

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 3
от «24» февраля 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом от «25» февраля 2022 г. № 7
Заведующий МБДОУ д/с № 6 «Березка»
_____ С.В. Редсва

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
студия «Звездочки» - танцевально-ритмическая
гимнастика**

Уровень:: базовый
Возраст воспитанников: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Н.Ю. Казачек - старший воспитатель

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	5
Содержание программы	5
Учебно-тематический план (1 –ый год обучения)	10
Учебно-тематический план (2-ой год обучения)	12
Учебно-тематический план (3-ий год обучения)	13
Планируемые результаты	15
Календарный учебный график.....	16
Условия реализации программы.....	16
Методические материалы.....	16
Список литературы.....	23

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа студии «Звездочки» - танцевально-ритмическая гимнастика – программа художественной направленности.

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

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-игровая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально - игровой гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Программа разработана для детей 4-7 лет. В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д.

Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Программа реализуется в течение трех лет, в объеме - 216 часов (учебный период: сентябрь-май). Форма обучения - очная.

Занятия организуются во второй половине дня, за рамками освоения основной образовательной программы дошкольного образования. Для детей группы «Почемучки» - 2 раза в неделю, длительность занятия – до 15 минут, для детей группы «Фантазеры» - 2 раза в неделю, длительность занятия – до 20 минут; для детей группы «Знайки» - 2 раза в неделю, длительность занятия – до 25 минут.

Год обучения	Длительность занятия (мин.)	Количество занятий		
		В неделю	В месяц	В год
1	15	2	8	72
2	20	2	8	72
3	25	2	8	72

Основой данной Программы является оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Са-Фи-Данс» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой

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

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Цели и задачи программы

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

Задачи программы:

1. Способствовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.
2. Формировать правильную осанку, содействовать профилактики плоскостопия.
3. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
 - Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, proprioceptивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
 - Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;
 - Формировать навыки выразительности, пластичности грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
 - Развивать ручную умелость и мелкую моторику.
4. Развитие творческих и созидательных способностей дошкольников
 - Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
 - Развивать лидерство, инициативу, чувства товарищества, взаимопонимания и трудолюбия.

Содержание программы

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

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

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

входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

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

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

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

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

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

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

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

Раздел «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.

Первый год обучения (средняя группа, дети 4-5 лет)

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

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение 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.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках 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.

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

2.3. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление

осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастные движения 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 на спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положении 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. Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

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

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий. высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаг. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же - с поворотом на 360^0 . Поворот на 360^0 на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

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

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

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. ОРУ 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 («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнение пальчиками с речитативом.

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

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья», музыкально-подвижные игры с использованием строевых и ОРУ.

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

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

Второй год обучения (старшая группа, дети 5-6 лет)

1.ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и пересчет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега. движение туловищем в различном темпе.

2.ИГРОГИМНАСТКА.

2.1.Стоевые упражнения. Построение в колонну и 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 ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках.

Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев.

Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

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

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

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

2.4. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре.

Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и балльные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «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. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

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

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

Третий год обучения

(подготовительная к школе группа, дети 5-6 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 двудольного и трёхдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/ и 3/4.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

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

Учебно-тематический план (1 –ый год обучения)

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Элементы хореографии	<ul style="list-style-type: none"> • танцевальные позиции ног: I, II, III; • танцевальные позиции рук (подг., I, II, III); • выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях; • полуприседы; • комбинации хореографических упражнений. • «Балет», • «Рисуем солнышко на песке», • «Цветочек», • «Лебеди», • «Совы», • «Ветер и деревья», • «Пружинка», • поклон «Приветствие». 			
2	Образно-игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; • бег – легкий, широкий (волк), острый; • прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки • «Медведи и медвежата», • «Пингвины», • «Раки» (спиной назад), • «Гуси и гусеницы», • «Слонь», • «Бежим по горячему песку» (острый бег), • «Зайцы», • «Белки» (прыжки и поскоки), • «Лягушата», • «Лошадки» (прямой галоп). 			
3	Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • построение в шеренгу и в колонну; • перестроение в круг; • бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; • перестроение из одной шеренги в несколько; • перестроение «расческа». • «Солдаты», • «Матрешки на полке», • «Звери в клетках», • «Хоровод», • «Хитрая лиса», • «У каждого свой домик», • «Поздравляемся», • «Поменяемся местами». 			
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • танцевальные движения • -общеразвивающие упражнения • образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). • «Чебурашка» • «Я на солнышке лежу», • «Петрушки», • «Куклы». 			
5	Игропластика	<ul style="list-style-type: none"> • группировка в положении лежа и сидя; • перекаты вперед-назад; • сед ноги врозь широко; • растяжка ног; • упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. 			

		<ul style="list-style-type: none"> • «Камушки», • «Кочки», • «Улитка», • «Побежали пальчики», • «Яблочко», • «Бревнышко», • «Бабочка». • «Верблюды», • «Корзинка», • «Змеи», • «Пантеры», • «Рыбка», • «Бегемоты». 			
6	Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • игры на определение динамики музыкального произведения; • игры для развития ритма и музыкального слуха; • подвижные игры; • игры-превращения; • «Карлики и великаны», • «Круг, колонна, шеренга», • «Автомобили», • «Воробьи и журавли», • «Поздравляемся», • «Собачка в конуре», • «Ракета»; • «Соседи»; • «Шапочка». 			
7	Пальчиковая гимнастика	<p>упражнения для развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ручной умелости; • мелкой моторики; • координации движений рук; • «Мыртышки»; • «Бабушка кисель варила»; • «Жук»; • «Паучок»; • «Чашка»; • «Червячок» 			
8	Игровой самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> • поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; • поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме; • «Лепим лицо»; Упругий живот»; • «Ушки»; • «Ладони»; • «Красивые руки»; «Быстрые ноги»; 	1	2	3
9	Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> • хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; • только на 1-ый счет; • выполнение движений руками в различном темпе; • различие динамики звука «громко-тихо». • «Хлопушки», • «Топотушки», • «Лошадки бьют копытом», • «Ловим комаров», • «Пушистые снежинки» 	1	2	3
10	Креативная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы. • «Море волнуется раз»; • «Зеркало»; • «Угадай кто я»; • «Раз, два, три замри», • «Ледяные фигуры» 	2	2	4
Всего часов			16	20	36

Учебно-тематический план (2-ой год обучения)

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Элементы хореографии	<ul style="list-style-type: none"> • Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. • Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. • Полуприседы и подъемы на носки. Выставление ноги вперед и в сторону. • Прыжки выпрямившись. • Перевод рук из одной позиции в другую. • Соединение изученных упражнений в законченную композицию. • Шаг галопа вперед и в сторону. • Шаг польки. • Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. • Шаг с подскоком. • Русский попеременный шаг. • Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. • Комбинации из изученных танцевальных шагов. • «Современник» • «Макарена» • «Полька» • «В ритме польки» • «Русский хоровод» • «Падеграс» • «Конькобежцы» • «Травушка-муравушка» • «Артековская полька» • «Давай танцуй» 	3	3	6
2	Образно-игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • «Искатели клада» • «Путешествие на Северный полюс» • «Приходи, сказка» • «Путешествие в Спортландию» • «Пограничники» • «Цветик-семицветик» • «Клуб веселых человечков» • «Маугли». 	3	5	8
3	Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в колонну и 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 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. 	03	47	410
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».	02	44	46
5	Игропластика	<ul style="list-style-type: none"> • Группировки в приседе и седе на пятках. 	04	44	48

		<ul style="list-style-type: none"> • Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. • Переход из седа в упор стоя на коленях. В • ертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. • Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. • Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений 			
6	Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • «К своим флажкам» • «Гулливер и лилипуты» • «Волк во рву» • «Группа, смирно!» • «Музыкальные змейки» • «Пятнашки». • Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений. 	04	44	48
7	Пальчиковая гимнастика	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.	03	33	36
8	Игровой самомассаж	Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.	03	33	36
9	Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> • Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. • Ходьба на каждый счет и пересчет. • Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. • Сочетание ходьбы на каждый счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега. движение туловищем в различном темпе. 	02	34	36
10	Креативная гимнастика	Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».	03	35	48
Всего часов			30	42	72

Учебно-тематический план (3-ий год обучения)

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Элементы хореографии	<ul style="list-style-type: none"> • Русский поклон. Открывание руки в сторону и на пояс. • Полуприседы и подъемы на носки с движением руки. • Выставление ноги вперед, в сторону, назад – «крестом», «носок – пятка». • Подъем ног и махи ногами через выставление ноги на носок. • Прыжки из первой позиции ног во вторую. • Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. • Соединение изученных упражнений в законченную композицию. • Шаг с поклоном с различными движениями руками. • Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. • Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. 	4	6	10

		<ul style="list-style-type: none"> • Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка». «ковырялочка». • «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «божья коровка». 			
2	Образно-игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • «Охотники за приключениями» • «Путешествие в Играй-город», • «Морские учения» • «Королевство волшебных мячей» • «Россия – Родина моя!» • «Путешествие в Маленькую страну» • «В гостя у трех поросят» • «Спортивный фестиваль». 	3	3	6
3	Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом» шаг на месте, переступанием. • Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. • Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. • Размыкание колонны на вытянутые руки вперед и в стороны. • Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. • Прыжки на двух ногах и одной ного, с ноги н ногу. ОРУ по типу «Зарядка». • Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп). 	3	5	8
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнения с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона» 	4	4	8
5	Игропластика	<ul style="list-style-type: none"> • Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. 	4	4	8
6	Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • «День-ночь», «Запев-припев», «На 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. 	2	3	5
7	Пальчиковая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. 	3	3	6

8	Игровой самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> • Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. 	2	4	6
9	Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> • 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 двудольного и трёхдольного музыкального размера. • Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4. 	4	5	9
10	Креативная гимнастика	Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».	2	4	6
Всего часов			31	41	72

Планируемые результаты

Первый год обучения

(средняя группа, дети 4-5 лет)

Воспитанники знают название зала и правила поведения в нем, умеют ориентироваться в зале. Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции.

Второй год обучения

(старшая группа, дети 5-6 лет)

По окончании обучения воспитанники знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобрели определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Умеют передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.) и владеют основными хореографическими упражнениями по данной программе. Свободно исполняют ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Третий год обучения

(подготовительная к школе группа, дети 6-7 лет)

Воспитанники 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. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а так же двигательные задания по креативной гимнастике.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара программы).

Формы подведения итогов реализации Программы

1 раз в полугодие воспитанники, занимающиеся по настоящей Программе принимают участие в тематических утренниках (Новый год, Весенние праздники), досугах, открытых мероприятиях ДОО (гастроли по группам).

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	окончание занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	май	36	36	36	Вторая половина дня, вторник, четверг (15.30 - 15.45)
2	сентябрь	май	36	72	72	Вторая половина дня, вторник, четверг (15.55 - 16.15)
3	сентябрь	май	36	72	72	Вторая половина дня, вторник, четверг (16.20 - 16.45)

Условия реализации программы

Занятия проводятся в музыкально-физкультурном зале ДОО. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Также требуется:

- магнитофон, CD-проигрыватель
- компакт – диски
- декорации (для проведения сюжетных занятий)
- костюмы
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны.
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения)
- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочками, шарфиками, косынками.

Методические материалы

Особенности методики обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

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

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже созданным представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. *Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.* При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «кинемоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

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

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. 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.

Методика проведения занятий

Построение занятия

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

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

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

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

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

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Организация и проведение занятия

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

Каждое занятие в программе представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

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

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких уроках использовать маршрутные

листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб. 1997.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.- СПб., 1996г.
4. Бекина С.И. и др. Музыка и движение : Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет. 1983.
5. Васильева Т.К. Секрет танца.-СПд., 1997.
6. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики.
7. Гимнастика. Под ред. И.М. Коряковского, Л.П. Орлова, Л.Д. Штакельбурга- 1940.
8. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова и др.-М.,2001
9. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. – 1999.
10. Казакевич Н.В. СайкинаЕ.Г. Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб , 2001.
11. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
12. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. – СПб., 1998.
13. Кечетжиева Л.Ванкова М.Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. –М., 1985.
14. Коротков И.М.Подвижные игры детей.- М., 1987
15. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика.- Минск, 1987
16. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль 1997.
17. Нестерюк Т.В. Гимнастика моленьких волшебников- «ДТД», 1993
18. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007
19. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие\ Под ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996.
20. Шебенко В.Н. Ермак Н.Н. Шишкинп В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений – М., 1996г.