

**Пояснительная записка.**

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

Программа рассчитана на два года обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике  охватывает детей (5-7 лет) старшей и подготовительной группы. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.    Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Режим занятий: 1 раз в 2  недели по 30 мин.

Форма занятий:

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, в конце занятия упражнения на релаксацию.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Основной целью программы кружка является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия детей. Исходя из целей программы предусматривается решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья детей:

Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

Формировать правильную осанку;

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности.

3. Развитие творческих способностей детей.

Развивать мышление, воображение, находчивость, формировать навыки выразительности, пластичности.

**Ожидаемые результаты.**

  Ожидаемые результаты  соотнесены  с  задачами и содержанием программы:

Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

Умение качественно выполнять движения на тренажерах.

Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.

Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

 В конце года воспитанник:

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

Модель программы кружка «Пластика и движение»

Игропластика

Танцевально-ритмическая гимнастика

Игроритмика

Нетрадиционные виды упражнений

Игрогимнастика

Пальчиковая гимнастика

Игровой самомассаж

Игротанец

Игры-путешествия

Креативная гимнастика

Специальные задания

Музыкальные игры

**Характеристика, цели и содержание разделов 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 характеру, ритму, темпу. 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. В раздел входят строевые, общеразвивающие,  акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

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

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.

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

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

Раздел «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике.

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

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.

Содержание программы.

1. Игроритмика

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

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

 Виды упражнений: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

- ходьба сидя на стуле;

- акцентрированная ходьба

- акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками

- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт;

- ходьба в полуприседе;

- хлопки руками под музыку;

- движения руками в различном темпе

- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с¬8 хлопками;

- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

- удары ногой на каждый счёт и через счёт

- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать) хлопки по счёту;

- притопы на каждый счёт;

- притопы с хлопками поочерёдно;

- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное

- сопровождение; хлопки в ладоши;

- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в¬ сцеплении вверх, вниз); шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу

- приседания с движениями рук;

- подскоки с вытянутыми руками вверх

- поочерёдно;

- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;

- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз

- ходьба на каждый счет и через счет

- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта

- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;

- гимнастическое дирижирование;

- тактирование на музыкальный размер 2/4;

- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Игрогимнастика

Строевые упражнения.

 Цель: учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений:

построение, перестроение.

 Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу и в колонну по команде

- повороты переступанием;

- передвижение в сцеплении

- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;

- построение из одной шеренги в несколько;

- построение в шахматном порядке;

- бег по кругу и ориентирам («змейкой»)

- построение врассыпную, бег врассыпную;

- построение в две шеренги напротив друг друга;

- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;

- перестроение в круг;

- перестроение в шеренгу и колонну;

- построение в круг;

- построение в шеренгу, сцеплением за руки;

- построение в колонну и в шеренгу по сигналу;

- повороты направо, налево, по распоряжению;

- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно - двигательных действиях;

 - перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;

 - перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;

- размыкание по ориентирам;

- перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов:

 - комбинированные упражнения в стойках;

- присед;

- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре¬ присев;

комбинированные упражнения в седах и положении лежа

- сед по-турецки;

- прыжки на двух ногах

 Упражнения с предметами:

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

 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки посегментное расслабление рук на различное количество счетов¬ свободное раскачивание руками при поворотах туловища¬ расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя¬ потряхивание ногами в положении стоя¬ свободный вис на гимнастической стенке

- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях

- упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

Акробатические упражнения

 Цель: развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

 Виды упражнений;

 - группировки приседе и в седе на пятках

- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья

- переход из седа в упор стоя на коленях

- вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук

- комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:

- «Петушок»;

- «Ласточка»;

- «Шпагат»;

- «Берёзка»

- «Мостик»;

- «Ракета»

- «Верблюд»

- «Кольцо»

- «Стрела»;

- «Самолёт»

.

3. Игротанцы

Хореографические упражнения

 - поклон для мальчиков;

- реверанс для девочек;

- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;

- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;

- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре; выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;

- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;

 - перевод рук из одной позиции в другую;

 - соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

Танцевальные шаги

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

Виды упражнений:

 - шаг с носка, на носках,

- полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;

 - пружинистые полуприседы;

- приставной шаг в сторону;

- шаг с небольшим подскоком;

- комбинации из танцевальных шагов;

- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;

- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах;

- приставной и скрестный шаг в сторону;

- попеременный шаг;

- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;

- шаг галопа вперёд и в сторону;

- попеременный шаг;

- композиция из изученных ранее шагов;

- шаг галопа вперед и в сторону;

- шаг польки;

- пружинистые движения ногами на полуприседах;

- шаг с подскоком;

- русский попеременный шаг

- шаг с притопом;

- русский шаг – припадание;

- комбинации из изученных танцевальных шагов.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений

- «Звериный разговор»;

- «Воздушные шары»;

- «Приходи сказка»;

- «Зарядка-Латина»

- «Упражнения с мячами»

- «Упражнения с обручами»;

- «Сигнальщики»;

- «Сюрприз»;

- «Синий платочек»

- «Олимпиада»;

- «Осенние принцессы»;

- «Все спортом занимаются» и другие.

5. Игропластика

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

 комплексы упражнений:

- Дыхательные упражнения.

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

. Упражнения:

 - «Волны шипят»;

- «Насос»;

- «Ныряние»;

- «Подуем»;

- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;

- «Шарик красный надуваем»;

- «Плаваем»;

- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;

- вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация

. Цель: учить детей правильно расслабляться.

 Упражнения:

 - «Спокойный сон»;

 - «Мы лежим на мягкой травке»;

- «Море волнуется»;

- «Дует ветерок»

- «Тишина»;

- «Спокойный сон»;

- «Мы лежим на мягкой травке»;

- «Море волнуется»;

- «Дует ветерок».

6. Пальчиковая гимнастика

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

 7. Музыкально – подвижные игры

 «Роботы и звездочки»;

 «Каравай»;

 «День – ночь»;

 «На оленьих упряжках»;

 «Веселый бубен»;

 «У оленя дом большой»;

 «Снежные карусели»;

 «Лавата»;

 «Шел кроль по лесу»;

 «Горелки»;

 «Аквариум»;

«Золотые ворота» и другие.

8. Игры – путешествия

«Приходи сказка»;

 «Осенняя прогулка»;

 «Путешествие в зимний сказочный лес»;

 «Путешествие в Спортландию»;

 «Пограничники»;

 «Цветик – семицветик»;

 «Королевство волшебных мячей»;

 «Спортивный фестиваль».

9. Креативная гимнастика музыкально – творческие игры

 «Бег по кругу»,

 «Займи место»,

«Покажи фигуру»,

«Морские Жители»,

 «Снежные фигуры» и другие;

Специальные задания.

«Танцевальный вечер»,

 «Делай как я, делай¬ лучше меня»,

«Магазин игрушек».

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

 - начальный этап обучению упражнению (отдельному движению);

- этап углубленного разучивания упражнения;

 - этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного

представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает,

объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное,

опробывают упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками,

ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения

может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям

(например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях

танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и

приемы дальнейшего формирования представления о технической основе

упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно

применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только

ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого

продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз,

закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и

совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа

сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей

движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения

упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием

двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на

этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в

создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение

которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только

тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и

эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с

другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах

и танцах.

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия.

На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе.

Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

1. Закрепляющие занятия.

Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями.

И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

1. Итоговые занятия.

Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

Календарно-перспективное планирование.

**Старшая группа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Разделы программы*** | ***Задачи*** | ***Содержание***  | ***Репертуар*** |
| **Сентябрь** – опрос родителей, набор детей в кружок |
| *Подготовительная часть* |
| Октябрь-ноябрь  | Строевые упражнения | - Научить детей внимательно и четко двигаться по показу педагога;-Улучшать ритмовосприятие, ритмопластику, музыкальное внимание, координацию движений, выносливость;- Учить хорошо ориентироваться в пространстве.-Воспитывать танцевально-исполнительскую культуру, прививать интерес к танцевальной культуре.- Развивать образное восприятие музыки;- Работать над пластичностью и ритмичностью детей, добиваться эмоциональности и выразительности в жестах и мимике;- Развивать танцевальную и общую культуру; | Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра. Построение в круг, бег «змейкой» | Любой марш, полька |
| Общеразвивающие упражнения без предмета | Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками, основные движения головой «хочу-не хочу», «да-нет», «тик-так» |  |
| Игроритмика | Хлопки, шаги, удары ногой на каждый счет и через счет | Марш или полька |
| Музыкально-подвижная игра |  | «Музыкальное эхо», «Космонавты» |
| Танцевальные шаги | Приставной и скрестный шаг в сторону |  |
| Хореографические упражнения | Знакомство с танцевальными позициями ног: 1,2,3. Танцевальные позиции рук: 1,2,3 |  |
| Танцевально-ритмическая гимнастика |  | «Часики» (пеня «Тик-так» З.Петров, А.Островский) |
| *Основная часть* |
| Ритмический танец | - Развивать выразительность и эмоциональность исполнения движений, сценическую мимику, танцевальное творчество; | «Полька-хлопушка» | Музыка польки |
| *Заключительная часть* |
| Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки |  | «Велосипед», «морская звезда», «орешек», «кобра», потряхивание кистями рук и предплечьями, раскачивание руками. | Любая спокойная расслабляющая музыка |
| Сюжетное занятие «Космическое путешествие на Марс» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Разделы программы*** | ***Задачи*** | ***Содержание***  | ***Репертуар*** |
| *Подготовительная часть* |
| Декабрь-январь | Строевые упражнения | - Улучшать ритмичность и выразительность движений, их синхронность при исполнении в группе;- Развивать образное восприятие музыки;- Работать над пластичностью и ритмичностью детей, добиваться эмоциональности и выразительности в жестах и мимике;- Развивать танцевальную и общую культуру; | Построение в шеренгу, повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра. Построение в круг, бег «змейкой» | Любой марш, полька |
| Игроритмика | Притопы, хлопки на 1 счет, на 2,3,4 - паузы | Марш или полька |
| Музыкально-подвижная игра |  | «Поезд», «Конники-спортсмены» |
| Танцевальные шаги | Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону |  |
| Танцевально-ритмическая гимнастика |  | «Часики» (пеня «Тик-так» З.Петров, А.Островский), «Карусельные лошадки» |
| *Основная часть* |
| Ритмический танец | - Продолжать развивать танцевально-исполнительские способности, танцевальное творчество детей, уверенность в своих силах; |  | Полька «Старый жук», «Автостоп» |
| Игропластика | Упражнения ля развития гибкости | «Маг-волшебник», «Игра по станциям», «Велосипед» |
| *Заключительная часть* |
| Пальчиковая гимнастика |  | Выставление одного, двух пальцев, круговые движения кистями и пальцами рук |  |
| Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | Наклоны, повороты туловища, приседы, контрастные движения руками на напряжение и расслабление | Любая спокойная расслабляющая музыка |
|  | Сюжетное занятие «На выручку карусельных лошадок» |
|  |
| ***Месяц*** | ***Разделы программы*** | ***Задачи*** | ***Содержание***  | ***Репертуар*** |
| *Подготовительная часть* |
| Февраль-март | Строевые упражнения | - Продолжать развивать ритмопластику движений детей под музыку;- Совершенствовать координацию движений, навык ориентирования в пространстве;- Развивать у детей чувство единого ансамбля, способность двигаться синхронно, соблюдать дистанцию.- Учить терпимо относиться к товарищам, критике, чужим ошибкам;- Учить исполнять танцевальные композиции с предметами, правильно и осторожно использовать их. | Передвижение шагом и бегом, выполнение различных простых движений в различном темпе, построение врассыпную | Любой марш, полька |
| Игроритмика | Притопы, хлопки на 1 счет, на 2,3,4 - паузы | Марш или полька |
| Музыкально-подвижная игра | Выставление одного, двух пальцев, круговые движения кистями и пальцами рук | «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили» |
| Танцевальные шаги | Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах |  |
| Танцевально-ритмическая гимнастика  |  |  «Песня Короля», «Воробьиная дискотека» |
| *Основная часть* |
| Ритмический танец | - Развивать и поощрять творческую активностьдетей. | «Полька-хлопушка» | Полька «Старый жук», «Автостоп» |
| Игропластика | Упражнения для развития мышечной силы | «Змея» |
| *Заключительная часть* |
| Пальчиковая гимнастика  |  |  |  |
| Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | Имитационные, образные упражнения на дыхание | «Руки к солнцу поднимаю» |
| Сюжетное занятие «Путешествие в Кукляндию» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Разделы программы*** | ***Задачи*** | ***Содержание***  | ***Репертуар*** |
| *Подготовительная часть* |
| Апрель-май | Строевые упражнения | - Продолжать работу над улучшением танцевальной осанки, правильной постановки рук и ног;- Воспитывать танцевальную культуру, взаимопомощь, доброту, чувство ансамбля, устойчивое желание заниматься танцевальной деятельностью;- Учить культуре общения с партнером;- Выучить основные положения в паре, работать над техникой движений в паре. | Построение в шеренгу, колонну, круг, сцепление за руки | Любой марш, полька |
| Игроритмика | Выполнение простейших движений рук в различном темпе | Марш или полька |
| Музыкально-подвижная игра  | Слушать музыку, различать регистры (Высок. – «карлики», низкий – «великаны») | «Этот пальчик» |
| Танцевальные шаги  | Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах  | «Змея» |
| Танцевально-ритмическая гимнастика  |  | Упражнение с платочком, игра «Ай, да я!», «Ну, погоди» |
| *Основная часть* |
| Ритмический танец | - Продолжать развивать танцевально-исполнительские навыки детей; |  | «Вару-вару» (бальные танцы или любая мелодия в стиле диско), «Матушка Россия», повторение ранее разученных танцев |
| Игропластика  | Упражнения для развития мышечной силы | «Карлики и великаны» |
| *Заключительная часть* |
| Пальчиковая гимнастика |  | Выставление одного, двух пальцев, круговые движения кистями и пальцами рук |  |
| Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | Имитационные, образные упражнения на расслабления рук и ног | «Руки к солнцу поднимаю» |
| Сюжетное занятие «В мире музыки и танца» |

Календарно-перспективное планирование.

**Подготовительная группа**

Сентябрь диагностика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц. | Строевые упражнения | Игроритмика | Танцевальные шаги | Акробатические упражнения | Гимнастичекий этюд | Самомассаж | Дых. упражне-ния | Релаксация. |
| Октябрь | Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. | Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочерёдно. | Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами. | “Петушок”;“Ласточка”;“Угол”. | “Я живу в России” - разучивание. | Поглаживание рук в образно-игровой форме | “Волны шипят” | “Спокойный сон” |
| Ноябрь. | Перестроение в шеренгу и колонну | Поднимание и опускание рук вперёд по счёту. Хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки. | Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг с под-скоком |  “Угол”;“Пистолет”; “Выпад”; “Шпагат”. | “Я живу в России - повторение | Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме:“Ладошки-мачалка”, “Смываем во-дичку”. | “Насос” | “Мы лежим на мягкой травке” |
| Декабрь 2 занятия | Бег по кругу и ориентирам (“змейкой”) | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. | Попеременный шаг. Шаг с притопом. | - “Шпагат”;- “Берёзка”;- “Корзинка”; | “Вару-вару” - разучивание. | Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме. | “Ныряние” | “Море волнуется…” |
| Январь 2 занятия | Построение в круг. | Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз). | Композиция из изученных ранее шагов. | - “Корзинка”;- “Самолёт”;- “Мостик”;- “Верблюд”. | “Вару-вару” - повторение | Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в об-разно-игровой форме. | “Подуем” | “Дует ветерок” |
| Февраль. | Построение в круг. | Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу. | Композиция из изученных ранее шагов. | - “Мостик”;- “Верблюд”;- “Замок лёжа”;- “Кольцо”;- “Стрела”. | Гимнастический этюд с обручем разучивание. | Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в об-разно-игровой форме. | Упражнение на осанку в седе “по-турецки” | “Спокойный сон” |
| Март.  | Построение в шеренгу, сцепление за руки. | Приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно. | Композиция из изученных ранее шагов. | - “Кольцо”;- “Стрела”;- “Шпагат”; | Гимнастический этюд с обручем повторение. | Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в об-разно-игровой форме. | “Шарик красный надуваем” | “Тишина” |
| Апрель.  | Построение в рассыпную. | Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз. | Композиция из изученных ранее шагов. | Повторение всех упражнений. | “Степ” - аэробическая композиция – изучение. | Поглаживание рук и ног в об-разно-игровой форме. | “Плаваем” |  |
| Май.2 занятия | Построение в круг | Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз | Композиция из изученных ранее шагов. | Повторение всех упражнений под музыку. | “Степ” - повторение | Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме лёжа на спине. | Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх: вдох - руки вверх, выдох - вниз. |  |

Май – диагностика.

**Работа с родителями:**

- Привлечь родителей к формированию у себя и у своих детей культуры движения.

- Пропагандировать культуру здоровья и культуру движения среди членов всей семьи.

- Обеспечить информационно – практическим опытом работы по всестороннему физическому воспитанию детей и лечебной физической культуры в домашних условиях.

**Формы работы:**

 Консультации, беседы, выступления на собраниях, предоставлять родителям комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки детей.

 Привлекать родителей к участию в спортивных мероприятиях ДОУ, а так же оказывать различную помощь в проведении таких мероприятий *(например, принять участие в судействе соревнований)*, организация фотовыставки.

**Материально-техническое оснащение занятий**:

- физкультурное оборудование и инвентарь (по учебному курсу программы);

- мягкое покрытие пола или индивидуальные коврики для детей;

- музыкальный центр;

- фонотека;

-картотека упражнений, музыкально-ритмических композиций, подвижных и

дидактических игр (по учебному курсу программы);

- подборка учебно-методических материалов и консультаций для родителей по детскому

фитнесу;

- секундомер.

Методическое обеспечение программы кружка.

Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»

Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.