

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 111 г. Пензы «Олененок»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ детского сада №111 г. Пензы
Кирилина Г.А.
Приказ № _____ от _____



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Здоровячок»**

**Возраст детей: 5- 7 лет
срок реализации программы: 9 месяцев**

Автор - составитель:
Лисушкина Е.Б., инструктор ФК

Пенза, 2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Информационная карта	_____
2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	_____
2.1. Пояснительная записка	_____
2.2. Цель и задачи Программы	_____
2.3. Содержание Программы	_____
2.4. Планируемые результаты	_____
3. Комплекс организационно- педагогических условий	_____
3.1 Календарно-учебный график	_____
3.2. Условия реализации Программы	_____
3.3. Формы контроля	_____
3.4. Оценочные материалы	_____
3.5 Методическое обеспечение	_____
4. Список литературы	_____

1. Информационная карта

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад 111 г. Пензы «Олененок»
2.	Адрес учреждения	440011 г. Пенза, ул. Фурманова, 9; тел. 42-02-38 e-mail: ds111penza@mail.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5-7 лет
5.	Срок реализации программы	72 часа
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	3
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Лисушкина Елена Борисовна, инструктор ФК
8.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	модифицированная
	по основной направленности	физкультурно-оздоровительная
	по уровню освоения	ознакомительная
	по целевым установкам	укрепление здоровья ребенка средствами танцевально-игровой гимнастики.
	по формам организации содержания	очная, групповая
9.	Результаты реализации программы	достижения детей

2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

2.1 Пояснительная записка

Дополнительное образование детей – это целенаправленный процесс воспитания, обучения и развития личности, с помощью дополнительных общеобразовательных программ, дополнительных образовательных услуг.

Согласно нормативно-директивным документам дополнительное образование трактуется как дополнительная образовательная услуга детям и их родителям.

Основная цель – удовлетворить постоянно изменяющиеся индивидуальные, социокультурные и образовательные потребности детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» по содержанию является *физкультурно-оздоровительной*, по уровню освоения – *ознакомительной*, по форме организации – *очной, групповой*, по степени авторства – *модифицированной*.

Модифицированная программа «Здоровячок» составлена на основе программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе» (танцевальная гимнастика для детей). Программа реализуется в течение 72 академических часа на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №111 г. Пензы «Олененок». Программа разработана с учетом образовательных потребностей детей имеющих статус ОВЗ (ТНР, нарушения зрения).

Нормативно-правовые основы

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 “Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей”;
- Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 N 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);
- Закон Пензенской области от 4.07.2013 г. № 2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области»;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 111 г. Пензы «Олененок».

Актуальность Программы

Здоровье - главная ценность человеческой жизни. Оно включает в свое понятие не только отсутствие болезней, но и то, как человек относится к миру, к себе, есть ли у него потребность в духовном совершенствовании, радуется ли он жизни, успехам, умеет ли преодолевать трудности.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, формируется интерес к занятиям, любимому делу. Воспитание полезных привычек с раннего детства, желание заниматься физкультурой, играть, радоваться жизни, умение преодолевать препятствия, трудности и будет составлять основу здорового образа жизни в дальнейшем.

Программа «Здоровячок» разработана по запросам родителей на основе известной и апробированной методике Ж.Е. Фирилевой, Е.Г.Сайкиной, авторов учебно-методического пособия «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровой гимнастики для детей.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Педагогическая целесообразность и эффективность данной Программы – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и упражнениями танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

В основу разработки содержания программы взяты ведущие дидактические принципы:

- **принцип комфортности:** атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.
- **принцип лично – ориентированного взаимодействия:** учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

Содержание программы включает интеграцию образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей: социально – коммуникативное, познавательное, художественно – эстетическое, физическое и речевое развитие.

Образовательный процесс ведется с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Адресат программы – программа ориентирована на детей 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы – 9 месяцев (72 учебных часа)

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут

Форма обучения - очная

Уровень обучения - ознакомительный

2.2 Цель и задачи Программы

Цель: укрепление здоровья ребенка средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать психомоторные способности ребенка (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности);
- развивать творческие и созидательные способности (мышление, воображение, находчивость, познавательную активность);
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

При организации образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих задач, при этом следует избегать перегрузки детей.

2.3. Содержание Программы

Учебный (учебно-тематический) план

№ п/п	Разделы Программы	Возрастная группа			Форма контроля
		5 лет	6 лет	7 лет	
1	Игроритмика	В течение года			Беседа
2	Игрогимнастика	12	12	16	Беседа, педагогическая рефлексия, наблюдение
3	Игротанцы	В течение года			Беседа, педагогическая рефлексия
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	50	52	47	Беседа, педагогическая рефлексия
5	Игропластика	По плану занятий			Беседа
6	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий			Беседа
7	Игровой самомассаж	По плану занятий			Беседа
8	Музыкально-подвижные игры	По плану занятий			Беседа
9	Игры-путешествия	10	8	9	Беседа, педагогическая рефлексия
10	Креативная гимнастика	По плану занятий			Беседа
	Всего часов	72	72	72	Открытое

					занятие
--	--	--	--	--	---------

Для детей 5 лет

1. Вводное занятие.

Знакомство с детьми. Введение в образовательную Программу: организация и форма занятий, требования к внешнему виду (волосы собраны) и форме одежды (шорты, майка, чешки)

Раздел «Игроритмика»

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по Программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема: «Весёлая змейка»

Теория: ознакомление детей с ходьбой змейкой в колонне по одному.

Практика: ходьба змейкой за направляющим.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Шире круг»

Теория: ознакомление с перестроением в круг.

Практика: перестроение из колонны в круг.

Контроль: беседа.

Тема: «Великаны»

Теория: ознакомление с ходьбой на носках

Практика: ходьба на носках.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: «Разноцветные платочки»

Теория: знакомство с комплексом ОРУ с платочками

Практика: Выполнение комплекса ОРУ.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения комплекса.

Тема: «Озорные обезьянки»

Теория: беседа о поведенческих особенностях обезьян.

Практика: выполнение имитационных упражнений.

Контроль: беседа.

Тема: «Длинный хобот»

Теория: беседа о внешних особенностях слона.

Практика: выполнение дыхательной гимнастики.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Утята шагают по реке»

Теория: знакомство с комплексом ОРУ.

Практика: выполнение комплекса ОРУ.

Контроль: беседа.

Тема: « Колобок»

Теория: беседа по сказке « Колобок»

Практика: выполнение акробатического упражнения перекаты из положения сидя.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Гимнастические палочки»

Теория : знакомство со спортивным оборудованием- гимнастической палочкой.

Практика: выполнение упражнений с гимнастической палочкой для осанки.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Утята учатся плавать»

Теория: беседа о повадках водоплавающих птиц.

Практика: выполнение упражнений на расслабление и напряжение мышц спины из положения лежа.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

Тема: « Разноцветные полосы»

Теория: ознакомление с перестроением в шеренги.

Практика: выполнение перестроения в шеренги с использованием гимнастических ленточек.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: « звери на прогулке»

Теория: беседа о знаниях детей о животных.

Практика: выполнение имитационных движений.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Игротанцы направлены на формирование танцевальных движений. Что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

В разделе «**Танцевально-ритмическая гимнастика**» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие решают конкретные задачи Программы. Все

композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Тема: «Весёлые шаги»(3 занятия)

Теория: беседа с детьми о танцевальных шагах, их разнообразиях.

Практика: показ и выполнение детьми шага с носка на носок с последующим закреплением.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения шага.

Тема: « Большой олень»(4 занятия)

Теория: знакомство детей с новым комплексом ритмических упражнений, прослушивание произведения ему.

Практика: выполнение комплекса по показу и последующее разучивание его.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: «Танец сидя»(4 занятия)

Теория: знакомство с новым ритмическим рисунком, прослушивание полек нескольких композиторов с разным темпом исполнения.

Практика: показ и разучивание нового комплекса ритмических упражнений.

Контроль: беседа.

Тема: « Озорные погремушки»(2 занятия)

Теория: беседа с детьми об их любимых игрушках.

Практика: разучивание нового комплекса упражнений с погремушками.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: « У оленя дом большой»(6 занятий)

Теория: Знакомство детей с новым музыкальным произведением .

Практика: разучивание комплекса.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « На крутом берегу»(6 занятий)

Теория: знакомство с новой песней А. Хайт « На крутом берегу»

Практика: показ и выполнение детьми нового комплекса с последующим закреплением.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: обобщающее занятие (2 занятия)

Теория: беседа с детьми о ранее разученных песнях и комплексах.

Практика: выполнение знакомых комплексов « На крутом берегу» и « Большой олень»

Контроль: беседа.

Тема: «Песенка Мурёнки» (6 занятий)

Теория: знакомство с новой песней Ю. Антонова « Песенка Мурёнки», упражнениями в седах и упорах.

Практика: разучивание с последующим закреплением нового комплекса.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения ,беседа.

Тема: « Врассыпную становись» (2 занятия)

Теория: знакомство с новым видом построения.

Практика: построение врассыпную.

Контроль: беседа.

Тема: « В две шеренги» (2 занятия)

Теория: знакомство с новым видом перестроения, объяснение.

Практика: показ и выполнение перестроения из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога.

Контроль: беседа.

Тема: обобщающее занятие (2 занятия)

Теория: беседа о ранее разученных упражнениях.

Практика: выполнение комплексов «Песня Мурёнки», « На крутом берегу», «У оленя дом большой»

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: « Хоровод» (4 занятия)

Теория: знакомство с песней В.Шаинского « От улыбки»

Практика: разучивание с последующим закреплением упражнения.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения, педагогическая рефлексия.

Тема: обобщающее занятие.

Теория: беседа о ранее разученных перестроениях.

Практика: выполнение перестроений из одной шеренги в несколько, перестроение врассыпную.

Контроль: беседа.

Тема: « Чебурашка» (4 занятия)

Теория: знакомство с песней В. Шаинского « Чебурашка»

Практика: Показ и выполнение с последующим закреплением нового комплекса.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Я танцую»

Теория: прослушивание песни В. Дашкевич «Я танцую»

Практика: выполнение упражнения- импровизации.

Контроль: педагогическая рефлексия.

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

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

Раздел «Игровой массаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели.

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов Программы. Данный материал служит для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее. Дает возможность творческому мышлению.

Тема: « На лесной опушке» (путешествие в лес, 2 занятия)

Теория: беседа об обитателях леса, повторение правил игр, разученных ранее. На втором занятии вместо изученных игр разучивается новая игра « Зайчики и волк»

Практика: выполнение комплекса ОРУ, подвижных игр, танца «Кузнечик»

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Весёлый экспресс» (путешествие по станциям)

Теория: беседа о динамических оттенках « громко-тихо», разучивание речетативов.

Практика: выполнение упражнения « На крутом берегу», ритмического танца « Если весело живётся»

Контроль: беседа.

Тема: «Путешествие в Морское царство- подводное государство» (2 занятия)

Теория: объяснение заданий на преодоление препятствий, беседа об обитателях морей.

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц живота и спины, упражнения « Мурёнка», на повторном занятии предлагается новая игра « Морская фигура» и танец « Галоп шестёрками»

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений на укрепление мышц спины и живота.

Тема: « Поход в зоопарк» (2 занятия)

Теория: беседа об обитателях зоопарка

Практика: выполнение игры « Иголлка и нитка, комплекса игропластики « Зоопарк», упражнения « Хоровод». На втором занятии добавляется игра « Ленточки-хвосты» и игра «ворубушки»

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: « В гости к Чебурашке» (2 занятия)

Теория: беседа о сказках и мультфильмах, знакомых детям.

Практика: выполнение танца « Мы пойдём сначала вправо», акробатических упражнений на группировку, упражнения « Чебурашка». На повторном занятии выполняется комплекс зарядки « Сказочная»

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: « Конкурс танца»

Теория: повторение изученного материала.

Практика: выполнение знакомых танцев и ритмических упражнений.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Для детей 6 лет

Раздел «Игроритмика»

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование **умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по Программе.** В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема: «Раз, два- разомкнись»

Теория: знакомство с размыканием по ориентирам.

Практика: отработка размыкания.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: « Буратино»

Теория: объяснение нового комплекса ОРУ.

Практика: показ и выполнение комплекса.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Робот»

Теория: знакомство с комплексом под музыку.

Практика: выполнение ОРУ , имитация движений.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: « У меня спина прямая»

Теория: знакомство с упражнениями на расслабление мышц спины, разучивание стихотворения для выполнения упражнения.

Практика: выполнение упражнения.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Я лыжник резвый»

Теория: разучивание стихотворения для выполнения переступания в образно-двигательных действиях.

Практика: выполнение переступаний.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: «Здоровые ручки»

Теория: беседа о контрастных движениях руками на напряжение и расслабление.

Практика: выполнение упражнения.

Контроль: беседа.

Тема: «Держи равновесие»

Теория: объяснение акробатического упражнения на равновесие на одной ноге.

Практика: выполнение упражнения.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Быстро в круг»

Теория: объяснение принципа перестроения в круг.

Практика: выполнение перестроения.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: дыхательная гимнастика.

Теория: объяснение имитационно-образного упражнения на дыхание.

Практика: выполнение упражнения.

Контроль: беседа.

Тема: «Акробаты»

Теория: разучивание стихотворения для выполнения акробатического упражнения.

Практика: выполнение упражнения.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Музыкальное перестроение»

Теория: беседа о знакомых видах перестроения.

Практика: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, круг и шеренгу.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: «Платочки»

Теория: объяснение ОРУ с платочками.

Практика: выполнение ОРУ.

Контроль: беседа.

Игротанцы направлены на формирование **танцевальных** движений. Что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

В разделе «**Танцевально-ритмическая гимнастика**» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие решают конкретные задачи Программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Тема: «Зарядка» (4 занятия)

Теория: знакомство с песней «День рождения» В. Шаинского

Практика: разучивание с последующим закреплением упражнений.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: «Всадник» (4 занятия)

Теория: знакомство с песней Ю. Мориц «Всадник»

Практика: разучивание с последующим закреплением упражнения сидя на стуле.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Ванечка- пастух» (4 занятия)

Теория: знакомство с упражнениями для пальчиков в образно-танцевальной форме.

Практика: разучивание упражнения с последующим закреплением.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: обобщающее занятие (2 занятия)

Теория: беседа о ранее изученных упражнениях

Практика: выполнение упражнений.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: «Четыре таракана и сверчок» (4 занятия)

Теория: прослушивание новой песни, объяснение нового танцевально- бегового упражнения.

Практика: разучивание с последующим закреплением упражнения.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Воробьиная дискотека» (4 занятия)

Теория : знакомство с новым упражнением.

Практика: разучивание упражнения.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: «Облака» (4 занятия)

Теория: знакомство с песней В. Шинского «Облака», обсуждение нового упражнения с лентами.

Практика: разучивание с последующей отработкой нового упражнения.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Бег по кругу» (4 занятия)

Теория: обсуждение нового танцевально- бегового упражнения.

Практика: разучивание упражнения.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: контрольное занятие

Теория: беседа с обсуждением знакомых упражнений и песен.

Практика: отработка знакомых упражнений.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: « Приходи, сказка» (4 занятия)

Теория: знакомство с новой песней, новыми танцевально- образными упражнениями в низких положениях.

Практика :разучивание с последующим закреплением упражнения.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения

Тема: « Чёрный кот» (4 занятия)

Теория: знакомство с новой песней Ю. Эткина «Песня чёрного кота», новыми упражнениями.

Практика: разучивание с последующей отработкой упражнения.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: контрольное занятие (2 занятия)

Теория: беседа о ранее разученных упражнениях.

Практика: отработка знакомых упражнений.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: «Ну, погоди» (4 занятия)

Теория: знакомство с новым образно- беговым упражнением.

Практика: разучивание с последующей отработкой упражнения.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Часики» (4 занятия)

Теория: знакомство с новым упражнением.

Практика: разучивание и отработка упражнения.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: «Упражнение с платочками» (3 занятия)

Теория: знакомство с новой песней « На свете невозможное случается», новым упражнением.

Практика: разучивание и отработка упражнения.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

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

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

Раздел «Игровой массаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели.

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов Программы. Данный материал служит для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее. Дает возможность творческому мышлению.

Тема: «Игра по станциям»

Теория: беседа с детьми о знакомых им упражнениях на укрепление мышц живота и спины.

Практика: выполнение упражнений, игр.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: «Путешествие на Северный полюс»

Теория: беседа с детьми об их представлении об обитателях Северного полюса, погодных условиях.

Практика: выполнение упражнений на перестроение, упражнений на дыхание и расслабление мышц.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: «Пограничник»

Теория: беседа с детьми о профессии пограничника, обсуждение правил игр.

Практика: выполнение перестроений, ОРУ с речитативом, упражнения «Зарядка»

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: «Путешествие в Спортландию»

Теория: беседа с детьми об олимпийских видах спорта.

Практика: выполнение ОРУ, акробатических упражнений, игр.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Маугли»

Теория: беседа с детьми о героях книги Р. Киплинга «Маугли».

Практика: выполнение имитационных движений, упражнений для развития силы мышц, гибкости.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: « Цветик- семицветик»

Теория: беседа о ранее изученных упражнениях « Всадник» и «Облака», сказке « Цветик-семицветик».

Практика: выполнение ранее изученных упражнений и танцев.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: « Искатели клада»

Теория: беседа о ранее изучено упражнении « Бег по кругу», танце « Давай танцуй!»

Практика: выполнение ранее изученных упражнений ритмической гимнастики, гимнастики для глаз, танцев.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: « Клуб весёлых человечков»

Теория: беседа по загадкам.

Практика: выполнение танца « Артековская полька», пальчиковой гимнастики, музыкально- подвижной игры « К своим флажкам», упражнений для мышц живота.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: « Приходи, сказка»

Теория: беседа о ранее изученном материале, знакомых сказках.

Практика: выполнение знакомых ритмических упражнений, игр и танцев.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Для детей 7 лет.

Раздел «Игроритмика»

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование **умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по Программе.** В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема: ходьба с заданием.

Теория: объяснение задания, повторение правил поведения.

Практика: выполнение заданий.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Зарядка» (2 занятия)

Теория: объяснение упражнений.

Практика: выполнение упражнений зарядки под музыку.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: « Дышите- не дышите»(2 занятия)

Теория: объяснение дыхательной гимнастики с проговариванием слов во время выполнения.

Практика: выполнение дыхательной гимнастики.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: ОРУ с флажками.(2занятия)

Теория: объяснение упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ с флажками.

Контроль: беседа.

Тема: « Красивая осанка»(2 занятия)

Теория: объяснение упражнений на осанку в образных и двигательных действиях.

Практика: выполнение упражнений « лодочка», « палочка» , « крестик»и тп.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Расслабление мышц»

Теория: разучивание стихотворения для выполнения упражнения.

Практика: выполнение упражнения на расслабление мышц с прочтением стихотворения.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: ОРУ с мячом.(2 занятия)

Теория: объяснение упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: Дыхательные упражнения.(2 занятия)

Теория: объяснение упражнений на имитационных и образных движениях с задержкой дыхания.

Практика: выполнение упражнений.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: «Дышим сидя» (2 занятия)

Теория: объяснение новых упражнений на дыхание из положения сидя.

Практика: выполнение упражнений « трубач», « паровозик», « насос», «регулирующий»

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Игротанцы направлены на формирование **танцевальных** движений. Что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

В разделе «**Танцевально-ритмическая гимнастика**» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие решают конкретные задачи Программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Тема: «Марш» (4 занятия)

Теория: знакомство с новым музыкальным произведением «Военный марш» Г. Свиридов.

Практика: выполнение упражнения с последующим закреплением.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: «Упражнение с флажками» (4 занятия)

Теория: знакомство с песней Б. Савельева «Настоящий друг», объяснение новых упражнений.

Практика: разучивание с последующим закреплением упражнений.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Три поросёнка» (4 занятия)

Теория: знакомство с новым упражнением танцевально-игрового характера.

Практика: разучивание с последующим закреплением упражнения.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: «Матушка Россия». (4 занятия)

Теория: объяснение нового упражнения, знакомство с новой песней.

Практика: разучивание и закрепление упражнения.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: «Упражнение с мячами» (4 занятия)

Теория: знакомство с новой песней В. Шинского «Песня Рыжехвостенькой»

Практика: разучивание с последующим закреплением нового упражнения.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: «По секрету всему свету» (4 занятия)

Теория: знакомство с новой песней, новым упражнением

Практика: разучивание с последующим закреплением упражнения.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: контрольное занятие.

Теория: беседа о ранее изученных упражнениях.

Практика: выполнение ранее изученных упражнений.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: «Упражнение с обручем» (4 занятия)

Теория: знакомство с новым упражнением.

Практика: показ и выполнение упражнения с последующим закреплением.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: « Ванька- Встанька» (4 занятия)

Теория: знакомство с новым упражнением, объяснение техники выполнения упражнения в низких исходных положениях.

Практика: показ и выполнение упражнения с последующим закреплением.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: контрольное занятие.

Теория: беседа о ранее изученных упражнениях «Три поросёнка», «По секрету всему свету»

Практика: закрепление техники выполнения.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: « Божья коровка» (5 занятий)

Теория: знакомство с новой песней и упражнением.

Практика: выполнение с последующим закреплением упражнения.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: « Пластилиновая ворона» (6 занятий)

Теория: знакомство с новым упражнением с элементами ритмики.

Практика: выполнение с последующим закрепления.

Контроль: наблюдение за техникой выполнения.

Тема: обобщающие занятия (2 занятия)

Теория: беседа о знакомых упражнениях и песнях.

Практика: выполнение упражнений.

Контроль: педагогическая рефлексия.

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

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

Раздел «Игровой массаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели.

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов Программы. Данный материал служит для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее. Дает возможность творческому мышлению.

Тема: « Охотники за приведениями».

Теория: беседа с детьми о новых играх « Капканы» и « Клоуны»

Практика: выполнение разминки, танцев и игр.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Морские учения»

Теория: беседа с детьми об их знаниях о морях, разновидностях ходьбы.

Практика: выполнение разнovidной ходьбы, знакомых игр.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Россия-Родина моя!»

Теория: беседа с детьми о народных забавах, русских традициях, народном фольклоре.

Практика: закрепление выполнения разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.

Контроль: беседа, педагогическая рефлексия.

Тема: « Королевство волшебных мячей»

Теория: повторить правила игры « Вызов номеров», упражнение гимнастики « Белочка».

Практика: выполнение упражнения « Белочка», упражнений с мячами в парах.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Спортивный фестиваль»

Теория: беседа о фестивале, его особенностях.

Практика: выполнение упражнений танцевально- игровой гимнастики с предметами.

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « Путешествие в Маленькую страну»

Теория: ознакомить детей с нотным станом.

Практика: закрепить выполнение изученных танцев «Спенк», «Самба», « Московский рок». «

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения.

Тема: « Путешествие в Игрой - город»

Теория: беседа о музыкальных фрагментах (вступление, куплет, припев)

Практика: закрепление навыка выполнения упражнения «Ванька- Встанька», танца «Божья коровка».

Контроль: педагогическая рефлексия.

Тема: « В гостях у трёх поросят»

Теория: беседа по сказке «Три поросёнка»

Практика: выполнение перекатов, танца «Полька», упражнения «Три поросёнка»

Контроль: педагогическая рефлексия.

2.4. Планируемые результаты

В конце учебного года дети 5 лет

Знают:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- основные танцевальные композиции рук и ног.

Умеют:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять ритмические, бальные танцы, комплексы упражнений под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Выполняют простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

В конце учебного года дети 6 лет

Знают:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- основные танцевальные композиции рук и ног.
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

Умеют:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- исполнять ритмические и бальные танцы, комплексы упражнений под музыку, а так же двигательные задания по креативной гимнастике.

Владеют навыками передвижения по залу, основными хореографическими упражнениями.

В конце учебного года дети 7 лет

Знают:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- основные танцевальные композиции рук и ног.
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;

Умеют:

- ориентироваться в зале при проведении музыкально- подвижных игр;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- исполнять ритмические и бальные танцы, комплексы упражнений под музыку, а так же двигательные задания по креативной гимнастике.

Владеют основами хореографических упражнений.

3. Комплекс организационно- педагогических условий

3.1 Календарно-учебный график

Продолжительность уч. году	Количество занятий	Продолжительность одного занятия	Объем образовательной нагрузки в месяц	Общий объем образовательной нагрузки	Итоговый контроль
01.09.2025-31.05.2026г	2 занятия в неделю	30 мин	240 мин	2160 мин (72 часа)	Май 2026г.

Для детей 5 лет

№ п/п	месяц	число	Название темы	Количество часов	Форма аттестации/контроля	
				всего	теория	практика
1.	сентябрь		«Солдатики»	2	0,5	1,5
2	сентябрь		« Акробаты»	3	0,5	2,5
3.	сентябрь		« Игровое занятие»	1		1
4.	сентябрь		« Полька-хлопушка»	2	0,5	1,5
5.	октябрь		« Кузнечики»	2	0,5	1,5
6.	октябрь		« Топотушки»	2	0,5	1,5
7.	октябрь		« Кто я?»	2	0,5	1,5
8.	октябрь		« Контрольное занятие»	2	0,5	1,5
9.	ноябрь		« На лесной опушке»	1		1
10.	ноябрь		« Обобщающее занятие»	1		1
11.	ноябрь		« Танцевальные шаги»	2	0,5	1,5
12.	ноябрь		« Озорные пальчики»	2	0,5	1,5
13.	ноябрь		« С пятки на носок»	2	0,5	1,5
14.	декабрь		« Галоп шестёрками»	3	0,5	2,5
15.	декабрь		« Гибкие фигуры»	3	0,5	2,5
16.	декабрь		« Новогодний марафон»	3	0,5	2,5
17.	январь		« Морские фигуры»	2	0,5	1,5

18.	январь		« Два Мороза»	2	0,5	1,5
19.	январь		«Зимний хоровод»	2	0,5	1,5
20	январь		«Бременские музыканты»	2	0,5	1,5
21.	февраль		«Февральские метели»	2	0,5	1,5
22.	февраль		« Поход в зоопарк»	2	0,5	1,5
23.	февраль		«Чебурашка»	2	0,5	1,5
24.	февраль		«Защитники Отечества»	2	0,5	1,5
25.	март		« Прыгунчики-воробышки»	2	0,5	1,5
26.	март		« Путешествие в Морское царство»	1		1
27.	март		« Перелётные птицы»	3	0,5	2,5
28.	март		« Весенняя капель»	2	0,5	1,5
29.	апрель		«Космические путешествия»	2	0,5	1,5
30.	апрель		« Весенний поезд»	2	0,5	1,5
31.	апрель		« Автостоп»	2	0,5	1,5
32.	апрель		«Музыкальные стулья»	2	0,5	1,5
33.	май		« Майский жук»	2	0,5	1,5
34.	май		« Вело забег»	2	0,5	1,5
35.	май		«Карусельные лошадки»	2	0,5	1,5
36.	май		«Контрольное занятие»	2	0,5	1,5

6 лет

1.	сентябрь		« Танцевальные шаги»	2	0,5	1,5
2.	сентябрь		« Образные движения»	2	0,5	1,5
3.	сентябрь		« Хореографические упражнения»	2	0,5	1,5
	сентябрь		« Воробьиная дискотека»	2	0,5	1,5
4.	октябрь		« Автомобили»	2	0,5	1,5
5.	октябрь		« Большая прогулка»	3	0,5	2,5
6.	октябрь		« Путешествие в Кукляндию»	1		1
	октябрь		« В гостях у сказки»	2	0,5	1,5
7.	ноябрь		« Художественная галерея»	2	0,5	1,5
8.	ноябрь		« Усни –трава»	3	0,5	2,5

9.	ноябрь		« Лесные приключения»	1		1
10.	ноябрь		« Резиновый ёжик»	2	0,5	1,5
11.	декабрь		« Сосулька»	2	0,5	1,5
12.	декабрь		« Снежинки»	2	0,5	1,5
13.	декабрь		« Новогодние путешествия»	2	0,5	1,5
14.	декабрь		« Русские платки»	2	0,5	1,5
15.	январь		« Ну, погоди!»	2	0,5	1,5
16.	январь		« Вару-вару»	3	0,5	2,5
17.	январь		« Путешествие во Время года»	1		1
18.	январь		« Путешествие в мир танца»	2	0,5	1,5
19.	февраль		« Матушка-Россия»	2	0,5	1,5
20.	февраль		« Игра по станциям»	2	0,5	1,5
21.	февраль		« Защитники Отечества»	1		1
22.	февраль		« Пятнашки»	3	0,5	2,5
23.	март		« Весенняя зарядка»	2	0,5	1,5
24.	март		« Конькобежцы»	2	0,5	1,5
25.	март		« Шаги весны»	2	0,5	1,5
26.	март		« Всадник»	2	0,5	1,5
27.	апрель		« Изучение космоса»	2	0,5	1,5
28.	апрель		« Путешествие на Северный полюс»	1		1
29.	апрель		« Группа, смирно»	3	0,5	2,5
30.	май		« Флажок»	2	0,5	1,5
31.	май		« Пограничники»	1		1
32.	май		«Четыре таракана и сверчок»	3	0,5	2,5
33.	май		« Путешествие в Спортландию»	2	0,5	1,5

7 лет

1.	сентябрь		« Облака»	2	0,5	1,5
2.	сентябрь		« Разноцветные платочки»	2	0,5	1,5
3.	сентябрь		« Травушка-муравушка»	2	0,5	1,5
4.	сентябрь		« Ванечка-пастух	2	0,5	1,5
5.	октябрь		« Цветик- семицветик»	2	0,5	1,5
6.	октябрь		« Маугли»	1		1
7.	октябрь		« Кик»	3	0,5	2,5
8.	октябрь		« Давай, танцуй»	2	0,5	1,5
9.	ноябрь		« Современник»	2	0,5	1,5
10.	ноябрь		« К своим флажкам»	2	0,5	1,5
11.	ноябрь		« Приходи, сказка»	2	0,5	1,5
12.	ноябрь		« Артековская полька»	2	0,5	1,5
13.	декабрь		« Мышка, кошка, петушок»	2	0,5	1,5

14.	декабрь		« Искатели клада»	1		1
15.	декабрь		« Чёрный кот»	3	0,5	2,5
16.	декабрь		« Гуливер и лилипуты»	2	0,5	1,5
17.	январь		« Метелица»	2	0,5	1,5
18.	январь		« Клуб весёлых человечков»	1		1
19.	январь		« Приходи, сказка»	2	0,5	1,5
20.	январь		« Танец с хлопками»	3	0,5	2,5
21.	февраль		« Трансформеры»	2	0,5	1,5
22.	февраль		«Слонёнок»	2	0,5	1,5
23.	февраль		«Дирижёр- оркестр»	2	0,5	1,5
24.	февраль		« Мы- гимнасты»	2	0,5	1,5
25.	март		« Круг и кружочки»	2	0,5	1,5
26.	март		« Мамин день»	1		1
27.	март		« Делай как я, делай лучше меня»	3	0,5	2,5
28.	март		«Киселёк»	2	0,5	1,5
29.	апрель		« Круговая кадриль»	3	0,5	2,5
30.	апрель		Охотники за приключениями	1		1
31.	апрель		« Упражнения с мячами»	2	0,5	1,5
32.	апрель		« Спенк»	2	0,5	1,5
33.	май		« Упражнения с обручами»	2	0,5	1,5
34.	май		« Спортивный фестиваль»	2		2
35.	май		« Божья коровка»	3	0,5	1,5
36.	май		« Россия- Родина моя»	1		1

3.2 Условия реализации Программы

Организация, осуществляющая образовательную деятельность по Программе, создает материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения учащимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований:

- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- пожарной безопасности и электробезопасности;
- охране здоровья учащихся и охране труда педагогов.

Для реализации программы созданы необходимые материально - технические условия: занятия проводятся в музыкально - спортивном зале, используются технические средства: ноутбук, музыкальный центр.

Информационные средства: аудио и видеотека, дидактический материал.

Атрибуты. Физкультурное оборудование. Спортивная форма.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;

использование специальных наглядных дидактических средств (муляжи, модели, макеты, укрупненные и (или) рельефные иллюстрации);
применение специального спортивного инвентаря и рельефно-контрастной маркировки.

Для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора);

расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

3.3. Формы контроля (аттестации)

Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения, беседы, педагогической рефлексии.

Аттестация обучающихся по итогам завершения Программы проводится в конце срока обучения. Основной формой подведения итогов работы является: открытое занятие.

3.4. Оценочные материалы

Предлагаемые вопросы для теоретического среза знаний для детей 5 -7лет

(Вопросы для теоретического среза сформированы на основании тематических бесед программы).

Какие правила поведения в спортивном зале Вы знаете?;

Назовите основные танцевальные композиции рук и ног.

Что Вы знаете о правилах безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами?

Что Вы знаете о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями?

Оценка результатов для практического среза знаний для детей 5 -7лет.

Итоговое занятие проводится в конце года обучения. Результаты по практике отслеживаются по следующим критериям:

Уровень развития координации тела и движения у ребенка

Высокий	Средний	Низкий
---------	---------	--------

У ребенка хорошо развита координация тела и движения. Свободно справляется со сложными координированными движениями. Двигается уверенно, красиво.	Ребенок достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координацией движения.	Не умеет координировать свои движения, исполнение неуверенное и нечеткое.
---	--	---

3.5. Методическое обеспечение

В структуру урока входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Деление урока на части относительно. Каждый урок- это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть урока занимает от 5до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач урока. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части урока в поурочном планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы (несложные по координации), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики.

Основная часть урока длится от 70 до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основную часть урока могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и балльные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть урока длится от 3 до 7% общего времени. В заключительной части урока используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

Особенности методики обучения

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап- обучение упражнению(отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;

- этап закрепления и совершенствования упражнений.

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

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения. Усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания ускоряется с применением приемов: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров(хлопков, музыки,)

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

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

В танцевально-игровой гимнастике направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности. Стимулирует к активному и творческому труду.

4. Список литературы

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевальная гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2016.-352с.,ил.

