

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 общеразвивающего вида
Приморского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 7 Приморского
района Санкт – Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2023г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 30.08.2023г. № 79-д
Заведующий ГБДОУ
Детский сад № 7
Приморского района
Санкт - Петербурга

Т.Н.Красильникова

Красильникова Татьяна Николаевна,
Заведующий ГБДОУ № 7
Сертификат 00E047C4DCD0A3A20CFA7984BF8B778A49

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмопластика»

Возраст учащихся: 3-5 лет
Срок освоения: 2 года

Разработчик
Бойцова С.А.
педагог дополнительного образования
ГБДОУ № 7

Оглавление

		стр.
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2	Актуальность программы	3
1.3.	Отличительные особенности программы/новизна	5
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Объем и срок освоения программы	5
1.6.	Цель и задачи программы	5
1.7.	Организационно-педагогические условия реализации программы	6
1.8.	Планируемые результаты освоения программы	8
2.	Учебный план	9
2.1.	1 год обучения	9
2.2.	2 год обучения	9
3.	Календарный учебный график	10
4.	Оценочные и методические материалы	10
	Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика» для детей 3-4 лет (1 год обучения)	
	Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика» для детей 4-5 лет (2 год обучения)	

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» имеет социально-гуманитарную направленность.

1.2. Актуальность программы.

Дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе посредством создания условий для успешности каждого ребенка независимо от места жительства и социально-экономического статуса семей. Оно выполняет функции "социального лифта" для значительной части детей, которая не получает необходимого объема или качества образовательных ресурсов в семье и общеобразовательных организациях, компенсируя, таким образом, их недостатки, или предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений детей, в том числе таких категорий, как дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

В последние годы отмечается рост заинтересованности семей в дополнительном образовании детей, в том числе на платной основе. Растет число детей дошкольного возраста, вовлеченных в дополнительные общеобразовательные программы.

На современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на:

создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;

формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Пронизывая уровни дошкольного, общего, профессионального образования, дополнительное образование становится для взрослеющей личности смысловым социокультурным стержнем, ключевой характеристикой которого является познание через творчество, игру, труд и исследовательскую активность.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

В эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

В дошкольных учреждениях стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, которая включает два компонента - гимнастику и ритмический танец. Доступность ее 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, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим актуальным становится проведение ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях с

использованием нетрадиционных, эффективных, разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Характеристика разделов программы «Ритмопластика»

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 вводят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел **«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также упражнения 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, балльный, 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 занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования - все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел **«Игры-путешествия»** 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.

1.3. Отличительные особенности программы/новизна (при наличии)

Отличительная особенность программы в том, что в нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игровая гимнастика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижные игры, игры путешествия, креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Программа помогает формировать у дошкольников предпосылки к усвоению танцевальной техники, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 3-5 лет.

Основная особенность детей в возрасте от 3-х до 4 лет- это требование «Я сам», которое отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

К 4—5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

1.5. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Всего в год – 32 занятий (32 ч.)

Количество занятий в месяц: 4 (1 раз в неделю).

Длительность занятий: 15 минут (1 год обучения - младший возраст(3-4 года)), 20 минут (2 год обучения - средний возраст (4-5 лет)).

Занятия проводятся с октября по май включительно.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы отражает современные тенденции развития дополнительного образования и направлена на личностное развитие учащихся, укрепление здоровья. Программа нацелена: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим,

положительный психологический настрой, хороший уровень включенности в занятия. Все это способствует укреплению здоровья, его физическому и умственному развитию.

Задачи реализации программы.

Достижение цели программы возможно через овладение следующими группами задач:

1 год обучения

Обучающие:

- Обучить детей исполнять простые танцевальные движения
- Обогащение двигательного опыта различными видами движений
- Формировать навыки выразительности, пластичности, мягкости танцевальных движений
- обучать умению выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки

Развивающие:

- развивать слуховое внимание
- обогащать слушательский и двигательный опыт
- развивать музыкальный слух, чувство ритма
- развивать способность воспринимать музыку (настроение и характер)
- развивать гибкость и пластичность
- развивать координационные способности

Воспитательные:

- воспитание и интереса к музыке
- потребности в движении под музыку

2 год обучения

Обучающие:

- обучить детей исполнять более сложные танцевальные движения
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность
- формировать умение слушать музыку, передавать её танцевальными движениями с правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы
- формировать умение ориентироваться в пространстве

Развивающие:

- развивать музыкальную память, чувство ритма и внимание
- развивать воображение и фантазию
- развивать гибкость и пластичность, мягкость движений
- развивать мышечную силу, координационные способности

Воспитательные:

- воспитывать желание быть активными и самостоятельными
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми
- воспитывать умение понимать образно-игровые композиции
- побуждать детей к творчеству

1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: русский (государственный язык Российской Федерации)

Форма обучения: очная

Условия набора в группу: принимаются все желающие

Условия формирования групп: набор детей происходит с учетом возрастных особенностей (программа предназначена для учащихся младших, средних групп детского сада в возрасте от 3 до 5 лет) Возможно зачисление в группы второго года обучения учащихся, не осваивающих программу 1 года обучения.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Количество детей в группе: списочный состав групп формируется в соответствии с локальными нормативными актами ДООУ, с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Форма организации занятий: совместная деятельность, игровая; обучение проводится с группами детей.

Форма проведения занятий:

Фронтальная: работа педагога со всеми детьми одновременно (показ, объяснение выполнения движений и упражнений, постановка танцевально-ритмических композиций и т.п.).

Кадровое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-техническое обеспечение программы.

Материалы и средства обучения:

Перечень оснащенных помещений с перечнем оборудования:

Спортивный зал:

- шведская стенка,
- скамейки гимнастические
- канат
- стойки для прыжков и шнур
- спортивные маты
- мишень для метания
- ворота (малые, средние и большие)
- мячи (большие, средние, малые, массажные, набивные разного веса)
- обручи (большие, средние, малые)
- кольца баскетбольные
- мешочки для метания
- скакалки разной длины
- кегли
- «кирпичики»
- «косички» (для коррекции осанки)
- палки гимнастические разной длины
- кубики и кубы
- фитболы
- мягкие модули
- тропа «Топ-топ»
- дорожки для стоп (для профилактики плоскостопия)
- набор «Кузнечик»

- тренажер «Змейка!
- сухой бассейн
- навесной турник
- веревочная лестница
- набор для игр по правилам дорожного движения и безопасности на дороге

Адрес места осуществления образовательной деятельности:
197348, Санкт-Петербург, Богатырский проспект, д. 5, кор.4, лит.А

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты - совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы.

Первый год обучения

Личностные качества.

- развитие волевой сферы.

Метапредметные компетенции.

- предпосылки к пониманию значимости заботы о собственном здоровье.

Предметные компетенции.

- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу
- овладевают навыками ритмической ходьбы, умеют хлопать и топать в такт музыке
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.п.)
- знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем

Второй год обучения

Личностные качества.

- Развитие волевой сферы.

Метапредметные компетенции.

- предпосылки к пониманию значимости заботы о собственном здоровье.

Предметные компетенции.

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики
- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы второго года обучения под музыку
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок
- знают основные танцевальные позиции рук и ног

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
Общекультурный	2 года	32 ак. часа	Удовлетворение	Освоение

			индивидуальных потребностей в интеллектуальном совершенствовании.	прогнозируемых результатов программы. Презентация результатов на уровне ДОУ.
--	--	--	---	--

2. Учебный план.

2.1. 1 год обучения

№ п.п	Название раздела/ темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Игроритмика	в течение года	-	в течение года	текущий контроль
2	Игрогимнастика	7*	-	7*	
3	Игротанцы	в течение года	-	в течение года	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	24	-	24	
5	Игропластика	по плану занятий			
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий			
7	Игровой самомассаж	по плану занятий			
8	Музыкально - подвижные игры	по плану занятий			
9	Игры - путешествия	3	-	3	
10	Креативная гимнастика	по плану занятий			
	Всего:	32	-	32	

* - количество занятий, в которые включается данный раздел программы.

2.2. 2-ой год обучения (учебный план)

№ п.п	Название раздела/ темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Игроритмика	в течение года	-	в течение года	текущий контроль
2	Игрогимнастика	5*	-	5*	
3	Игротанцы	в течение года	-	в течение года	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	26	-	26	
5	Игропластика	по плану занятий			
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий			
7	Игровой самомассаж	по плану занятий			

8	Музыкально - подвижные игры	по плану занятий		
9	Игры - путешествия	3	-	3
10	Креативная гимнастика	по плану занятий		
	Всего:	32	-	32

* - количество занятий, в которые включается данный раздел программы.

3. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмопластика» на 2023-2024 у.г.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий.
1 год	2 октября	31 мая	32	32	32	4 занятия в месяц(1 занятие в неделю по 15 мин.)
2 год	2 октября	31 мая	32	32	32	4 занятия в месяц (1 занятие в неделю по 20 мин)

4. Оценочные и методические материалы.

С целью контроля результативности обучения педагог проводит диагностику, которая преимущественно направлена на изучение оценки освоения программы учащимися. Это помогает педагогу сделать условия обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности; позволяет определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса. Для этого используются преимущественно малоформализованные диагностические методы, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности. В качестве дополнительных методов используются анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации, фактически провоцирующие деятельность ребенка, которую хотел бы пронаблюдать педагог.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится *текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Средства выявления результатов

Первый год обучения

1. **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различение динамика звука «громко - тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. Игрогимнастика.

2.1 Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Построение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

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

Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения.

Группировки. Сед ноги врозь. Сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на иском с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения.

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

3.2. Танцевальные шаги.

Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинистые полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы.

«Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Буренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. Игропластика.

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

6. Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

/

7. Игровой самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры.

«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка - иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной» Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия.

«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство - подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

10. Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания «Создай образ», «Импровизация под песню».

Уровни освоения программы.

Высокий уровень:

Имеет четкое представление о назначении спортивного зала и правилах поведения в нем. Большинство правил соблюдает сам, остальные – с помощью педагога. Точно выполняет ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения за педагогом. Уверенно хлопает и топает в такт музыки и сам может представить различные образы в музыкально-подвижной игре и выполняет правила.

Средний уровень:

Имеет представление о назначении спортивного зала и правилах поведения в нем. Выполняет ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку, но нуждается в руководстве педагога. Передает заданный ритм, проявляет старания. Умеет в музыкально-подвижной игре представить различные образы и выполняет правила с помощью педагога.

Низкий уровень:

Представление о правилах поведения имеет нечеткое и соблюдает их с существенной помощью педагога. Некоторые движения в ритмических танцах и упражнениях не сформированы и выполняет их неуверенно. Не проявляет старания в движениях, нарушает заданный ритм. Представления различных образов в музыкально-подвижной игре неверные и нуждается в помощи педагога.

Формы подведения итогов: открытые занятия, отчет педагога.

Взаимодействие с родителями: опрос или анкетирование.

Второй год обучения

1. **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки и удары ногами на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. Игrogимнастика.

2.1 Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Построение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Построение 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.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косыночками.

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

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц - вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения.

Группировки в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед - назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

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. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги.

Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же с поворотом на 360 градусов. Поворот на 360 градусов 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: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками»

5. Игропластика.

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

6. Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речитативом.

7. Игровой самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры.

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

9. Игры-путешествия.

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

10. Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация», специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

Уровни освоения программы.

Высокий уровень:

Имеет четкое представление о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Выполняет сам простейшие построения и перестроения. Уверенно исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку по показу. В движениях передает заданный ритм, темп и направление за педагогом.

Средний уровень:

Имеет представление о назначении отдельных упражнений и танцевально-ритмической гимнастики. Выполняет простейшие построения и перестроения за педагогом. Исполняет танцы и комплексы упражнений второго года обучения по музыку по показу. Проявляет старания, передает заданный ритм, темп и направление за педагогом, хотя в некоторых ситуациях нуждается в корректировке.

Низкий уровень:

Не имеет представление о назначении отдельных упражнениях танцевально-ритмической гимнастики. Простейшие построения и перестроения за педагогом выполняет неуверенно. Некоторые движения в ритмических танцах и упражнениях не сформированы. Не проявляет старание; затрудняется в выполнении новых движений по показу; в движениях нарушает заданный ритм, темп и направление.

Формы подведения итогов: открытые занятия, отчет педагога.

Взаимодействие с родителями: опрос или анкетирование.

Литература, используемая при реализации программы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб, 1996
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М., 1987
4. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб, 2011
5. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. - М., 1987
6. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М, 1985
7. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить: Пальчиковый игротренинг. - СПб, 1998
8. Короткое И.М. Подвижные игры детей. - М., 1987
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 2010
10. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста./ под ред. М.В.Антроповой, М.М.Кольцовой. - М., 1983
11. Небезжанская Е.А. Игры-путешествия в октябратской группе: пособие для учителей. - И, 1981
12. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников - «ДТД», 1993
13. Нестьев И.В. Учитесь слушать музыку. - М., 1987
14. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М., 1994
15. Тюрин Аверкий. Самомассаж. - СПб, Москва, Минска, Харьков, 1997
16. 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
17. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений. - М., 1996
18. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения III кл. // Физкультура в школе, №6, 1993
19. Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л., 1987, 2013
20. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - СПб, 1996
21. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет М., Сфера, 2011
22. Красикова И.С. Осанка Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки СПб, Корона принт, 2012
23. Буренина И.А.. Ритмическая мозаика 3, СПб, Музыкальная палитра, 2012
24. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеваниями органов дыхания. СПб, Корона принт, 2014
25. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. М., Гном и Д, 2012

Учебная и методическая литература представлена в количестве 25 наименований, всего 25 экземпляров. Доля литературы, изданной за последние 5 лет составляет 32 %.