****

**Пояснительная записка**

Модифицированная программа «Танцевально-игровая гимнастика» составлена в соответствии с ФГОС и основана на программах «Са-Фи-Дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., «Ритмическая мозаика» Бурениной А.И.

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

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, 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 освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной **целью** программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных **задач** для детей **5-6 лет**.

1. Укрепление здоровья:

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. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную

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. Развитие творческих и созидательных способностей:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 5 до 6 лет.

Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю из расчета 72 часа в год.

**Принципы построения программы:**

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий.

Содержание программы обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами.

Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка.

Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют

детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

При организации занятий используются методические приемы, активизирующие у детей желание творчества: метод показа, словесный метод, музыкальное сопровождение, импровизационный метод, игровой метод.

**Предполагаемые результаты:**

-Научить ребенка чувствовать и ощущать музыкальный ритм;

-Формировать потребность к творческому самовыражению;

-Овладение детьми приемами, связками движений в танцевальных композициях;

-Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

-Повышение работоспособности и двигательной активности;

-Развитие правильной осанки;

-Привитие культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающими.

**Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике**

 Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел программы | Количество часов |
| 1 | Игроритмика | В течение года |
| 2 | Игрогимнастика | 12 |
| 3 | Игротанцы | В течение года |
| 4 | Танцевально-ритмическаягимнастика | 52 |
| 5 | Игропластика | По плану занятий |
| 6 | Пальчиковая гимнастика | По плану занятий |
| 7 | Игровой самомассаж | По плану занятий |
| 8 | Музыкально-подвижныеигры | По плану занятий |
| 9 | Игры-путешествия | 8 |
| 10 | Креативная гимнастика | По плану занятий |
|  | Всего часов | 72 |

Занятия делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

1. Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

2. Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

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

4. Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

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 структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. 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 по программе

«Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению обшей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные

шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историкобытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

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 программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

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

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ.

ПОСТРОЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УРОКОВ.

**Содержание программы** представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждый

урок рассчитан на два занятия, например: 1—2; 3—4; 5—6 и т.д.

Однако педагог планирует урок по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условии работы. Учебный материал можно распределить на два урока или в последующем повторить уже знакомые упражнения, или даже что-то убрать из программы на будущий год обучения.

Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Уроки 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, уроки с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура уроков по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая. Каждый урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление урока на части относительно. Каждый урок — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с

другом.

Подготовительная часть урока занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач урока. 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 урока в поурочном 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 урока.

Начинать урок рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования урока, 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 урока 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 урока могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть урока длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части урока 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 заключи-

тельной части урока 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).

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

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

Каждый урок в поурочном планировании программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности урока и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе реализуются путем постановки частных задач на каждый урок, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи урока должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения урока 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 уроках 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 уроков 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 урок имеет хорошую общую и моторную плотность.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в

танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

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, опробуют 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. Успех начального этапа обучения зависит 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 удается 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 по-

добранной 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование —тактирование на музыкальный размер 2/4. 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 (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

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, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

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. Русский шаг-припадание. 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), «При-ходи,; 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 образноигровой 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 обще-развивающих 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».

**ТРЕБОВАНИЯ**, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков программы.

-Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

-Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

-Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).

-Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

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

**Диагностика**

**Низкий уровень.** Ребенок допускает значительные ошибки в технике движений. Не соблюдает темп и ритм , действует только в сопровождении показа. Плохо развита координация движений.

**Средний уровень.** Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Ритмично двигается, в играх активен, положительно относится к ко всем предлагаемым, и особенно новым

упражнениям.

**Высокий уровень.** Ребенок проявляет интерес к физическим и танцевальным движениям. Осуществляет элементы контроля за собственными действиями. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

**Высокий уровень.** Ребенок в совершенстве владеет своим телом, различными видами движений, проявляет творчество в движении, способен составить небольшую танцевальную композицию под музыку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Строевые упражнения | Общеразвивающие упражнения | Пальчиковая гимнастика(упражнения пальчиками сречетативом) | Передавать в пластикемузыкальный образ, используя гимнастические, имитационные. общеразвив.итанцев. виды движения | Акробатические упражнения | Упражнения под музыку | Ритмичность движений вразличных музыкальныхтемпах | Ритмический рисунок(хлопки, притопы) | Креативная гимнастика | Танцевальные шаги | итог |

**Список литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.

2. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.

3. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.

4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006.-112 с.

5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.

6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006.- 272 с.

7. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.

8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. - 44 с.

9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.