

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НЕВЬЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ДЕТСКИЙ САД № 1 «КАРУСЕЛЬ»

Принято
заседанием Педагогического совета
протокол № 1 от 28 августа 2025 г.



Утверждаю
М.А.Д. Заведующий МАДОУ детский сад №1 «Карусель»
Т.Ю.Замоткина
приказ № 116 - Д от 28 августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»
(для детей 3 – 7 лет)**

СОСТАВИТЕЛЬ:
СИМУРЗИНА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА,
педагог дополнительного образования

г. НЕВЬЯНСК

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Раздел	Страница
I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка.	3
1.1.1.	Общие положения	4
1.1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.	5
1.1.3.	Принципы, формы и методы работы.	5
1.1.4.	Возрастные особенности детей, обучающихся по программе	6
1.2.	Цели и задачи Программы.	7
1.3.	Отличительные особенности программы.	8
1.4.	Планируемые результаты освоения программы и способы определения их результативности	8
1.5.	Формы подведения итогов реализации программы.	9
II	Организационный раздел	
2.1.	Организация учебных занятий	10
2.2.	Расписание занятий по реализации дополнительной образовательной программы «Танцевальная ритмика» в МАДОУ детский сад №1 «Карусель» в 2025-2026 учебном году	11
2.3.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	11
2.4.	Содержание взаимодействия с семьями воспитанников по реализации дополнительной образовательной программы «Танцевальная ритмика» в МАДОУ детский сад №1 «Карусель» в 2025-2026 учебном году	12
III	Содержательный раздел	
3.1.	Характеристика разделов (модулей) Программы	12
3.2.1.	Модуль 1. «Музыкально-ритмическая гимнастика» (Октябрь – ноябрь)	12
3.2.2.	Модуль 2. Танцевально-ритмическая гимнастика. (Декабрь – январь)	15
3.2.3.	Модуль 3. Нетрадиционные виды упражнений. (Февраль – март)	18

3.2.4.	Модуль 4. Креативная гимнастика. (Апрель – май)	21
IV	Список литературы	23

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа музыкального руководителя «Танцевальная ритмика» составлена для реализации дополнительного образования в сфере музыкального искусства в МАДОУ детский сад № 1 «Карусель» г. Невьянск.

Программа «Танцевальная ритмика» рассчитана для детей от 3-х – до 7 лет МАДОУ детского сада № 1 «Карусель», (далее по тексту Программа) является дополнительной образовательной программой спортивной направленности и имеет нормативный срок освоения 1 год. Содержание Программы включает задачи физического, художественно-эстетического направлений развития дошкольников дошкольного возраста и расширяет содержание образовательных областей «Физическое развитие» (Физическая культура и Здоровье), «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

1.1.1. Общие положения

Программа разработана в соответствии с документами:

- Конституции РФ (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года);
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 29 декабря 2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации, с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01 января 2023 г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ред. от 08.11.2022 г.) утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г №1155 (далее ФГОС ДО);
- Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее ФОП ДО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. №1028 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 декабря 2022 г., регистрационный №71847;
- Санитарно-эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г, регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 года (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года (далее - СанПиН 1.2.3685-21).

1.1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

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. Актуальность проблемы поиска современных форм и методов организации учебного и воспитательного процесса, стремление сделать работу с дошкольниками более разнообразной и эмоциональной подвела коллектив ДОО к необходимости создания дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная ритмика» для детей дошкольного возраста с использованием нетрадиционных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять различные нетрадиционные средства физического и музыкального воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика и ритмический танец. Преимуществами этого направления является доступность, эффективность и эмоциональность. 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.

В разработке программы использовались следующие методические разработки:

- 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»

Педагогическая эффективность и целесообразность программы определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. 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. Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

1.1.3. Принципы, формы и методы работы.

Программа соответствует следующим принципам:

- Принцип доступности: содержание и объем знаний о музыке, приемы обучения и усвоение их детьми соответствуют возрасту и уровню развития детей каждой возрастной группы.
- Принцип постепенности, последовательности и систематичности: в начале года даются более легкие задания, чем в конце года; постепенно переходят от усвоенного, знакомого к новому, незнакомому.
- Принцип наглядности: в процессе обучения главную роль играет основной прием наглядности — это образец исполнения педагогом.

- Принцип сознательности: сознательность тесно связана с умственной, волевой активностью детей, с их заинтересованностью подобранным репертуаром.
- Принцип прочности: выученные танцевальные упражнения через некоторое время забываются, если их систематически не повторять. Чтобы повторение упражнений не наскучило детям, надо разнообразить этот процесс, внося элементы нового. Закрепление репертуара должно быть не просто механическим повторением, а сознательным его воспроизведением.

Формы:

Занятие — основная форма организации.

Другие формы работы: тематический концерт, творческая встреча, концертная деятельность, участие в конкурсах, фестивалях, смотрах.

Методы:

- **демонстрации:** использование наглядных пособий, личный пример.
- **словесный метод:** беседа, рассказ, обсуждение, сообщение задач.
- **разучивания:** по элементам, по частям, в целом виде.
- **анализа:** все выступления в процессе обучения учеников желательно записывать на видеокамеру и совместно с ними анализировать, выявлять ошибки, подчёркивать лучшие моменты выступления.

1.1.4. Возрастные особенности детей, обучающихся по программе.

Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач программы:

Дети возраста 3-7 лет имеют достаточно разнообразный арсенал выразительных средств, хорошо ориентируются в музыкальных жанрах, имеют хорошую координацию движений, владеют навыками пространственной ориентации. У них появляется уверенная и твёрдая поступь. Движения их становятся более осознанными. Всё это даёт возможность усложнять предлагаемые упражнения и приучать детей к самостоятельному выполнению заданий.

В процессе занятий по танцевальной ритмике формируется способность воспринимать музыкально-танцевальный материал по словесному образу (описанию), повышается технический уровень исполнения танцевальных движений, создаются танцы с сюжетно-ролевой основой, с активным привлечением самих детей к творческому процессу.

Дети 3-7 лет с выраженным интересом, увлеченно слушают музыку, выполняют музыкально-ритмические движения, определяют средства музыкальной выразительности, соотносят ее содержание с явлениями и образами окружающей действительности; делают обобщения и высказывают свое отношение к музыке, продолжают овладевать «языком движений», основами пластического искусства, используя в играх. Исполняют различные виды основных движений, откликаются движениями тела на музыку разного характера, с помощью средств выразительности музыки передают образ;

овладевают танцевальными движениями, используя их в танцевальных композициях. К семи годам дети почти полностью могут управлять своим телом и способны координировать движения. Чтобы заинтересовать их занятиями ритмической гимнастикой, способствуя тем самым их дальнейшему физическому и эстетическому развитию, необходимо подбирать более сложные движения и построения, рассчитанные на быструю смену ориентиров.

Успехи и достижения в области музыкально-ритмического воспитания, безусловно, зависят от общего физического развития ребенка, однако в большей мере этому способствует правильная методика обучения и систематичность занятий.

Закономерности и особенности развития психических процессов ребенка этого возраста позволяют формировать его музыковедческий опыт, музыкальную эрудицию. Старший дошкольник не только чувствует, но и познает музыку, многообразие музыкальных жанров, форм. Естественной базой и предпосылкой для получения знаний становится накопленный в младшем и среднем возрасте эмоционально-практический опыт общения музыкой.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель программы «Танцевальная ритмика» – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой ритмики.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают определенные задачи:

Развитие музыкальности:

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- Тренировка подвижности нервных процессов;

- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

1.3. Отличительные особенности программы.

Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений – музыкально-ритмической и танцевально-ритмической гимнастики, нетрадиционных видов упражнений и креативной гимнастики. В музыкально-ритмическую гимнастику входят такие упражнения, как игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, акробатические упражнения, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. К разделу танцевально-ритмическая гимнастика относятся музыкально-ритмические задания творческого характера и креативная гимнастика, которая включает музыкально-творческие игры, направленные на развитие выдумки и творческой инициативы.

1.4. Планируемые результаты освоения программы и способы определения их результативности.

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 приобретут 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.

По окончании обучения у детей в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук. У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции. У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

Дети проявляют находчивость и познавательную активность. Имеют навыки самовыражения, могут движениями, под музыку передать настроение, создать выразительный образ, способны предложить собственный замысел и воплотить его в движении. Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи. Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений танцевально – игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

Через ознакомление с традициями ритмики, танцев дети получают некоторые сведения о культуре разных стран.

1.5. Формы подведения итогов реализации программы.

Итогом работы является создание творческих программ, праздников, уроков-концертов, тематических занятий, где дети используют не только полученные двигательные навыки, но демонстрируют способность исполнить движение, танец образно, эмоционально, выразительно в соответствии как с темпом, характером, так и стилем музыкального и танцевального произведения.

II. Организационный раздел.

Программа «Танцевальная ритмика» по развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики в условиях дополнительного образования детей в ДОУ ориентирована на обучение детей в возрасте от 3 до 7 лет и рассчитана на 1 год.

Состав формируется с учётом желания детей и результатов диагностики. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 25-30 минут, в определённые дни согласно расписанию. Количество детей в группе – не более 20 человек.

Диагностика детей проводится в начале и в конце учебного года (октябрь, май). В течение учебного года планируется ряд творческих показов: участие в концертных мероприятиях ДОУ, утренниках, конкурсных выступлениях.

Объем Программы

Направленность дополнительного образования	Название объединения	Возрастная группа	Количество учебных занятий		Продолжительность занятия
			в неделю	год	
спортивно-оздоровительная	«Танцевальная ритмика»	Группа детей дошкольного возраста от 3 – 7 лет	2	56	25 – 30 минут

2.1. Организация учебных занятий

Содержание программы представлено календарно-тематическим планированием учебного материала на основе учебно-методического пособия для педагогов дошкольного образования «СА-ФИ-ДАНСЕ» (авторы: Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/Санкт-Петербург «детство-пресс» 2000г.) 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 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).

2.2. Расписание занятий по реализации дополнительной образовательной программы «Танцевальная ритмика» в МАДОУ детский сад №1 «Карусель» в 2024-2025 учебном году

ГРУППА №1

ГРУППА №2

День	Время	Место проведения	Руководитель
Понедельник	15.10 – 15.40	Музыкальный зал	Симурзина Ю.В.
Среда	15.10 – 15.40	Музыкальный зал	Симурзина Ю.В.

День	Время	Место проведения	Руководитель
Понедельник	15.45 – 16.15	Музыкальный зал	Симурзина Ю.В.
Среда	15.45 – 16.15	Музыкальный зал	Симурзина Ю.В.

2.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

В дошкольном учреждении сформирована предметно-развивающая среда, соответствующая современным санитарным, методическим требованиям. В детском саду имеется просторный и светлый музыкальный зал, оснащенный необходимым материально-техническим обеспечением, для реализации дополнительной образовательной программы «Танцевальная ритмика».

2.4.Содержание взаимодействия с семьями воспитанников по реализации дополнительной образовательной программы «Танцевальная ритмика» в МАДОУ детский сад №1 «Карусель» в 2024-2025 учебном году

Взаимодействие с семьями воспитанников строится на основе сотрудничества и направлено на оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии их индивидуальных способностей, а также на создание условий для участия родителей (законных представителей) в дополнительной образовательной деятельности детского сада. В основе системы взаимодействия нашего дошкольного учреждения с семьями воспитанников лежит принцип сотрудничества и взаимодействия, позволяющие решать **следующие задачи:**

- приобщение к участию в жизни детского сада;
- обобщение опыта семейного воспитания и повышение их музыкально - педагогической культуры.

III. Содержательный раздел.

3.1. Характеристика разделов (модулей) Программы

3.1.2. Модуль 1. Музыкально-ритмическая гимнастика. (Октябрь – ноябрь)

Музыкально-ритмическая гимнастика 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.

✓ Игроритмика.

Цель: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.

- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочередно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверх, вниз;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

✓ **Игрогимнастика.**

Строевые упражнения.

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

Виды упражнений:

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;

- передвижение в сцеплении.
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение врассыпную, бег врассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в колонну и в шеренгу по сигналу;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;
- перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;
- размыкание по ориентирам;
- перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

- Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

- комбинированные упражнения в стойках;
- присед;
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
- сед по-турецки;
- прыжки на двух ногах;

Упражнения с предметами

- основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки

- посегментное расслабление рук на различное количество счетов
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
- потряхивание ногами в положении стоя
- свободный вис на гимнастической стенке
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
- упражнения на осанку сидя и седе по-турецки
- «Руки к солнцу поднимаю»
- «Воробушки полетели»
- «Вороны»

- Хореографические упражнения

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

- Танцевальные шаги

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

Виды упражнений:

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;

- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с подскоком;
- русский попеременный шаг;
- шаг с притопом;
- русский шаг – припадание;
- комбинации из изученных танцевальных шагов;
- «Змея»

- Ритмические танцы

- «Макарена»
- «Полька-хлопушка»
- «Русский хоровод»
- Травушка – муравушка»
- «Модный рок-н-ролл»
- «Давай танцуй»
- «Клоуны»
- «Танец звездочек»
- «Автостоп»
- «Все спортом занимаются»
- «Салютики» и другие

3.2.2. Модуль 2. Танцевально-ритмическая гимнастика. (Ноябрь - январь)

В разделе 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.

✓ Танцевально-ритмическая гимнастика представляет собой специальные композиции и комплексы упражнений:

- «Полька А.Арксоса»
- «Если весело живется»
- «У оленя дом большой»
- «Всадник»,
- «Ванечка-пастух»,
- «Четыре таракана и сверчок»,
- «Облака» (упражнения с ленточками),
- «Приходи, сказка»,
- «Бег по кругу»,
- «Черный кот»,
- «Часики»,
- «Карусельные лошадки»,
- «Песня короля»,
- «Воробьиная дискотека»,
- «Ну, погоди!»,
- «Сосулька»,
- «Упражнение с платочками»,
- «Пластилиновая ворона»,
- «Звериный разговор»,
- «Воздушные шары»,
- «Зарядка-Латина»,
- «Упражнения с мячами»,
- «Упражнения с обручами»,
- «Сигнальщики»,
- «Сюрприз»,

- «Синий платочек»,
- «Олимпиада»,
- «Осенние принцессы»,
- «Все спортом занимаются» и другие.

3.2.3. Модуль 3. Нетрадиционные виды упражнений. (Январь – март)

✓ 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. Представляет собой специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях, и заданиях.

- «Маг-волшебник»
- «Игра по станциям»
- «Карлики и великаны»
- «Бабочка»
- «Звездочка»
- «Рыбка»
- «Лягушка»
- «Велосипед»

✓ Дыхательные упражнения.

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

Упражнения:

- «Волны шипят»;

- «Насос»;
- «Ныряние»;
- «Подуем»;
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
- «Шарик красный надуваем»;
- «Плаваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
- вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

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

✓ Пальчиковая гимнастика

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Круг

Очки

Домик

Ладони

✓ Музыкально – подвижные игры.

Раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

- «Роботы и звездочки»;

- «Усни, трава»
- «Кот и мыши»
- «Найди свое место»
- «Эхо»
- «Нитка-иголки»
- «Солнышко и дождик»
- «Каравай»;
- «Музыкальные стулья»
- «Найди предмет»
- «Музыкальное эхо»
- «Этот пальчик»
- «Поезд»

✓ **Игры – путешествия.**

Игры-путешествия (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

- «Приходи сказка»;
- «Осенняя прогулка»;
- «Путешествие в зимний сказочный лес»;
- «Путешествие в Спортландию»;
- «Пограничники»;
- «Цветик – семицветик»;
- «Королевство волшебных мячей»;
- «Спортивный фестиваль».
- «Лесные приключения»;
- «Путешествие в Кукляндию»;

- «Космическое путешествие на Марс»,
- «В мире музыки и танца».
- ✓ **Игровой самомассаж.**

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

3.2.4. Модуль 4. Креативная гимнастика. (Март - май)

Креативная гимнастика предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

-Музыкально-творческие игры:

- «Бег по кругу»,
- «Ай да я!»,
- «Магазин игрушек»
- «Творческая импровизация»,
- «Выставка картин».
- «Кто я?»,
- «Море волнуется»,
- «Займи место»,
- «Покажи фигуру»,
- «Морские Жители»,
- «Снежные фигуры» и другие;

-Специальные задания:

- «Создай образ»,
- «Импровизация под песню».
- «Делай как я, делай лучше меня!».
- «Танцевальный вечер».

✓ **Музыкально – подвижные игры.**

Раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

- «Конники-спортсмены»
- «День – ночь»;
- «Звериный разговор»
- «На оленьих упряжках»;
- «Веселый бубен»;
- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел король по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

- Ритмические танцы

- «Современник»
- «Если весело живется»
- «Раз, два, поворот»»
- «Старый жук»
- «Цветы для мамы»
- «Солдаты»
- «Танец сидя»

IV Список литературы

№	Автор	Название	Издательство и год выпуска
1	Алямовская В.Г.	Как воспитывать здорового ребёнка.	Москва, 1993г.
2	Буренина А.И.	«Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. «Тесты для определения специальных хореографических данных»	С. Петербург, 1997г. С. Петербург, 2001г
3	Бодраченко И.В.	Музыкальные игры в детском саду для детей 3- лет.	Москва, «Айрис – пресс», 2009г.
4	Барышникова Т.К	Азбука хореографии.	С. Петербург, 1996г
5	Бекина С.И. и др	Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет.	Москва, 1983г.
6	Васильева Т.К.	Секрет танца.	С. Петербург, 1997г.
7	Воротилкина И.М.	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие.	Москва, НЦЭНАС, 2004г.
8	Герела Н.Ф.	Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.	С. Петербург, 1991г.
9	Ефименко Н.Н.	Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста.	Москва, «ЛИНКА-ПРЕСС», 1999г.
10	Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е.	Ритмическая гимнастика.	С. Петербург, 2001г.
11	Кольцова М.М., Рузина М.С.	Ребёнок учится говорить. Пальчиковый игротренинг.	С. Петербург, 1998г.

12	Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М.	Обучение детей художественной гимнастике.	Москва, 1985г.
13	Конорова Е.В.	Методическое пособие по ритмике.	Москва, 1972г.
14	Коротков И.М.	Подвижные игры детей.	Москва, 1987г.
15	Кряж В.Н.	Гимнастика. Ритм. Пластика.	Минск, 1987г.
16	Михайлова М.А.	Развитие музыкальных способностей детей.	Ярославль, 1997г.
17	Руднева С., Фиш Э.	Ритмика. Музыкальное движение	Москва, 1972г.
18	Слущкая С.Л.	Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. «Тесты для определения специальных хореографических данных»	Москва, «ЛИНКА-ПРЕСС», 2006г.
19	Страковская В.Л	300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.	Москва, 1994г.
20	Степаненкова Э.Я.	Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.	Москва, «Академия» 2001г.
21	Фрмина А.И.	Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.	Москва, 1974г.
22	Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.	«СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.	С. Петербург, «Детство- Пресс», 2007г.
23	Шебенко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкин В.А.	Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений.	Москва, 1996г.

