

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 45 городского округа-город Камышин



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ Дс № 45  
И.С. Оганесян  
Пр. № 12/1/0 от « 30 » 08 2019 г.

## ПРОГРАММА

дополнительной платной образовательной услуги  
художественно-эстетической направленности  
«Хореография»  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет

(срок реализации программы - 1 год)

Педагог дополнительного образования:  
Ясыченко Елена Владимировна

Камышин, 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Новизна программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Педагогическая целесообразность.....	3
1.5. Цель программы.....	4
1.6. Задачи.....	4
1.7. Отличительные особенности данной программы.....	4
1.8. Возраст детей.....	5
1.9. Сроки реализации.....	5
1.10. Форма и режим занятий.....	5
1.11. Формы проведения занятий.....	5
1.12. Ожидаемые результаты.....	5
1.13. Способы определения результативности.....	5
1.14. Виды контроля.....	6
1.15. Формы подведения итогов реализации программы.....	7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	7
4. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ.....	14
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	14
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14

## 1. Пояснительная записка

Программа по танцевально-игровой гимнастике разработана на основе учебно-методического пособия «Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ» Фирилёвой Е.Г. Сайкиной. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В период от 3 до 7 лет ребёнок интенсивно растёт 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. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут своё начало в глубокой древности: античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента-гимнастика и ритмический танец. В настоящее время существует 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 систему 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.

### 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы:

Физическое развитие.

**1.2. Новизна программы** заключается в следующем: программа имеет интегрированный характер, позволяет по мере необходимости варьировать образовательный процесс, конкретизировать и структурировать ее содержание, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. А также предоставляет возможность для развития творческих способностей детей. В образовательном процессе программы используются инновационные технологии: здоровьесберегающие, личностно – ориентированные, игровые.

**1.3. Актуальность программы** заключается в физическом, художественно-эстетическом развитии воспитанников, приобщении их к народной и эстрадной музыке, раскрытии в детях разносторонних способностей, а также определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Использование традиционных и нетрадиционных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов образовательной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия. Репертуар для воспитанников подбирается педагогом с учетом возрастных, психологических особенностей ребенка.

**1.4. Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия танцевально-игровой гимнастикой улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей, развивают способности детей, формируют эстетический вкус.

**1.5. Цель программы** – содействие творческому развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.

**1.6. Задачи:**

**1. Образовательные:**

- ✓ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✓ формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

**2. Развивающие:**

- ✓ развивать двигательные качества и умения;
- ✓ развивать музыкальность;
- ✓ развивать творческие способности, потребность самовыражения в движении под музыку;
- ✓ развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- ✓ развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- ✓ развивать нравственно-коммуникативные качества личности.

**3. Воспитательные:**

- ✓ прививать навыки сценического поведения;
- ✓ воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

**4. оздоровительные:**

- ✓ 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.

**1.7. Отличительные особенности данной программы**

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. 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. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: иг-

ропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

**1.8. Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы 3-7 лет.

**1.9.Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 4года обучения.

**1.10.Формы и режим занятий.**

В ходе реализации программы сочетается групповая и индивидуальная работа.

<i>Индивидуальная</i>	<i>Групповая</i>	<i>Фронтальная</i>
Индивидуально-групповая	Танцевальные этюды	Работа со всей группой

Занятия проводятся 2 раз в неделю. С детьми 3-4 лет – 15мин., с детьми 4-5лет – 20 мин., с детьми 5-6 лет – 25мин., с детьми 6-7 лет – 30 мин.

**1.11.Формы занятий.**

- Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение.
- Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз.
- Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
- Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом.

**1.12.Ожидаемые результаты:**

- улучшение физического развития дошкольников;
- повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
- сформируются навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев. Дети станут более музыкальными, ритмичными;
- сформируется правильная осанка.

**1.13.Способы определения результативности.**

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов выполнения воспитанниками диагностических заданий, участия детей в концертах, фестивалях, активности на занятиях.
3. Для отслеживания результативности используется педагогическая диагностика.

№ п/п	Список детей	Пластика		Гибкость		Выворотность		Растяжка		Музыкальность	
		н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г
1.											

Уровни развития - достаточный, близкий к достаточному.

#### 1.14. Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Педагогическая диагностика
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения воспитанниками материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение заинтересованности воспитанников в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Концерт для дошкольников
<b>В конце учебного года</b>		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их творческих и двигательных способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования методов обучения.	Участие в фестивале детского творчества, итоговый концерт для родителей

### 1.15. Формы подведения итогов реализации программы

Концертные выступления, участие в городском фестивале детского творчества. Эти мероприятия являются контрольными и служат показателем освоения детьми программы, а также сплочают детский коллектив.

### 2. Учебный план

*Планирование занятий  
по танцевально-игровой гимнастике (учебный час)  
сетка учебных часов при двухразовых занятиях в неделю*

№ п/п	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)			
		2-ая младшая	средняя	старшая	подготовит.
1.	Игроритмика	в течении года			
2.	Игροгимнастика	16	12	12	16
3.	Игротанцы	в течении года			
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	51	55	53	50
5.	Игропластика	по плану занятий			
6.	Палчиковая гимнастика	по плану занятий			
7.	Игровой массаж	по плану занятий			
8.	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий			
9.	Игры-путешествия	7	7	9	8
10.	Креативная гимнастика	по плану занятий			
	<b>Всего часов</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>

### 3. Содержание учебного плана

#### 2 младшая группа (3-4 года)

1. **ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременныммахом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко - тихо». Выполнение упражнений под музыку.

#### 2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

#### 2.2. Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения без предмета.** Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с погремушками, султанчи-

ками (хлопками).

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выходом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Полуприсяды, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприсяды, приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

**3.3. Ритмические и бальные танцы** «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

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

Специальные композиции и комплексы упражнений «Большой олень», «На крутом берегу», «Мууренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

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

**6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

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

**8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «Отгадай чей голосок», «Найди свое место», «Нитка - иголка», «Попрыгунчики-воробушки», «Мы – веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство – подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

### Средняя группа (4-5 лет)

**1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

#### **2. ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змежкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

#### **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

#### **3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2. Танцевальные шаги.** Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3.3. Ритмические и бальные танцы** «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка»,

«Матушка-Россия».

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

Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

**5. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития мышечной 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: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т. д. пальцев, «сцепление», соеденение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

**7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

**8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавт», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

#### **Старшая группа (5-6 лет)**

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

**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 балльные танцы** «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежец», «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».

#### Подготовительная группа (6-7 лет)

1. **ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

#### 2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. **Строевые упражнения.** Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

#### 2.2. Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. **Акробатические упражнения.** Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой

и без опоры («ворона»).

### 3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. **Хореографические упражнения.** Русский поклон. «Открытие» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. **Танцевальные шаги.** Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3. **Ритмические и балльные танцы.** «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

### 4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы" упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

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 по сказкам и рассказам.

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

8. **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «День - ночь», «Запев - припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. **ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

#### **4. Расписание занятий**

##### **1 корпус**

Еженедельно	понедельник	вторые младшие группы №6, №8 и средняя группа №7	15.10-15.30
		старшие группы №4, №9, №11 и подготовительные к школе группы №5, №10	15.40-16.10
	четверг	вторые младшие группы №6, №8 и средняя группа №7	15.10-15.30
		старшие группы №4, №9, №11 и подготовительные к школе группы №5, №10	15.40-16.10

##### **2 корпус**

Еженедельно	понедельник	младший дошкольный возраст	10.00-10.20
		старший дошкольный возраст	10.30-11.00
	среда	старший дошкольный возраст	15.10-15.40
	пятница	младший дошкольный возраст	15.10-15.30

#### **5. Методическое обеспечение:**

- картотека пальчиковой гимнастики,
- картотека музыкально-подвижных игр,
- картотека игрового массажа,
- конспекты занятий по сюжетным урокам,
- картотека релаксации,
- медиатека.

#### **6. Список литературы:**

1. Фирилева Е.Г. Учебно-методическое пособие. Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ». - СПб.: «Детство пресс», 2000.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993.
3. Бекина С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб., 1997.