 3-5 лет

-

Педагог дополнительного образования:

Овчинникова В.Ю.

Д

А

Н

С

2024 - 2025 учебный год

Е

## Содержание

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Характеристика разделов программы «Са-Фи-Дансе»
- 1.3. Содержание программы «Са-Фи-Дансе»
- 1.4. Планируемые результаты по освоению знаний, умений и навыков

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

- 2.1. Содержание изучаемого курса
  - 2.1.1. Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)
  - 2.1.2. Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)
  - 2.1.3. Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)
  - 2.1.4. Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)
- 2.2. Проведение занятий по танцевально-игровой гимнастике

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1. Календарное планирование занятий. Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)
- 3.2. Календарное планирование занятий. Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)
- 3.3. Перечень танцев, игр и гимнастик
- 3.4. Литература

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» представляет собой модифицированный вариант планирования образовательной деятельности в детском объединении – секции «СА-ФИ-ДАНСЕ», организованном по запросам родителей воспитанников.

**Актуальность** программы состоит в том, что танцевально-ритмическая гимнастика как одно из средств физкультурно-оздоровительной направленности способствует укреплению здоровья детей.

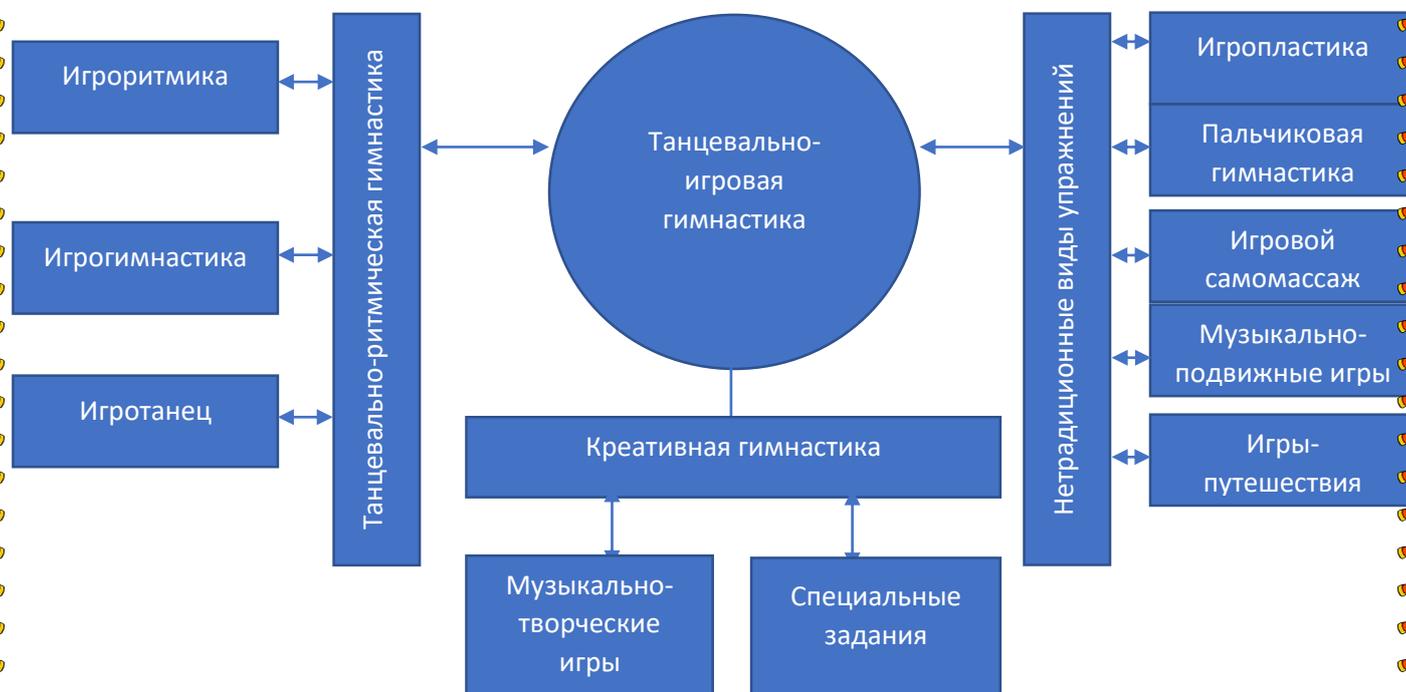
Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

**Новизна** программы заключается в том, что в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания (см. табл.1). Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что использование инновационных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий. Способствует развитию у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. Дети легче запоминают и усваивают движения, повышается эмоциональный фон занятия. Всё это в комплексе даёт положительную динамику в развитии, воспитании и образовании детей

Таблица 1

Модель программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» для дошкольных учреждений



**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально - ритмичной гимнастики.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье:
  - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
  - формировать правильную осанку;
  - содействовать профилактике плоскостопия;
  - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную 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. Развивать творческие и созидательные способности воспитанников:
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
  - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
  - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Программа реализуется в течение 1 года, для детей запланировано 72 занятия в год (2 занятия в неделю), длительность каждого занятия 30 минут: 10 – 15 минут заинтересовывающий момент, и 15-20 минут непосредственно-образовательная деятельность (см.табл.2)

Таблица 2

### Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике (час)

Сетка занятий при 2-разовых занятиях в неделю

№	Разделы	Год обучения (возрастная группа)			
		1	2	3	4
1.	Игроритмика	В течении года			
2.	Игрогимнастика	14	12	12	15
3.	Игротанцы	В течении года			
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	52	54	52	50
5.	Игропластика	По плану занятий			
6.	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий			
7.	Музыкально – подвижные игры	По плану занятий			
8.	Игры – путешествия	6	6	8	7
9.	Креативная гимнастика	По плану занятий			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### 1.2. Характеристика разделов программы «Са-Фи-Дансе»

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее

характеру, ритму, темпу. 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. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы. (Приложение 2)

**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.

**Раздел «Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. 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. 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 раскрепощённости.

### 1.3. Содержание программы «Са-Фи-Дансе»

### 1.4. Планируемые результаты по освоению знаний, умений и навыков

**Первый год обучения (младшая группа).** 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
- Умеют хлопать и топать в такт музыки
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы

**Второй год обучения (средняя группа).** По прошествии второго года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики
- Выполняют простейшие построения и перестроения
- Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками простейший ритмический рисунок
- Знают основные танцевальные позиции рук и ног
- Выполняют простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

**Третий год обучения (старшая группа).** По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- Знают правила безопасности на занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами
- Владеют навыками по различным видам передвижения по залу и приобретают определенны «запас» движений общеразвивающих и танцевальных упражнениях
- Могут передать характер музыкального произведения в движении
- Владеют основными хореографическими упражнениями
- Исполняют ритмические и бальные танцы
- Выполняют двигательные задания по креативной гимнастике

**Четвертый год обучения (подготовительная группа).** По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- Знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями
- Ориентируются в зале при проведении музыкально-подвижных игр
- Выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой
- Исполняют ритмические и бальные танцы
- Выполняют двигательные задания по креативной гимнастике

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание изучаемого курса**

#### **2.1.1. Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)**

#### **2.1.2. Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)**

### **2.2. Проведение занятий по танцевально-игровой гимнастике.**

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

***Начальный этап*** - обучению упражнению (отдельному движению); Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения я рассказываю, объясняю и демонстрирую упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) я стараюсь выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, то целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее

обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

**Этап закрепления и совершенствования упражнения** - характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Моя задача на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Этот этап можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Формы проведения занятий:

**Обучающие занятия.** На занятиях мною детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На одно занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.

**Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе со мной. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы моего помощника.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

**Импровизационная работа.** На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, заданную мною. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Календарно-тематическое планирование занятий. Первый год обучения (младшая группа. 3-4 года)

Месяц	Тема	Количество занятий
<b>Сентябрь</b>		
<b>1 неделя</b>	Педагогический мониторинг	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Октябрь</b>		
<b>1 неделя</b>	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Строевые упражнения «Гусеница» Игроритмика «Горошина» Игровой самомассаж «Ладшки»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Строевое упражнение «Хоровод» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Нитка - иголка»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Ладшки»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Ноябрь</b>		
<b>1 неделя</b>	Танцевальные шаги – шаг с подскоком, приставной шаг в сторону Строевое упражнение «Хоровод» Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Ритмический танец «Танец сидя» Танцевальные шаги, пружинные полуприседы Акробатические упражнения	<b>2</b>

<b>3 неделя</b>	Игроритмика «Горошинка» Строевые упражнения «Шишки, жёлуди, орехи» Акробатические упражнения «Бревно»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Ритмический танец «Кузнечик» Акробатическое упражнение «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Декабрь</b>		
<b>1 неделя</b>	Строевые упражнения «Раздувайся пузырь» Танцевальные шаги - приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Ритмический танец «Кузнечик»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Пальчиковая гимнастика «Фонарики» Строевые упражнения «Пузырь» Креативная гимнастика «Кто я» Акробатические упражнения «Буратино»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Строевые упражнения – построение враспынную Игроритмика «Весёлые ножки» Ритмический танец «Кузнечик» Подвижная игра «У медведя во бору»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Пальчиковая гимнастика «Фонарики» приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Креативная гимнастика «Кто я» Подвижная игра «У медведя во бору»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Январь</b>		
<b>1 неделя</b>	Сюжетная игра – путешествие «На лесной опушке»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом берегу» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Строевые упражнения «Солнышко» Игроритмика «Громко – тихо» Ритмический танец «Если весело живётся»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Февраль</b>		
<b>1 неделя</b>	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка»	<b>2</b>

	Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	
<b>2 неделя</b>	Сюжетная игра - путешествие «Весёлый экспресс»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Строевые упражнения «Солнышко» Танцевальные шаги – шаг с носка Ритмический танец «Галоп шестёрками»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Креативная гимнастика «Море волнуется раз...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Март</b>		
<b>1 неделя</b>	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Крылья» Музыкально – подвижная игра «Водяной» Креативная гимнастика «Создай образ»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Музыкально – подвижная игра «Водяной» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» Креативная гимнастика «Море волнуется раз...»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Сюжетная игра «Путешествие в морское царство»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Строевые упражнения «Каравай» Игроритмика «Тихо - громко» Ритмический танец «Танец утят» Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок» Игровой самомассаж «Водичка»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Апрель</b>		
<b>1 неделя</b>	Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок» Танцевально - ритмическая гимнастика «От улыбки»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Строевые упражнения «Каравай» Игроритмика «Тихо - громко» Ритмический танец «Танец утят» Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок» Игровой самомассаж «Водичка»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Крылья» Музыкально – подвижная игра «Водяной» Креативная гимнастика «Создай образ»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Май</b>		

<b>1 неделя</b>	Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом бережку» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Строевые упражнения «Гусеница» Игроритмика «Горошина» Игровой самомассаж «Ладшки»	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>

### 3.2. Календарно-тематическое планирование занятий. Второй год обучения (средняя группа. 4-5 лет)

Месяц	Тема	Количество занятий
<b>Сентябрь</b>		
<b>1 неделя</b>	Педагогический мониторинг	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Строевые упражнения «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Строевые упражнения «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Октябрь</b>		
<b>1 неделя</b>	Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод» Игроритмика «Веселые шаги» Музыкально – подвижная игра «Космонавты» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладшки»	<b>2</b>

<b>3 неделя</b>	Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Ноябрь</b>		
<b>1 неделя</b>	Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Игроритмика «Тик - так» Строевые упражнения «Светофор» Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	перестроение в круг Ритмический танец «Добрый жук» Игроритмика – притопы Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Декабрь</b>		
<b>1 неделя</b>	Пальчиковая гимнастика «Гномы» Строевые упражнения «Лыжники» Музыкально-подвижная игра «Поезд» Акробатические упражнения «Буратино»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Строевые упражнения «Лыжники» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Добрый жук» Подвижная игра «Поезд»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Пальчиковая гимнастика «Гномы» Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек» Подвижная игра « Конники - спортсмены»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Январь</b>		
<b>1 неделя</b>	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Скакалка»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля» Игропластика «Велосипед», «Змея» Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»	<b>2</b>

<b>3 неделя</b>	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Тик- так» Ритмический танец «Воробьиная дискотека»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Музыкально – подвижная игра «Автомобили»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Февраль</b>		
<b>1 неделя</b>	Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в кукляндию»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу Ритмический танец «Большая прогулка»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Деревья» Музыкально – подвижная игра «Воробушки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Март</b>		
<b>1 неделя</b>	Музыкально – подвижная игра «Усни - трава» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну,	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Сюжетная игра «Лесные приключения»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Строевые упражнения - построения в круг Игроритмика «Вправо - влево» Ритмический танец «Скакалка» Музыкально – подвижная игра «Хомячок» Игровой самомассаж «Умывалочка»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» «Сосулька» Упражнение с платочками	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Апрель</b>		
<b>1 неделя</b>	Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально – подвижная игра «Усни - трава» Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну, погоди» Упражнение на дыхание «Пёрышко»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Лисица»	<b>2</b>

	Танцевально – ритмическая гимнастика «Мы - друзья» Креативная гимнастика «Ай, да я!»	
<b>3 неделя</b>	Строевые упражнения – построения в колонну, шеренгу и круг. Игроритмика «Хомячок» Музыкально – подвижная игра «Погода» Креативная гимнастика «Создай образ»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Матушка - Россия» Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Упражнение на дыхание	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>8</b>
<b>Май</b>		
<b>1 неделя</b>	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Скакалка»	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля» Игропластика «Велосипед», «Змея» Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Деревья» Музыкально – подвижная игра «Воробушки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>

### 3.3. Перечень танцев, игр и гимнастик

#### **Игроритмика.**

**Цель:** развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей.

Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно,

координационно. **Специальные упражнения для согласования**

**движений с музыкой Виды упражнений:**

- ❖ хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ❖ ходьба сидя на стуле;
- ❖ акцентированная ходьба;
- ❖ акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;

- ❖ увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- ❖ поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ❖ ходьба в полуприседе;
- ❖ хлопки руками под музыку;
- ❖ движения руками в различном темпе.
- ❖ выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- ❖ выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- ❖ удары ногой на каждый счёт и через счёт
- ❖ шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- ❖ хлопки по счёту;
- ❖ притопы на каждый счёт;
- ❖ притопы с хлопками поочередно;
- ❖ поднятие и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- ❖ хлопки в ладоши;
- ❖ произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- ❖ выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- ❖ шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- ❖ приседания с движениями рук;
- ❖ подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- ❖ плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- ❖ плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
- ❖ 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.

### **Игрогимнастика.**

#### **Строевые упражнения.**

**Цель:** учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

#### **Виды упражнений:**

- ❖ построение в шеренгу и в колонну по команде;
- ❖ повороты переступанием;
- ❖ передвижение в сцеплении.
- ❖ построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- ❖ построение из одной шеренги в несколько;
- ❖ построение в шахматном порядке;
- ❖ бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- ❖ построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- ❖ построение в две шеренги напротив друг друга
- ❖ перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- ❖ построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- ❖ перестроение в круг;
- ❖ перестроение в шеренгу и колонну;
- ❖ бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- ❖ построение в круг;
- ❖ построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- ❖ построение в колонну и в шеренгу 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 ориентиру;
- ❖ 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 предметов**

- ❖ 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 с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

## **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, 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 сидя и сидя по-турецки

## **Акробатические упражнения**

**Цель:** развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

### **Виды упражнений;**

- ❖ группировки приседе и в сидя на пятках
- ❖ перекаты вправо и влево из группировки в сидя 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
- ❖ «Петушок»;
- ❖ «Ласточка»;
- ❖ «Шпага»;
- ❖ «Берёзка»
- ❖ «Мостик»;
- ❖ «Ракета»;
- ❖ «Верблюд
- ❖ «Кольцо».
- ❖ «Стрела»;
- ❖ «Самолёт».

## **Игротанцы**

### **Хореографические упражнения**

- ❖ поклон для мальчиков;
- ❖ реверанс для девочек;
- ❖ танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- ❖ полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- ❖ выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре;
- ❖ выставление ноги назад на носок и поднятие 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**

**Цель:** формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

#### **Виды упражнений:**

- ❖ шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- ❖ пружинистые полуприседы;
- ❖ приставной шаг в сторону;
- ❖ шаг с небольшим подскоком;
- ❖ комбинации из танцевальных шагов;
- ❖ сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- ❖ мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- ❖ приставной и скрестный шаг в сторону;
- ❖ попеременный шаг;
- ❖ прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- ❖ шаг галопа вперёд и в сторону;
- ❖ попеременный шаг;
- ❖ композиция из изученных ранее шагов;
- ❖ шаг галопа вперед и в сторону;
- ❖ шаг польки;
- ❖ пружинистые движения ногами на полуприседах;
- ❖ шаг с подскоком;
- ❖ русский попеременный шаг;
- ❖ шаг с притопом;
- ❖ русский шаг – припадание;
- ❖ комбинации из изученных танцевальных шагов;

#### **Ритмические танцы**

- ❖ «Современник»
- ❖ «Цветы для мамы»
- ❖ «Макарена»
- ❖ «В ритме польки»
- ❖ «Русский хоровод»
- ❖ Травушка —  
муравушка»
- ❖ «Модный рок-н-ролл»
- ❖ «Давай танцуй»

- ❖ «Клоуны»
- ❖ «Танец звездочек»
- ❖ «Салюттики» и другие

#### **Гимнастические этюды.**

**Цель:** содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

#### **Комплексы:**

«Кик»; «Часики»; Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;  
«Облака» - аэробическая композиция; «Француа»; «Вару-вару»; «Спенк»; акробатическая композиция с обручами и другие

### **Танцевально-ритмическая гимнастика**

#### **Специальные композиции и комплексы упражнений**

- ❖ «Звериный разговор»;
- ❖ «Воздушные шары»;
- ❖ «Приходи сказка»;
- ❖ «Зарядка-Латина»;
- ❖ «Упражнения с мячами»;
- ❖ «Упражнения с обручами»;
- ❖ «Сигнальщики»;
- ❖ «Сюрприз»;
- ❖ «Синий платочек»;
- ❖ «Олимпиада»;
- ❖ «Осенние принцессы»;
- ❖ «Все спортом занимаются» и другие

### **Игропластика**

специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях; комплексы упражнений.

#### **Дыхательные упражнения.** (Приложение 3)

**Цель:** содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **Упражнения:**

- ❖ «Волны шипят»;
- ❖ «Насос»;
- ❖ «Ныряние»;
- ❖ «Подуем»;

- ❖ Упражнение на осанку сидя «по-турецки»;
- ❖ «Шарик красный надуваем»;
- ❖ «Плаваем»;
- ❖ дыхательные упражнения с подниманием рук вверх; вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

### **Релаксация.**

**Цель:** учить детей правильно расслабляться.

### **Упражнения:**

- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок».

### **Пальчиковая гимнастика**

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

### **Музыкально – подвижные игры**

- «Роботы и звездочки»;
- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «На оленьих упряжках»;
- «Веселый бубен»;
- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

### **Игры – путешествия**

- «Приходи сказка»;
- «Осенняя прогулка»;
- Путешествие в зимний сказочный лес»;
- «Путешествие в Спортландию»;

«Пограничники»;  
«Цветик – семицветик»;  
«Королевство волшебных мячей»;  
«Спортивный фестиваль».

### **Креативная гимнастика**

музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие; специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

### 3.4. Литература

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. Фирилева Ж.Е.Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)
6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.