

1. Комплекс основных характеристик программ.

1.1. Пояснительная записка.

Все хотят видеть детей здоровыми, умными и сильными. Основы этих качеств закладываются именно в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Занятия танцевально - ритмической гимнастикой открывают для этого огромные возможности. Именно эти упражнения формируют жизненно важные навыки: умение правильно ходить, бегать, прыгать, сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве, развивать память.

**Направленность программы** - физкультурно - спортивная.

**Программа разработана на основе нормативных документов:**

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача 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»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 25 января 2021г. №ТВ-92/03 «О направлении рекомендаций» «Рекомендации по особенностям организации образовательного процесса во втором полугодии 2020/2021 учебного года в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в организациях, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы.

7. Постановление Правительства Амурской области от 19.05. 2010 г. № 252 «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей и молодежи в Амурской области».

1. Устав Муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения детского сада « 29 городского округа города Райчихинска Амурской области.
2. Методические рекомендации по организации и реализации учебной работы по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ ГАУ ДПО «АмИРО» от 15.08.20 №278).

Актуальность программы.

Программа способствует формированию устойчивого внимания и собранности, которые являются важными предпосылками к успешной учебной деятельности. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях; красиво сидят и ходят, их походка делается легкой и грациозной. Также она помогает воспитывать смелость и решительность, выносливость и взаимопонимание, открывает большие перспективы для накопления детьми опыта сотрудничества со сверстниками.

Отличительные особенности и новизна программы.

Основа танцевально - ритмической гимнастики - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями и ритмическими танцами. Занятия состоят из двигательных действий, которые не встречаются в повседневной жизни и являются специально продуманными упражнениями. Что способствует нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом - повышается уровень физической подготовленности, развивается сила, гибкость, красота тела, улучшается осанка, походка, организм легче справляется с перенапряжением и стрессами.

Адресат программы - дети старшего дошкольного возраста от 5 – до 6 лет. Старший дошкольный возраст - это период быстрого роста и физического развития организма ребенка. Возраст 5 – 6 лет характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет развитие и совершенствование опорно - двигательной и сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Содержание программы направлено на поддержку и укрепление детского организма в период его стремительного изменения.

Условия набора обучающихся: принимаются все желающие. Особенности комплектования учебных групп: воспитанники старшей группы, являющиеся основным составом объединения.

Состав группы - постоянный.

Объем и срок освоения программы - 1 год обучения - 36 часов

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 академическому часу (20 мин)

Формы обучения - очно.

Уровень программы: ознакомительный. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации, способствует формированию устойчивого внимания и собранности, являющиеся важными предпосылками к успешной учебной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса - форма реализации образовательной программы - традиционная

Организационные формы обучения:

* фронтальные - одновременная работа со всеми детьми;
* коллективные - организация проблемно - поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;

- индивидуально - фронтальные - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

* коллективно - групповые - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполненных заданий и их обобщение;
* в парах - организация работы по парам:

индивидуальные - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

1.2.**Цель программы:** развитие гармонично развитой личности старшего дошкольника средствами танцевально-ритмической гимнастики.

**Задачи программы:**

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;

- сформировать умение выразительно выполнять ритмические движения, в том числе с предметами;

- развить ловкость, гибкость, координацию движений;

- развить мышление, воображение и творческие способности;

- воспитать интерес к занятиям физическими упражнениями.

**1.3. Содержание программы.**

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  |  | Всего  часов | Теория | Прак-  тика |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **1.** | **«Светлячок»** | **6** | **3** | **3** |  |
|  | * 1. Инструктаж по технике безопасности.   2. «Что такое танцевально-ритмическая гимнастика».   1.2. «Светлячок» | 1  1  4 | 1  1  1 | 3 | диагностика    опрос  опрос, наблюдение |
| **2.** | **«Танец с игрушками»** | **6** | **1** | **5** |  |
|  | 2.1.«Светлячок» | 1 |  | 1 | наблюдение |
|  | 2.2. «Танец с игрушками» | 5 | 1 | 4 | опрос, наблюдение, выступление |
| **3.** | **«Мы помашем ручкой маме»** | **5** | **1** | **4** |  |
| 3.1. «Танец с игрушками» | 1 |  | 1 | наблюдение |
|  | 3.2.«Мы помашем ручкой маме» | 4 | 1 | 3 | опрос, наблюдение, выступление |
| **4.** | **«В каждом маленьком ребенке»** | **5** | **1** | **4** |  |
|  | 4.1.«Мы помашем ручкой маме»  4.2. «В каждом маленьком ребенке» | 1  4 | 1 | 1  3 | наблюдение  опрос, наблюдение |
| **5.** | **«Танец с лентами»** | **6** | **1** | **5** |  |
| 5.1. «В каждом маленьком ребенке»  5.2.«Танец с лентами» | 2    4 | 1 | 2  3 | наблюдение, выступление  опрос, наблюдение |
| **6.** | **«Веселая зарядка»** | **8** | **1** | **7** |  |
|  | 6.1 «Танец с лентами»  6.2 «Веселая зарядка»  6.3 Итоговое занятие | 1  6  1 | 1 | 1  5  1 | наблюдение  опрос, наблюдение  диагностика, открытое занятие |

**Содержание учебного плана.**

1. **«Светлячок» (6 ч.)**

**Теория (3 ч.):** Инструктаж по технике безопасности. Что такое танцевально - ритмическая гимнастика, «Светлячок».

**Практика (3 ч.):** «Светлячок», «Светлячок». «Светлячок»

**Формы работы:** диагностика, опрос, опрос, наблюдение, наблюдение, наблюдение.

1. **«Танец с игрушками» (6ч)**

**Теория (1 ч.):** «Танец с игрушками».

**Практика (5 ч.)** «Светлячок», «Танец с игрушками», «Танец с игрушками», «Танец с игрушками», «Танец с игрушками», Танец с игрушками.

**Формы контроля:** наблюдение, опрос, наблюдение, наблюдение, наблюдение, выступление.

1. **«Мы помашем ручкой маме» (5 ч).**

**Теория (1 ч.):** «Мы помашем ручкой маме»

**Практика (4 ч.)** «Танец с игрушками», «Мы помашем ручкой маме», «Мы помашем ручкой маме», «Мы помашем ручкой маме».

**Формы контроля:** наблюдение, опрос, наблюдение, наблюдение, выступление.

1. **«В каждом маленьком ребенке» (5 ч.)**

**Теория (1 ч.):** «В каждом маленьком ребенке»

**Практика (4 ч)** «Мы помашем ручкой маме», «В каждом маленьком ребенке», «В каждом маленьком ребенке», «В каждом маленьком ребенке».

**Формы контроля:** наблюдение, опрос, наблюдение, наблюдение, наблюдение.

1. **«Танец с лентами» (6 ч.)**

**Теория (1 ч.):** «Танец с лентами»

**Практика (5 ч):** «В каждом маленьком ребенке», «В каждом маленьком ребенке», «Танец с лентами», «Танец с лентами», «Танец с лентами», «Танец с лентами».

**Формы контроля:** наблюдение, выступление, опрос, наблюдение, наблюдение, наблюдение.

1. **«Веселая зарядка» (8 ч.)**

**Теория (1 ч.):** «Веселая зарядка»

**Практика (7 ч.):** «Танец с лентами», «Веселая зарядка», «Веселая зарядка», «Веселая зарядка», «Веселая зарядка», «Веселая зарядка», «Открытое занятие».

**Формы контроля:** наблюдение, опрос, наблюдение, наблюдение, наблюдение, наблюдение, диагностика, открытое занятие.

* 1. **. Прогнозируемые результаты:**

- будут ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;

- будут выразительно выполнять ритмические движения, в том числе с предметами;

- будут развиты ловкость, гибкость, координация движений;

- будут развиты мышление, воображение, творческие способности;

- будет развит интерес к занятиям физическими упражнениями.

**2. Комплекс организационно – педагогических условий.**

**2.1. Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Чис-ло** | **Время**  **прове-**  **дения**  **заня-тия** | **Форма занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **Место прове-дения** | **Форма конт-роля** |
| 1 | Сентябрь | 7 | 17.00-  17.20 | Вводное | 1 | Инструктаж по технике безопасности | Муз.  зал | диагнос-тика |
| 2 | Сентябрь | 14 | 17.00-  17.20 | Беседа | 1 | «Что такое танцевально- ритмическая гимнастика» | Муз.  зал | опрос |
| 3 | Сентябрь | 21 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Светлячок» | Муз.  зал | опрос |
| 4 | Сентябрь | 28 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Светлячок» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 5 | Октябрь | 5 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Светлячок» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 6 | Октябрь | 12 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Светлячок» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 7 | Октябрь | 19 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | **«**Танец с игрушками» | Муз.  зал | опрос |
| 8 | Октябрь | 26 | 17.00-  17.25 | Игровое занятие | 1 | «Светлячок» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 9 | Ноябрь | 2 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | **«**Танец с игрушками» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 10 | Ноябрь | 9 | 17.00-  17.25 | Игровое занятие | 1 | **«**Танец с игрушками» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 11 | Ноябрь | 16 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | **«**Танец с игрушками» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 12 | Ноябрь | 23 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | **«**Танец с игрушками» | Муз.  зал | выступ-ление |
| 13 | Декабрь | 7 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | **«**Танец с игрушками» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 14 | Декабрь | 14 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Мы помашем ручкой маме» | Муз.  зал | опрос |
| 15 | Декабрь | 21 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Мы помашем ручкой маме» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 16 | Декабрь | 28 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Мы помашем ручкой маме» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 17 | Январь | 11 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Мы помашем ручкой маме» | Муз.  зал | выступ-ление |
| 18 | Январь | 18 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Мы помашем ручкой маме» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 19 | Январь | 25 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «В каждом маленьком ребенке» | Муз.  зал | опрос |
| 20 | Январь | 31 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Мы помашем ручкой маме» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 21 | Февраль | 1 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «В каждом маленьком ребенке» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 22 | Февраль | 8 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «В каждом маленьком ребенке» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 23 | Февраль | 15 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «В каждом маленьком ребенке» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 24 | Февраль | 22 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Танец с лентами»» | Муз.  зал | опрос |
| 25 | Март | 1 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | **«**В каждом маленьком ребенке» | Муз.  зал | выступле-ние |
| 26 | Март | 15 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | **«**Танец с лентами» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 27 | Март | 22 | 17.00-  17.25 | Игровое занятие | 1 | **«**Танец с лентами» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 28 | Март | 29 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | **«**Танец с лентами» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 29 | Апрель | 5 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | **«**Танец с лентами» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 30 | Апрель | 12 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Веселая зарядка» | Муз.  зал | опрос |
| 31 | Апрель | 19 | 17.00-  17.25 | Игровое занятие | 1 | «Танец с лентами» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 32 | Апрель | 26 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Веселая зарядка» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 33 | Май | 3 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Веселая зарядка» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 34 | Май | 10 | 17.00-  17.20 | Игровое  занятие | 1 | «Веселая зарядка» | Муз.  зал | наблю-дение |
| 35 | Май | 17 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | «Веселая зарядка» | Муз.  зал. | диагнос-тика |
| 36 | Май | 24 | 17.00-  17.20 | Игровое занятие | 1 | Итоговое  занятие | Муз.  зал | открытое занятие |

**2.2. Календарно-тематический план.**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Приветствие.  Коммуникативная игра «Здравствуйте» | Инструктаж по технике безопасности и правилами поведения в музыкальном зале |  |
| 2 занятие | Приветствие. Построение в шеренгу, в колонну;  повороты переступанием;  построение в круг и передвижение по кругу; бег по кругу и ориентирам («змейкой»);  хлопки в такт музыки | Беседа «Что такое  танцевально-ритмическая  гимнастика?»  Просмотр детского  выступления. | Релаксация  «Спокойный сон» |
| 3 занятие | Приветствие.  Строевые упражнения:  построение в шеренгу, в круг.  приставные шаги в сторону,  шаг с подскоком | Разучивание: Композиция «Светлячок»  Ритмический танец «Двигайся - замри» | Музыкально-  подвижная игра  «Иголка и нитка» |
| 4 занятие | Приветствие. Разминка, ходьба, легкий бег, поскоки, передвижения по центру зала, построение врассыпную | Разучивание и повторение : Композиция «Светлячок».  Ритмический танец «Двигайся- замри» | Музыкально-  подвижная игра  «Музыкальные змейки» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Веселая разминка под музыку  Веселый тренинг.  **«**Самолет» –  для мышц спины, ног.  Цапля» на координацию –  для мышц ног.  **«**Танец медвежат»- развитие гибкости | Повторение и закрепление комплекса «Светлячок»  музыкальный танец «Лавата»  Ритмический танец  «У оленя дом большой» | Музыкально-  подвижная игра  «Иголка и нитка» |
| 2 занятие | Приветствие. Построение в шеренгу и в колонну по команде;  повороты переступанием;  построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях; бег по кругу и ориентирам («змейкой»); хлопки в такт музыки  Веселый тренинг.  **«**Самолет» –  для мышц спины, ног.  Цапля» на координацию –  для мышц ног.  **«**Танец медвежат»- развитие гибкости | Закрепление комплекса «Светлячок».  Ритмический танец  «У оленя дом большой» | П/ игра  «Роботы и звездочки»  Релаксация  «Спокойный сон» |
| 3 занятие | Строевые упражнения:  построение в шеренгу, в круг.  приставные шаги в сторону.  шаг с подскоком  Веселый тренинг.  **«**Самолет» –  для мышц спины, ног.  Цапля» на координацию –  для мышц ног.  **«**Танец медвежат»- развитие гибкости | Разучивание комплекса «Танец с игрушками»  ритмический танец «Лавата» | П/ игра  «Роботы и звездочки»  Релаксация «Спокойный сон» |
| 4 занятие | Приветствие. Разминка, ходьба, легкий бег, поскоки, передвижения по центру зала, построение в шахматном порядке.  Веселый тренинг.  **«**Самолет» –  для мышц спины, ног.  Цапля» на координацию –  для мышц ног.  **«**Танец медвежат»- развитие гибкости | Разучивание комплекса «Танец с игрушками»  Повторение комплекса «Светлячок» | П/ игра «Веселый бубен»  Релаксация «Спокойный сон» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Построение  в рассыпную.  Под музыку марша все маршируют в любом направлении.  Веселый тренинг.  **«**Стойкий оловянный солдатик  – для мышц ног; координации.  **«**Потягивание» на гибкость – для мышц спины, ног. | Повторение комплекса «Танец с игрушками»  Танец «Лавата» | П/ игра «Веселый бубен»  Релаксация «Спокойный сон» |
| 2 занятие | Музыкально – подвижная игра «Все по местам»  Веселый тренинг.  **«**Стойкий оловянный солдатик  – для мышц ног; координации.  **«**Потягивание» на гибкость – для мышц спины, ног. | Повторение комплекса «Танец с игрушками»  ритмический танец «Если весело живется, делай так..» | Упражнение на  осанку в седе  по- турецки  «Маленький  чертенок» |
| 3 занятие | Разминка под музыку,  Веселый тренинг «Качалочка», «Цапля»  Музыкально – подвижная игра «Не ошибись»  Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании. | Закрепление комплекса «Танец с игрушками»  ритмический танец «Если весело живется, делай так..»  Имитационно –образные  Упражнения «Шел король по  лесу» | Музыкальная игра «Эхо» |
| 4 занятие | Построение в колонну  перестроение в круг.  Различие динамики звука «громко - тихо»  На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.  Веселый тренинг.  **«**Стойкий оловянный солдатик  – для мышц ног; координации.  **«**Потягивание» на гибкость – для мышц спины, ног. | Закрепление комплекса «Танец с игрушками»  Имитационно –  образные  упражнения  «Шел король по лесу» | Упражнения  на расслабление  мышц,  потряхивание  кистями рук  – «воробушки  полетели» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Веселая разминка под музыкуВеселый тренинг.  **«**Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.  **«**Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.  **«**Покачай малышку».   – упражнение для осанки. | Закрепление комплекса «Танец с игрушками»  Подвижная игра «Перемена мест» | М/ п игра «Море волнуется» |
| 2 занятие | Построение в круг, построение врассыпную. Поднимание и опускание рук на 4 счета.  Веселый тренинг.  **«**Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.  **«**Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.  **«**Покачай малышку».   – упражнение для осанки. | Разучивание комплекса «Мы помашем ручкой маме»  Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком, с переменной  мест. | М/п игра «Море  волнуется»  М.п/игра «Пузырь» |
| 3 занятие | Построение в круг, построение врассыпную  Веселый тренинг.  **««**Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.  **«**Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.  **«**Покачай малышку».   – упражнение для осанки | Повторение комплекса «Мы помашем ручкой маме»  Ритмический танец «Все спортом  занимаются» | Игра «Золотые  Ворота»  Имитационно – образные упражнения «вороны» на укрепление осанки. |
| 4 занятие | Разминка под музыку, ходьба, бег, прыжки, поскоки между предметами. | Повторение комплекса «Мы помашем ручкой маме»  Ритмический танец «Все спортом  занимаются» | М/п игра «Золотые ворота» |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Ходьба и бег по кругу и ориентирам (змейкой). Веселый тренинг «Птица», «Насос» | Закрепление комплекса «Мы помашем ручкой маме»  Ритмический танец «Все спортом занимаются» | Дыхательные упражнения  «Насос» |
| 2 занятие | Ходьба и бег по кругу и ориентирам («змейкой»)  Веселый тренинг: «Птица», «Насос» | Закрепление комплекса «Мы помашем ручкой маме»  Ритмический танец «Все спортом  занимаются»  Подвижная игра «Веселый бубен» | Подвижная игра «Веселый бубен» |
| 3 занятие | Музыкальная разминка «Танец с Мальшариками»  Веселый тренинг «Морская звезда» | Разучивание комплекса «В каждом маленьком ребенке»  Ритмический танец «Мы пойдем  сначала вправо» | Подвижная игра «Сапожник»  дыхательная гимнастика «Насос» |
| 4 занятие | Музыкальная разминка «Танец с Мальшариками»  Веселый тренинг «Морская звезда  «По-турецки». | Повторение комплекса «В каждом маленьком ребенке»  Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» | Подвижная игра «Ленточки-хвосты»  дыхательная гимнастика «Насос» |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1занятие | Разминка под музыку «Танец с Мальшариками»  Веселый тренинг «Морская звезда,  Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание  Креативная гимнастика.  Творческая игра  «Кто я?» | Повторение комплекса «В каждом маленьком ребенке»  Музыкальная игра «Тихо- громко» | Подвижная игра «Ленточки-хвосты»Специальные упражнения на развитие силы мышц   * «змея» |
| 2занятие | Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта  веселый тренинг «Паровозик», «Колобок» | Закрепление комплекса «В каждом маленьком ребенке»  Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» | М/п игра «Золотые ворота» |
| 3 занятие | Коммуникативная игра «Нука- нака» на внимание  Веселый тренинг.  «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.  «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. | Повторение комплекса «В каждом маленьком ребенке»  Подвижная игра «Мы веселые ребята» | Музыкальная игра «Лавата» |
| 4занятие | Коммуникативная игра «Нука- нака» на внимание  передвижение по кругу шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам  Удары ногой на каждый счет и через счет. | Разучивание комплекса «Танец с лентами»  Повторение комплекса  «В каждом маленьком ребенке»» целиком под музыку. | Музыкальная игра «Веселый бубен» |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1занятие | построение в шеренгу  повороты переступанием  упражнения на ориентировку в пространстве.  Разминка «Воробьиная зарядка»,  веселый тренинг «Насос», «Ракета» | Повторение комплекса  «Танец с лентами»  Ритмический танец «Двигайся- замри» | Упражнения для развития гибкости, «волшебники»,  «по-турецки».  Игра «Поезд» |
| 2 занятие | Разминка для укрепления мышц,  Разминка «Воробьиная зарядка»,  веселый тренинг «Лодочка», «Насос», «Ракета» | Закрепление комплекса  «Танец с лентами»  Музыкальная игра «Музыкальные змейки» | креативная гимнастика «Ай, да я!», |
| 3 занятие | Игра «Поезд»  Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.  Коммуникативная игра «Нука- нака» на внимание | Закрепление комплекса «Танец с лентами»  Музыкальная игра «Музыкальные змейки» | Круговые движения кистями и пальцами рук, «оса», «вертолет» |
| 4 занятие | Построение врассыпную  Коммуникативная игра «Нука- нака» на внимание  Веселый тренинг**.**  **«**Насос**»** – для мышц ног, спины; гибкости.  **«**Ракета**»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. | Повторение комплекса  «Танец с лентами» целиком под музыку  Повторение комплекса «В каждом маленьком ребенке» | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1занятие | Музыкально-подвижная игра «Муха» на внимание  Веселый тренинг.  **«**Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.. **«**Крокодил**»** – для мышц рук, спины, ног. **«**Гусеница» – для мышц рук, ног. | Закрепление комплекса  «Танец с лентами» целиком под музыку  Повторение комплекса «В каждом маленьком ребенке»  Музыкально – подвижная игра «Горелки» | Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях. |
| 2занятие | Музыкально – подвижная игра  «Замри-отомри»;  ходьба на каждый счет и через счет с хлопками  построение по ориентирам.  Музыкально-подвижная игра «Муха» на внимание | Разучивание комплекса «Веселая зарядка»  Повторение «Мы помашем ручкой маме» | Музыкальная игра «Зарядка для ребят» |
| 3занятие | Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам». ходьба на каждый счет и через счет с хлопками  построение по ориентирам.  Музыкально-подвижная игра «Муха» на внимание | Разучивание комплекса «Веселая зарядка»  Повторение комплекса «Светлячок» | Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера». |
| 4занятие | Контрольное занятие:  Комплекс «Мы помашем ручкой маме», упражнения на гибкость, веселый тренинг. ходьба на каждый счет и через счет с хлопками  построение по ориентирам.  Музыкально-подвижная игра «Муха» на внимание | Повторение комплекса «Веселая зарядка»  Закрепление «Светлячок» | Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера». |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1занятие | Музыкально-подвижная игра «Ку-ку»  Веселый тренинг.  **«**Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.  **«**Крокодил**»** – для мышц рук, спины, ног. **«**Гусеница» – для мышц рук, ног. | Повторение комплекса «Веселая зарядка»  Повторение комплекса «Танец с лентами» | Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера». |
| 2занятие | Музыкально-подвижная игра «Ку-ку»  ходьба на каждый счет и через счет с хлопками построение по ориентирам. | Повторение комплекса «Веселая зарядка» Комплекс «Мы помашем ручкой маме» | Музыкальная игра «Зарядка для ребят» |
| 3занятие | Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам».  Музыкально-подвижная игра «Ку-ку» | Повторение комплекса «Веселая зарядка», «Мы помашем ручкой маме», «Светлячок», «Веселая зарядка», «Танец с лентами».  Ритмический танец  «Муха», «Нука-нака» | Упражнения на расслабление мышц, «медузы», «звездочка».  Игра - эстафета «Салют» |
| 4занятие | Итоговое занятие:  Танец – «Разминка с мальшариками» | Повторение комплекса «Веселая зарядка», «Мы помашем ручкой маме», «Светлячок», «Веселая зарядка», «Танец с лентами».  Ритмический танец  «Муха», «Нука-нака» | Музыкальная игра Тихо- громко» |

**2.3 Условия реализации программы.**

**Материально – техническое обеспечение -** музыкальный зал**,** коврики, лосины для девочек и черные шорты для мальчиков, цветные однотонные футболки разного цвета, скамейки для отдыха, мячи, ленты гимнастические.

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет – источники.

**Кадровое обеспечение –** воспитатель, имеющий педагогическое среднее профессиональное образование, обладающий большим практическим опытом, знаниями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

**2.4.** **Форма аттестации –** диагностика, опрос, наблюдение, итоговое занятие.

**Формы отслеживания и фиксации результатов** – видеозапись, журнал посещаемости, журнал учета реализации дополнительной образовательной программы, фото, отзывы родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов –** диагностическая карта, открытое занятие, презентация результатов образования по программе для родителей.

**2.5.** **Оценочные материалы -** при анализе уровня усвоения программного материала воспитанниками рекомендуется использовать диагностический инструментарий согласно целевым ориентирам, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяю по трем уровням:

Высокий уровень освоения Программы – воспитанники показывают высокий уровень знаний практического материала, владеют всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Отлично знают и правильно исполняют основные элементы и ритмические комбинации, выразительно двигаются под музыку, ориентируются в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Очень хорошо исполняют движения в парах, в группах, проявляют активный интерес к музыкально - ритмическим движениям, музыкально - подвижным играм, к занятиям танцевально - ритмической гимнастики.

Средний уровень освоения Программы – воспитанники имеют знания практического материала, владеют умениями и навыками, предусмотренными программой. Правильно исполняют основные элементы и ритмические комбинации, но иногда требуется помощь педагога, выразительно двигаются под музыку, ориентируются в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Проявляют достаточный интерес к музыкально - ритмической деятельности. Развит музыкальный и ритмический слух, умеют концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

**Низкий уровень** освоения Программы – воспитанники недостаточно имеют практические умения и навыки, предусмотренные программой. Не могут исполнять основные элементы и ритмические комбинации, плохо ориентируются в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Проявляют слабый интерес к музыкально - ритмической деятельности, не развит музыкальный и ритмический слух, рассеянное внимание, отсутствует дисциплина.

**2**.6. Методические материалы

Методы - игровые (игры, игровые упражнения, игровые приемы); словесные (беседа, объяснение, рассуждение, пояснение, показ, объяснение); наглядные (наблюдение, рассматривание иллюстраций, практические (исследование).

**Технологии:** здоровьесберегающие, игровые, личностно – ориентированные, информационно - коммуникативные, интерактивные (разбор ситуаций) и др.

**Формы организации занятия**: беседы, показ, игровые занятия, открытые занятия, решение проблемных ситуаций.

**Дидактические материалы:** обручи, мячи гимнастические, султанчики, фонограммы, СD, DVD диски, кассеты, музыкальный центр.

**План работы с родителями.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Задачи** | **Сроки выполнения** |
| 1 | Папка – передвижка  «Все о танцевально - ритмической гимнастике» | Познакомить с задачами танцевально-ритмической гимнастики. Вызвать интерес к дополнительному образованию. | Сентябрь |
| 2 | Памятка «Развитие чувства ритма у детей» | Познакомить родителей с ритмическими танцами для развития чувства ритма. | Октябрь |
| 3 | Фото - выставка «Хрустальный башмачок» | Вызвать интерес к дополнительному образованию. | Ноябрь |
| 4 | Консультация «Влияние ритмической гимнастики на дошкольника» | Вызвать интерес к всестороннему развитию своих детей. | Декабрь |
| 5 | Открытое мероприятие по доп. образованию | Показ результатов работы доп. образования за первое полугодие. | Январь |
| 6 | Буклет «Развитие гибкости у детей дошкольного возраста» | Познакомить с комплексами упражнений на развитие гибкости детей | Февраль |
| 7 | Фото альбом «Наши достижения» | Показать родителям достижения своих детей, выступления на садовских мероприятиях | Март |
| 8 | День открытых дверей | Пригласить родителей на открытое мероприятие по доп. образованию | Апрель |
| 9 | Итоговое занятие | Привлечь родителей к подготовке и просмотру итогового занятия | Май |

**Результаты обучения по программе дополнительного образования «Хрустальный башмачок»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилияимя ребенка** | **Ритмич-ные движе-ния под музыку** | | **Вырази-тельность выполне-ния движений под музыку** | | **Ловкость коорди-нация движе-ний** | | **Мышление, воображе-ние, творческие способности** | | **Интерес к занятиям физическими упражне-ниями** | | **Итого-вый резуль-тат** | |
|  | Начало, конец учебного года | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В- высокий уровень

С- средний уровень

Н- низкий уровень

**Вывод на начало учебного года:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вывод на конец учебного года:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Список литературы для педагога**

1. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е. Г. Методическое пособие по ритмической гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ»

2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие.

4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.

5. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей.

6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.

7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей.

8 А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»

**Список литературы для родителей**

1. Михайлова Э.И. Ритмическая гимнастика: справочник.

2. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг.

3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е., Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы.

4. Сайкина, Е.Г. Ритмическая гимнастика: уч.-метод. пособ. /Е.Г. Сайкина, Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирилева.

5. Филиппова И. В. Влияние танцевальных упражнений на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

6 Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.. Са-Фи-Дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей.

1. Фролов А.Ф. Ритмическая гимнастика - для всех.