

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 453 «Радуга детства»**

620072, г. Екатеринбург, ул. Панельная, 13 а
Тел. (343)222-51-30, факс (343)222-51-33, e-mail: mbdou453@mail.ru, http://453.tvoyasadik.ru

«ПРИНЯТ»

Педагогическим советом МАДОУ -
детский сад № 453 «Радуга детства»
Протокол №1 от 26.08.2019 г.

«УТВЕРЖДЕН»

Приказ № 32-од от 26.08.2019 г.

Заведующий МАДОУ –
детский сад № 453 «Радуга детства»



А.В. Фефер

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)**

«Студия Хореографии»

Срок реализации: 4 года

г. Екатеринбург, 2019

Содержание

I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Планируемые результаты освоения программы	5
II.	Содержательный раздел	7
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	7
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	27
III.	Организационный раздел	29
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы.	29
3.2.	Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания	31
3.3.	Учебный план и календарный учебный график	32
	Приложение	
	<i>Приложение 1. Календарно-перспективный план</i>	37
	<i>Приложение 2. Карточка игр-миниатюр, музыкально-подвижных игр</i>	47
	<i>Приложение 3. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой</i>	57
	<i>Приложение 4. Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы</i>	63

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Основанием для разработки дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности ДО являются следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"

- «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.);

- Устав МАДОУ - детский сад № 453 «Радуга детства»;

- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Программа рассчитана на четыре года обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике охватывает детей младшей, средней, старшей и подготовительной групп. 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.

Предоставление дополнительных образовательных услуг и реализация дополнительной общеразвивающей программы «Студия Хореографии» осуществляется только по желанию родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон

занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – 72 часа, рассчитан на 36 недель, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю.

Цель:

содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики

Задачи:

1. Укреплять здоровье:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
 - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
 - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
 - развивать ручную умелость и мелкую моторику.
3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:
 - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
 - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
 - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.2. Планируемые результаты усвоения программы.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

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

По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции.

По окончании третьего года обучения занимающиеся 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

После четвертого года обучения занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Описание образовательной деятельности

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики

Задачи:

- 1. Укреплять здоровье:**
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
- 2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:**

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

 - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
 - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
 - развивать ручную умелость и мелкую моторику.
- 3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:**
 - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
 - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Принципы физического развития:

- 1. Дидактические:**
 - систематичность и последовательность;
 - развивающее обучение;
 - доступность;
 - воспитывающее обучение;
 - учет индивидуальных и возрастных особенностей;
 - сознательность и активность ребенка;
 - наглядность.
- 2. Специальные:**
 - непрерывность;
 - последовательность наращивания тренирующих воздействий;

- цикличность.

3. Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

2.2.Характеристика, цели и содержание разделов программы

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы. (Приложение 2)

«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

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

«Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

«Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. 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. (Приложение 4)

«Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. 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.

«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.

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; • акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; • увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд 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, внизу; • 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.
Игрогим настика.	Цель: учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды	Виды упражнений: Строевые упражнения. • построение в шеренгу и в колонну по команде; • повороты переступанием; • передвижение в сцеплении.

	движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.	• 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 в 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
Акробатические упражнения	Цель: развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Виды упражнений; • группировки в приседе и в 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: «Петушок»; «Ласточка»; «Шпагат»; «Берёзка»; «Мостик»; «Ракета»; «Верблюды»; «Кольцо». «Стрела»; «Самолёт».
Игротанцы	Цель — развитие музыкальности и чувства ритма, творческих способностей, координации, умения воплощать музыкально-двигательный образ.	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; Ритмические танцы «Современник» «Цветы для мамы» «Макарена» «В ритме польки» «Русский хоровод» Травушка – муравушка» «Модный рок-н-ролл» «Давай танцуй» «Клоуны» «Танец звездочек»

		«Салютики» и другие
Гимнастические этюды.	Цель: содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.	Комплексы: • «Кик»; • «Часики»; • Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений; • «Облака» - аэробическая композиция; • «Француа»; • «Вару-вару»; • «Спенк»; • акробатическая композиция с обручами и другие • Танцевально-ритмическая гимнастика • Специальные композиции и комплексы упражнений • «Звериный разговор»; • «Воздушные шары»; • «Приходи сказка»; • «Зарядка-Латина»; • «Упражнения с мячами»; • «Упражнения с обручами»; • «Сигнальщики»; • «Сюрприз»; • «Синий платочек»; • «Олимпиада»; • «Осенние принцессы»; • «Все спортом занимаются» и другие
Танцевально-ритмическая гимнастика	Цель: содействовать творческому развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический	Специальные композиции и комплексы упражнений: • «Звериный разговор»; • «Воздушные шары»; • «Приходи сказка»; • «Зарядка-Латина»; • «Упражнения с мячами»; • «Упражнения с обручами»; • «Сигнальщики»; • «Сюрприз»; • «Синий платочек»; • «Олимпиада»; • «Осенние принцессы»; • «Все спортом занимаются» и другие

	настрой.	
Игропластика		
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.
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.
Музыкально-подвижные игры		• «Роботы и звездочки»; • «Каравай»; • «День – ночь»; • «На оленях упряжках»; • «Веселый бубен»; • «У оленя дом большой»; • «Снежные карусели»; • «Лавата»; • «Шел кроль по лесу»; • «Горелки»; • «Аквариум»; «Золотые ворота» и другие.
Игры – путешествия		• Приходи сказка»; • «Осенняя прогулка»;

ствия		• Путешествие в зимний сказочный лес»; • «Путешествие в Спортландию»; • «Пограничники»; • «Цветик – семицветик»; • «Королевство волшебных мячей»; • «Спортивный фестиваль».
Креативная гимнастика		• музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие; специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

Перспективный план занятий художественной направленности (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 одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко - тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА

- Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных на-правлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

- 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, султанчиками (хлопками).

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

- 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

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

- Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружин-ные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с не-большим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

- Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на при-ставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Ла-вота», «Кузнечик».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «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-воробышки», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные 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».

Второй год обучения (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.

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

•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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «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 упражнения.

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», соединение 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. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка

9. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

10. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ

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

Третий год обучения (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 направлении.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

•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.

•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 «потиурецки». Прыжки на двух ногах.

•Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

•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 снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

- 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.

- 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.

- 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-при падение. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

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

5. ИГРОПЛАСТИКА.

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

6. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.

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

7. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

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».

Четвертый год обучения (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.

- Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступнем. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на натянутые 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.

- 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).

- 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.

- Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. ИГРОТАНЦЫ.

- Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» 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.

•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.

•Ритмические и бальные 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 упражнения.

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».

Формы организации работы с детьми

Содержание	Возраст	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Активный отдых 6.Формирование начальных представлений о ЗОЖ	3-5 лет, 2 младшая группа, средняя группы	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры
1.Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Спортивные игры 6.Активный отдых 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	5-7 лет, старшая и подготовительная к школе группы	Игровые упражнения Подражательные движения Дидактические, сюжетно-ролевые игры

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

1. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
2. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
3. Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
4. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучению 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. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

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. 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, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. 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.

Этап совершенствования упражнений 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.

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

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. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми

Характерные особенности:

1. смена педагогического воздействия на педагогическое взаимодействие; изменение направленности педагогического «вектора» - не только от взрослого к ребенку, но и от ребенка к взрослому;
2. основной доминантой является выявление личностных особенностей каждого ребенка как индивидуального субъекта познания и других видов деятельности;
3. содержание образования не должно представлять собой только лишь набор социокультурных образцов в виде правил, приемов действия, поведения, оно должно включая содержание субъектного опыта ребенка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности, без чего содержание образования становится обезличенным, формальным, невостребованным.

Характерные черты личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми в ДОУ:

- создание педагогом условий для максимального влияния образовательного процесса на развитие индивидуальности ребенка (актуализация субъектного опыта детей);
- оказание помощи в поиске и обретении своего индивидуального стиля и темпа деятельности, раскрытии и развитии индивидуальных познавательных процессов и интересов;
- содействие ребенку в формировании положительной Я-концепции, развитии творческих способностей, овладении умениями и навыками самопознания).

Интегрированные свойства личности педагога, которые в основном определяют успешность в личностно-ориентированном взаимодействии:

1. *Социально-педагогическая ориентация* - осознание педагогом необходимости отстаивания интересов, прав и свобод ребенка на всех уровнях педагогической деятельности.
2. *Рефлексивные способности*, которые помогут педагог остановиться, оглянуться, осмыслить то, что он делает: «Не навредить!»
3. *Методологическая культура* - система знаний и способов деятельности, позволяющих грамотно, осознанно выстраивать свою деятельность в условиях выбора образовательных альтернатив; одним из важных элементов этой культуры является умение педагога мотивировать деятельность своих воспитанников.

Составляющие педагогической технологии:

- Построение субъект-субъектного взаимодействия педагога с детьми, которое требует от педагога высокого профессионального мастерства, развитой педагогической рефлексий способности конструировать педагогический процесс на основе педагогической диагностики.

- Построение педагогического процесса на основе педагогической диагностики, которая представляет собой набор специально разработанных информативных методик и текстовых заданий, позволяющих воспитателю в повседневной жизни детского сада диагностировать реальный уровень развития ребенка, находить пути помощи ребенку в его развитии (задания направлены на выявление успешности освоения содержания различных разделов программы, на определение уровня владения ребенком позиции субъекта, на возможность отслеживания основных параметров эмоционального благополучия ребенка в группе сверстников, на выявление успешности формирования отдельных сторон социальной компетентности (экологическая воспитанность, ориентировка в предметном мире и др).

- Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода, при котором воспитатель дифференцирует группу на типологические подгруппы, объединяющие детей с общей социальной ситуацией развития, и конструирует педагогическое воздействие в подгруппах путем создания дозированных по содержанию, объему, сложности, физическим, эмоциональным и психическим нагрузкам заданий и образовательных ситуаций (цель индивидуально-дифференцированного подхода - помочь ребенку максимально реализовать свой личностный потенциал, освоить доступный возрасту социальный опыт; в старших группах конструирование педагогического процесса требует дифференциации его содержания в зависимости от половых интересов и склонностей детей).

- Творческое конструирование воспитателем разнообразных образовательных ситуаций (игровых, практических, театрализованных и т.д.), позволяющих воспитывать гуманное отношение к живому, развивать любознательность, познавательные, сенсорные, речевые, творческие способности.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию образовательной программы; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей

Развивающей среды построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативной;
- доступность;
- безопасной.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия: музыкальный зал. Для проведения занятий зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием.

Вид помещений	Основное предназначение	Оснащение
Музыкально-спортивный зал	• Непосредственно образовательная деятельность; • досуговые мероприятия; • праздники; • театрализованные представления; • мероприятия для родителей.	1. Пианино (Digital Piano) 2. Стул (для пианиста) 3. Стулья детские – 20 шт 4. Музыкальный центр LG 5. Акустическая система SONI 6. Мультимедийная панель Калибри» 7. Коврики для занятий.-20 шт. 8. Погремушка– 30 шт. 9. Металлофон – 9шт. 10. Барабан – 4шт. 11. Маракас – 12 шт. 12. Трещотка круговая однополосная – 5 шт. 13. Колотушка – 2 шт. 14. Колокольчик большой – 5 шт. 15. Колокольчики маленькие – 20 шт 16. Набор ударных и шумовых инструментов– 1шт. 17. Бубен -5 шт. 18. Деревянная ложка – 10 шт. 19. Султанчики – 20 шт. 20. Платочки - 20 шт. 21. Кегли – 10 шт. 22. Конусы – 10 шт. 23. Обручи – 10 шт. 24. Треугольник – 3 шт. 25. Мяч резиновый – 10 шт. 26. Палочки гимнастические – 10 шт. 27. Ленточки- 20

		28. Зонтик – 10 шт. 29. Костюм Зайца – 1 шт. 30. Костюм Медведя – 1 шт. 31. Костюм Лисицы 32. Костюм Собаки 33. Костюм Кошки 34. Костюм Белки 35. Костюм Волка 36. Костюм Курочки
--	--	---

3.2 Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания

Автор	Методическое пособие
Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.	«СА-ФИ-ДАНСЕ»
Н.Н. Ефименко	«Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»
И.М. Воротилкина	«Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении»
Быкова А.И. и Осокина Т.И.	«Развитие движений у детей в детском саду»
А.Н. Стрельникова	«Дыхательная гимнастика»
Г.И. Семенова Н.Я. Городничева	«Развитие физических качеств»
Э.Я. Степаненкова	«Теория и методика физического воспитания и развития ребенка»
С.Л. Слуцкая	Танцевальная мозаика
В.С. Кузнецов	«Физические упражнения и подвижные игры»

3.3. Учебный план и календарный учебный график

Учебный план

№ п/п	Название раздела спортивно- оздоровительных занятий	Всего занятий I год обучения (3-4 года)	Всего занятий II год обучения (4-5 лет)	Всего занятий III год обучения (5-6 лет)	Всего занятий IV год обучения (6-7 лет)
1	Игроритмика	12	10	8	6
2	Игрогимнастика Пальчиковая гимнастика	10	10	10	12
3	Игротанцы	10	12	12	14
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	10	10	8	8
5	Игропластика Игровой самомассаж	8	8	10	8
6	Музыкально подвижные игры	8	8	6	6
7	Игры путешествия	6	6	10	12
8	Креативная гимнастика	8	8	8	6
Итого:		72	72	72	72

Календарный учебный график
1-го года обучения (вторая младшая группа 3-4 года)

№	Тема	месяц									ВСЕГО	
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		
1.	Игроритмика	2		2		2		2	2	2	12	180 мин
2.	«Игрогимнастика Пальчиковая гимнастика	2	2		2		2		2		10	150 мин
3.	Игротанцы		2	2		2		2		2	10	150 мин
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	2		2	2		2		2		10	150 мин
5.	Игропластика Игровой самомассаж			2		2		2		2	8	120 мин
6.	Музыкально подвижные игры		2		2		2		2		8	120 мин
7.	Игры путешествия	2			2			2			6	90 мин
8.	Креативная гимнастика		2			2	2			2	8	120 мин
	ВСЕГО	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72	1080мин/ 18 ч. 00 мин.
		120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	1080мин/ 18 ч. 00 мин..	

**Календарный учебный график
2-го года обучения (средняя группа 4-5 лет)**

№	месяц Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ВСЕГО	
1.	Игроритмика	2		2		2		2		2	10	200 мин
2.	«Игрогимнастика Пальчиковая гимнастика	2	2		2		2		2		10	200 мин
3.	Игротанцы	2	2	2		2		2		2	12	240 мин
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	2		2	2		2		2		10	200 мин
5.	Игропластика Игровой самомассаж			2		2		2		2	8	160 мин
6.	Музыкально подвижные игры		2		2		2		2		8	160 мин
7.	Игры путешествия				2			2	2		6	120 мин
8.	Креативная гимнастика		2			2	2			2	8	160 мин
	ВСЕГО	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72	1440 мин / 24 ч.
		160 мин	160 мин	160 мин	160 мин	160 мин	160 мин	160 мин	160 мин	160 мин	1440 мин / 24 ч.	00 мин.

**Календарный учебный график
3-го года обучения (старшая группа 5-6 лет)**

№	месяц Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ВСЕГО	
1.	Игроритмика			2		2		2		2	8	200 мин
2.	«Игрогимнастика Пальчиковая гимнастика	2	2		2		2		2		10	250 мин
3.	Игротанцы		2	2		2	2	2		2	12	300 мин
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	2	2		2				2		8	200 мин
5.	Игропластика Игровой самомассаж	2		2		2		2		2	10	250 мин
6.	Музыкально подвижные игры				2		2		2		6	150 мин
7.	Игры путешествия	2		2	2			2	2		10	250 мин
8.	Креативная гимнастика		2			2	2			2	8	200 мин
	ВСЕГО	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72	1800мин / 30 ч. 00 мин.
		200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	1800мин / 30 ч. 00 мин	

Календарный учебный график
4-го года обучения (подготовительная группа 6-7 лет)

№	месяц Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ВСЕГО	
1.	Игроритмика	2				2			2		6	180 мин
2.	«Игрогимнастика Пальчиковая гимнастика	2	2		2		2	2	2		12	360 мин
3.	Игротанцы	2	2	2		2		2	2	2	14	420 мин
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика			2	2		2			2	8	240 мин
5.	Игропластика Игровой самомассаж			2		2		2		2	8	240 мин
6.	Музыкально подвижные игры		2		2		2				6	180 мин
7.	Игры путешествия	2		2	2			2	2	2	12	360 мин
8.	Креативная гимнастика		2			2	2				6	180 мин
	ВСЕГО	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72	2160 мин/ 36 ч. 00 мин.
		120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	2160 мин/ 36 ч. 00 мин..	

Календарно - перспективный план

Октябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки	Построение врассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка» Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов Подвижная игра «»	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»

3-я неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком	Танцевально – ритмическая гимнастика упражнения с султанчиками «У оленя дом большой» Подвижная игра «У медведя во бору»	Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» Ритмический танец «Осенний марафон» Общеразвивающие упражнения с осенними листьями Танцевальная композиция «Осенние принцессы» Танцевальная композиция «Дождя не боимся» Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра «Подуй на осенний листочек»		

Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	Ритмический танец. «Если весело живется ...» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Подвижная игра «Зайчики и волк»	Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»

2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Все по местам»	Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары» Подвижная игра «Охотник и обезьяны» Музыкально-ритмическая композиция «Звериный разговор»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков круг очки домик
3-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»	Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем»
4-я неделя	Строевые упражнения: построение в колонну перестроение в круг Игроритмика Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую	Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Упражнения на расслабление мышц Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»

	музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.		
--	--	--	--

Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Креативная гимнастика Импровизация движений под музыку Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. Подвижная игра «Квас»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков бинокль лодочка цепочка
2-я неделя	Строевые упражнения: Построение в круг Игроритмика Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	Танцевальные шаги Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец: «Танец сидя» Подвижная игра «Чехарда»	Креативная гимнастика «Море волнуется»
3-я неделя	Креативная гимнастика «Создай образ» Игровые задания для развития пластической выразительности	Общеразвивающие упражнения с гантелями Игропластика Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно –

	при создании образа	морская звезда морской конек краб дельфин Ритмический танец. «Все спортом занимаются»	образные упражнения «вороны»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес» Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками Танцевальная композиция со снежинками Музыкально – подвижная игра «Снежки» «Роботы и звездочки» «На оленьих упряжках» «Снежные карусели» Снежные Фигуры		

Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по распоряжению Игроритмика Различие динамики звука	Игропластика Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры улитка морской лев медуза уж Ритмический танец. «Рок-н-ролл» Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок»	Дыхательные упражнения «Насос» «Волны шипят» «Ныряние» «Подуем»

2-я неделя	Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира Игроритмика Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «солдатик» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята»	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «ласточка» «березка»
3-я неделя	Строевые упражнения: Построение врассыпную Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	Хореографические упражнения танцевальные позиции рук полуприседы подъемы на носки Ритмический танец. «Мы пойдем сначала вправо» Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза» Музыкально – подвижная игра «Два мороза»	Релаксация «На облаке»
4-я неделя	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений» Сказочный лес: переход через речку по болоту в пещере переплывите через озеро Сказочная зарядка		

	Ритмический танец «Бабка Ежка» Музыкально – подвижная игра «Колдун»
--	--

Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Ритмический танец. «Каравай» Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики» Музыкально – подвижная игра «Совушка»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»
2-я неделя	Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками» Ритмический танец. «Цветные ленточки» Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»
3-я неделя	Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!» Парад военных Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Салютики»		

	Ритмический танец «Синий платочек»		
4-я неделя	Строевые упражнения: передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам Игритмика Удары ногой на каждый счет и через счет	Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками Ритмический танец. «Веселые игрушки» Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лижники» Хореографические упражнения поклон для мальчиков реверанс для девочек	Игропластика «велосипед» «морская звезда» «орешек» «кобра» Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки»

2-я неделя	Сюжетное занятие «Мамин день» Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» Ритмический танец «Сюрприз» Пластические этюды «Фигуры»		
3-я неделя	Игра «Поезд» Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка» Ритмический танец «Зарядка - Латина» Музыкально – подвижная игра «Аквариум»	Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет»
4-я неделя	Строевые упражнения: Построение врассыпную Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа)	Акробатические упражнения. группировка в положении сидя, лежа перекаты вперед, назад перекаты вправо, влево Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Ритмический танец «Макарена» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление

Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Танцевальные шаги	Игропластика. Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.

	колонну, шеренгу, круг.	прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Ритмический танец. «Шуточный рок-н- ролл» Музыкально – подвижная игра «Горелки»	
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Замри- отомри» Игроритмика ходьба на каждый счет и через счет с хлопками построение по ориентирам	Танцевальные шаги Переменный и русский хороводный шаги Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец «Бабка-Ежка» Музыкально – подвижная игра «Усни-травы»	Креативная гимнастика. Специальные игроздания «Художественная галерея
3-я неделя	Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена» Подвижная игра «День – ночь»	Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка»
4-я неделя	Строевые упражнения: перестроение в две колонны в два круга	Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Танцевально – ритмическая	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку»

		гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально — подвижная игра «Ручейки и озера»	
--	--	---	--

Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Сюжетное занятие «День Победы» 1. Военный парад 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»		
2-я неделя	Строевые упражнения: Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Акробатические упражнения «ежик» «кузнечик» «колобок» «ласточка» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька» Музыкально – подвижная игра «Веселый бубен»	Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения
3-я неделя	Сюжетное занятие «В мире музыки и танца» Ритмический танец «Веселая разминка» Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» Музыкально – подвижная игра «Затейники» Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»		
4-я неделя	Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»	Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная	Игропластика Упражнения для развития гибкости «бабочка» «звездочка» «рыбка» «лягушка»

		игра «Музыкальные змейки»	
--	--	------------------------------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Фефер Анастасия Васильевна

Действителен с 17.08.2021 по 17.08.2022