

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка- детский сад №3 Белоглинского района»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ «ЦРР-д\с №3»  
Протокол № 4  
от 29.06.2020г



УТВЕРЖДЕНО.  
Заведующая МБДОУ «ЦРР-д\с №3»  
Кравченко Т.А.  
Приказ № 61/1 от 29.06.2020г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Непоседы».**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов в год:** 72 часа

**Возрастная категория:** от 6 до 7 лет.

**Вид программы:** модифицированная

Программа реализуется на платной основе.

**ID -номер программы в Навигаторе:** 20744

Автор-составитель:  
Маликова Ольга Алексеевна,  
инструктор по физической культуре

с. Белая Глина  
2020г.

## Содержание программы:

### Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

Введение.	2
1.1. Пояснительная записка.	2
1.2. Цель и задачи программы.	4
1.3. Содержание программы.	5
1.4. Планируемые результаты.	7

### Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-тематическое планирование.	8
2.2. Структура занятий по ритмопластике.	15
2.3. Организация проведения занятий	16
2.4. Особенности методики проведения занятий по ритмопластике	17
2.5. Условия реализации программы.	20
2.6. Контроль знаний и умений.	21
2.7. Методическое обеспечение программы.	21
2.8. Список литературы.	22

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **Введение.**

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность.

В период старшего дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время на занятиях физического воспитания детей применяются различные нетрадиционные средства: ритмопластика, игровой стретчинг, танцы и другие.

Ритмопластика является одним из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных средств, помогает творчески реализовать потребность детей в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды спортивных и художественно-творческих видов деятельности. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

Занятия ритмопластикой создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением.

### **1.1. Пояснительная записка**

Теоретической основой создания настоящей программы являются игры и упражнения из программ:

- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.
- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец» ФИТНЕС-ДАНС»

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.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровитмика, 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. 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.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1.«Закон РФ об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”.
- 2.Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049 – 13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15. 05. 2013 года №26.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17. 10. 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

### **Актуальность и новизна программы.**

. Ритмопластика - это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. Занятия ритмопластикой совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребята овладевают не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но и развивают коммуникативные навыки. Именно в этом заключается **актуальность данной программы.**

**Новизна программы.** Новизна программы заключается в осуществлении комплексного подхода к развитию и воспитанию детей

### **Отличительные особенности программы**

Особенность этой программы заключается в том, что занятия ритмопластикой очень эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа кружка нацелена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей детей, создание условий для творческого развития каждого ребенка, его адаптации в меняющемся мире и приобщении к культурным ценностям.

### **Условия реализации программы:**

Данная программа рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся с детьми 6-7 лет в первую половину дня два (2) раза в неделю из расчета 72 часа в год.

Продолжительность занятия составляет 30 минут.

Занятия проводятся с сентября по май. Обучение осуществляется на платной основе.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Организация занятий обеспечивается рядом **методических приёмов**, которые вызывают у детей желание творчества: метод показа, словесный метод, импровизационный метод, метод иллюстративной наглядности, игровой метод.

Программой предусмотрены следующие **формы занятий**: групповые и подгрупповые.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

## **1.2. Цель и задачи реализации программы**

### **Цель:**

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой 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.

### **1.3.Содержание программы.**

#### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Игроритмика	В течение года
2.	Игрогимнастика	12
3.	Игротанцы	В течение года
4.	Танцевально –ритмическая гимнастика	50
5.	Игропластика	По плану занятий
6.	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий
7.	Игровой самомассаж	По плану занятий
8.	Музыкально – подвижные игры	По плану занятий
9.	Игры путешествия	10
10.	Креативная гимнастика	По плану занятий
<b>Всего часов:</b>		72

**1.ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногами на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

**2.ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. 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.

## **2.2. 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

## **2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.**

Посегментное расслабление рукна 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».

## **2.4. 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.

## **3. ИГРОТАНЦЫ.**

### **3.1. Хореографические упражнения.**

Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки. Выставление ноги вперед и в сторону. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

### **3.2. 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.. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

### **3.3. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».**

## **4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

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

**6.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

**7.ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**8.МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9.ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

**10.КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

## **1.4. Планируемые результаты**

**В конце года воспитанник:**

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеет выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеет представить различные образы;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретает определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии.



**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарно-тематическое планирование.**

<b>Календарно-тематическое планирование занятий по ритмопластике.</b>					
<b>сентябрь – 1-2 занятие</b>					
<b>Раздел занятия</b>	<b>Строевые упражнения</b>	<b>Ритмика и музыкальные игры</b>	<b>Хореографические упражнения</b>	<b>Танцевальные шаги</b>	<b>Ритмический танец</b>
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»)	1.Хлопки на каждый счет и через счет  2.«Полька-хлопушка»(музыка польки)	1.Первая, вторая, позиции рук и ног  2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	<b>Танец «Осенний денек»</b>
<b>сентябрь – 3-4 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	1.Удары ногой на каждый счет и через счет  2.«Полька-хлопушка» (музыка польки)	1.Первая, вторая, позиции рук и ног  2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	<b>Танец «Осенний денек»</b>
<b>сентябрь – 5-6 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько	Шаги на каждый счет и через счет: 1 – шаг вперед с левой 2- держать 3- вперед с правой 4 – держать 2.Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»	1.Первая, вторая, позиции рук и ног  2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	<b>Танец «Осенний денек» Танец «Ванюша»</b>
<b>сентябрь – 7-8 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	1.Удары ногой на каждый счет и через счет  2.Танцевально-ритмическая гимнастика «Птицы»	1.Первая, вторая, позиции рук и ног  2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	<b>Танец «Осенний денек» Танец «Ванюша»</b>
<b>октябрь – 1-2 занятие</b>					

1. Движение 2. Композиции,	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	1. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 2. «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног  2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	<b>Танцевально-ритмическая гимнастика «Пляшут звери»</b>
<b>октябрь – 3-4 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 2. Ритмический танец «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног  2. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	<b>Танцевально-ритмическая гимнастика «Пляшут звери»</b>
<b>октябрь – 5-6 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Повторить занятие 3-4	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза 2. Ритмический танец «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног  2. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	<b>Танцевальная композиция «Новогодняя»</b>
<b>октябрь – 7-8 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Перестроение в шеренгу и колонну	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза 2. Ритмический танец «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног  2. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	<b>Танцевальная композиция «Новогодняя»</b>
<b>Ноябрь – 1-2 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза Ритмический танец «Если весело живется...»	1. Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног  2. Танцевальная разминка	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	<b>Танец «Падает снег»</b>
<b>Ноябрь – 3-4 занятие</b>					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза Ритмический танец «Если весело живется...»	1. Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног  2. Танцевальная разминка	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	<b>Танец «Падают снег»</b>
<b>Ноябрь – 5-6 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	На каждый счет по очереди поднимают руки вперед, затем также опускают Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» стр. 111 (Са-фи-дансе)	1. Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2. Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	<b>Танец «Падают снег»</b>
<b>Ноябрь – 7-8 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши <b>Игра «Найди предмет»</b> стр. 111 (Са-фи-дансе)	Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	<b>Танец «Падают снег»</b>
<b>Декабрь – 1-2 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши <b>Игра «Музыкальные стулья»</b> стр. 114 (Са-фи-дансе)	1. Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2. Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	
<b>Декабрь – 3-4 занятие</b>					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука. <b>Игра «Музыкальные стулья»</b> - стр. 114(Сафи-дансе)	1.Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2.Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	
<b>Декабрь – 5-6 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх.на четыре счета – опустить, враспынную 2.Ритмический танец «Лавота»	1.Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	<b>1.Танец «Солдаты»</b>
<b>Декабрь – 7-8 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4 Ритмический танец«Солдатики»	1.Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	<b>1.Танец «Солдаты»</b>
<b>Январь – 1-2 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз 2.Ритмический танец «Солдатики»	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	<b>1.Танец«Солдаты» 2.Танец весны</b>
<b>Январь – 3-4 занятие</b>					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение врассыпную	1.Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта: и.п. – стойка, руки на пояс; 1-2 – наклон вперед; 3-4 – выпрямиться; – притоп; 2. Ритмический танец «Солдатики»	1.Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов	<b>1.Танец«Солдаты»</b> <b>2.Танец весны</b>
----------------------------------	-----------------------	--	--	--	---

**Январь – 5-6 занятие**

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1.Выполнение простых движений руками в различном темпе: 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4 2. Ритмический танец «Раз, два -поворот»	1.Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	<b>1.Танец«Солдаты»</b> <b>2.Танец весны</b>
----------------------------------	--	--	--	---	---

**Январь – 7-8 занятие**

1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг (стр.124, «Са-фи-дансе»)	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе. 2. Ритмический танец «Раз, два -поворот»	1. Пятая и шестая позиции ног  2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	<b>1.Танец«Солдаты»</b> <b>2.Танец весны</b>
----------------------------------	--	--	--	---	---

**Февраль – 1-2 занятие**

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев. 2.Музыкально-подвижная игра «Усни-трава» (стр.127, «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног  2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	<b>1.Танец весны</b>
----------------------------------	-------------------	---	--	---	----------------------

**февраль – 3-4 занятие**

Движение 2. 2.Композиции,	Построение в круг	1. Занятие 1-2 (март) 2.Креативная гимнастика « <b>Магазин игрушек</b> » (стр.129, «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	<b>Танец кукол</b>
<b>февраль– 5-6 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 –плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны. 5-8 – плавно вниз. 2.Креативная гимнастика « <b>Магазин игрушек</b> » (стр.129, «Са-фи-дансе»)	1.И.п. – стоя лицом к опоре, руки на опоре. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 2.Танцевальная разминка	И.п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад 1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны	<b>Танец кукол</b>
<b>февраль – 7-8 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции,	Построение в круг	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2.Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши» (стр.135, «Са-фи-дансе»)	1.Повторить занятие 5-6 (март) 2.Танцевальная разминка	1.Повторить занятие 5-6 (март)	<b>Танец кукол</b>
<b>март – 1-2 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу	1. Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх 2.Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши» (стр.135, «Са-фи-дансе»)	1.Повторить занятие 5-6 (март) 2.Танцевальная разминка	1.Повторить занятие 5-6 (март)	<b>Танец кукол</b>
<b>март– 3-4 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в две шеренги напротив друг друга	1.Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга –тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга –тоже 2.Танцевально-ритм. гимнастика « <b>Я танцую</b> »	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	<b>Вальс «Фантазия»</b>
<b>март – 5-6 занятие</b>					

1. Движение 2. Композиции,	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1.Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») <b>2.Танцевально-ритм. гимнастика «Я танцую»</b>	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	<b>Вальс «Фантазия»</b>
<b>март – 7-8 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1.Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») <b>2.Танцевально-ритм. гимнастика «Упражнение с платочком»</b> (стр.139-140 «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	<b>Вальс «Фантазия»</b>
<b>апрель – 1-2 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1.Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») <b>2.Танцевально-ритм. гимнастика «Упражнение с платочком»</b> (стр.139-140«Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя в парах	<b>Вальс «Фантазия»</b>
<b>апрель – 3-4 занятие</b>					
1. Движение 2. Композиции,	Построение в круг	1.Повторить весь комплекс <b>2.Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны»</b> (стр. 146 «Са-фи-дансе»)	Упражнения из пройденных элементов 2.Танцевальная разминка	Креативная гимнастика «Ай, да я!» (стр. 144 «Са-фи-дансе»)	<b>Повтор пройденного материала.</b>
<b>апрель – 5-6 занятие – сюжетное «В мире музыки и танца»</b>					
1. Движение 2. Композиции,	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» - импровизация на изученных танцевальных движениях	Танцевальная разминка - все изученные комплексы	Креативная гимнастика «Ай, да я!» (стр. 144 «Са-фи-дансе»)	<b>Конкурс «Лучший танцор»</b>
<b>апрель – 7-8 занятие</b>					
<b>Май – с 1 по 8 занятия – подготовка к отчетному концерту.</b>					
<b>Итого 72 занятия</b>					
Отчетный концерт кружка					

## 2.2. Структура занятий по ритмопластике.

Содержание программы «Са-Фи-Данс» представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два часа, например: 1-2; 3-4; 5-6 и т. д. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей:

подготовительной, основной и заключительной.

Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Подготовительная часть** занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. 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 подготовительной части занятия в учебно - тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы - несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.



*Основная часть* 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.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и балльные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

*Заключительная часть* длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

### **2.3. Организация проведения занятий**

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в календарном планировании программы «Са-Фи-Данс» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе «Са-Фи-Данс» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это

построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких уроках использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

#### **2.4. Особенности методики проведения занятий по ритмопластике.**

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

**Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

**Название упражнения**, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

**Показ упражнения** или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. 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) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, 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. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. *Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.* 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 задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого

упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога 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. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения 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.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

## **2.5. Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы необходимо:

### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в музыкальном зале. Помещение должно иметь ковер, быть проветрено, хорошо освещено.

<b>№</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ</b>
1	Музыкальный центр, компакт – диски, флэш-карта
2	Атрибуты : кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки.
3	Декорации (для проведения сюжетных занятий)
4	Костюмы
5	Отличительные знаки, эмблемы, жетоны.

## **2.6.Контроль знаний и умений.**

По окончании обучения занимающиеся должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Должны уметь передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.) и владеть основными хореографическими упражнениями по данной программе. Свободно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

**Контроль знаний и умений** учащихся определяется по:

- результатам диагностики 2 раза в год (Автор диагностики А. И. Буренина).
- открытым занятиям и мероприятиям
- выступлениям на спортивных праздниках и физкультурных досугах перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями.

## **2.7.Методическое обеспечение программы.**

1.Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности.

2. Обучения хореографическим и физкультурным упражнениям в меру физических возможностей каждого ребенка.

3. Музыкальное сопровождение по принципу доступности восприятия, соответствия темпа движения и ритма музыки, что облегчает работу с детьми и выполнение детьми упражнений.

4. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение материала, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка (картотеки игр и упражнений, игр, выставочные стенды).

5. Обеспечение программы методическими видами продукции:

-Ж.Е.Фирилева «СА-ФИ-ДАНСЕ», танцевально-игровая гимнастика для детей.,СПб: «Детство-Пресс», 2003г.

-Фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмических гимнастик и ритмических танцев:

## 2.8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
4. Сайко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей
5. Суворова Т.И., Фоломеева И.М. Танцевальная ритмика для детей.