

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт-Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 173 от 10.09.2025
Р.Р. Солоницына



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
*«Игровой танец»***

Возраст учащихся: 3-7 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:

Педагогом дополнительного образования:
Голубевой Ольгой Викторовной

Санкт – Петербург
2025 год

Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой (дополнительной общеразвивающей программой) и представляет собой нормативно-методический документ, регламентирующий содержание и организационно-методические формы обучения детей игровому танцу.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Танцевальная гимнастика» (далее Программа) дает возможность организовать досуговую деятельность детей, повышая двигательную и физическую активность, посредством выполнения физических упражнений, игровых заданий и вводит в большой и удивительный мир музыки, движения и пластики.

Путем выполнения танцевальных композиций и танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. При помощи партерной гимнастики Программа помогает укрепить и развить мышцы спины, пресса, стопы, что необходимо для постановки корпуса, укрепления осанки, постановки головы, укрепления здоровья ребенка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Новизна - Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие. Мероприятия с детьми организуются в двигательной деятельности, (упражнения для укрепления мышц спины, стопы, пресса, выработки правильной осанки и профилактики плоскостопия), используются ситуации общения о танцевальном искусстве, (некоторые доступные для понимания детей термины) или ситуации общения по детским литературным произведениям и из личного опыта детей (при организации игры-путешествия), игровые образовательные ситуации и т.п.

Актуальность 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 период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это игровой танец. 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, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Педагогическая целесообразность Технологии, используемые при реализации программы «Игровой танец» направлены на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики, работа со спортивным инвентарем. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами разучивания танцевальных композиций. Организация досуга детей дошкольного возраста, развитие творческих способностей дошкольников и укрепление их здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- развитие двигательных качеств и умений;
- совершенствование точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- совершенствование основных движений (ходьба, бег, прыжки)

Развивающие:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;
- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Воспитательные:

- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.
- воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы:

Музыкально- танцевальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Элементы художественной гимнастики.

Работа с предметами из художественной гимнастики, обручи, мячи, ленточки.

Партерная гимнастика.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики.

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры.

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Работа со спортивным предметом, такие как мяч, обруч, ленты, и др.

Возраст учащихся, возрастные и психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игровой танец» рассчитана на работу с детьми 3-7 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

Дети 3-4 лет.

Возрастные особенности. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей недостаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Дети 4-5 лет.

Возрастные особенности. К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Дети 5-6 лет.

Возрастные особенности. Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

Дети 6-7 лет

Возрастные особенности. С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложнокоординированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 3-4 лет

- Дети активно участвуют в разнообразных игровых, двигательных видах деятельности, упражнениях.
- Проявляют эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, стараются утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь.
- Начинают в мимике и жестах различать эмоциональные состояния людей, веселую и грустную музыку, веселое и грустное настроение сверстников, взрослых, эмоционально откликается на содержание прочитанного, сопереживают героям.
- Охотно включаются в совместную деятельность со взрослым, отвечают на его вопросы и подражают его действиям, комментируют действия взрослого в процессе совместной деятельности.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 4-5 лет

- Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляют положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремятся к самостоятельности в двигательной деятельности, избирательны по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- Проявляют интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми, задают вопросы о людях, их действиях, о животных, предметах ближайшего окружения.
- Проявляют стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник), к простейшему экспериментированию с предметами и материалами.
- В совместной с педагогом познавательной деятельности переживают чувство удивления, радости познания мира.

- Испытывают удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми. Внимательно вслушиваются в речь и указания взрослого, принимают образец. Следуя вопросам взрослого, рассматривают предметы, игрушки, иллюстрации, слушают комментарии и пояснения взрослого.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 5-6 лет.

Осваивают сложные элементы танца по координации движения, понимать сложные перестроения,

- Чувствуют партнера и взаимодействуют друг с другом, при этом контролируют качество исполнения движения.
- Самостоятельно придумывают новые образы, интерпретируют знакомые образы, передают их взаимодействие.
- Способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.
- Дети активно участвуют в разнообразных игровых, двигательных видах деятельности, упражнениях.
- Проявляют эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, стараются утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 6-7 лет

- Начинают в мимике и жестах различать эмоциональные состояния людей, веселую и грустную музыку, веселое и грустное настроение сверстников, взрослых, эмоционально откликается на содержание прочитанного, сопереживают героям.
- Охотно включаются в совместную деятельность со взрослым, отвечают на его вопросы и подражают его действиям, комментируют действия взрослого в процессе совместной деятельности.
- Сформирована соответствующая возрасту координация движений.
- Проявляют положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремятся к самостоятельности в двигательной деятельности, избирательны по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- Проявляют интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми, задают вопросы о людях, их действиях, о животных, предметах ближайшего окружения.
- Проявляют стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник), к простейшему экспериментированию с предметами и материалами.
- В совместной с педагогом познавательной деятельности переживают чувство удивления, радости познания мира.
- Освоили некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие

Срок реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год по 32 часа в год.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста. Количество детей в группе – до 12; количество групп – до 6. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.

Материально-техническое обеспечение. Средства, необходимые для реализации Программы

Материально-технические средства

- гимнастические скамейки – 4 шт.
- мячи малые (диаметр 10 см) – 20 шт.;
- мячи большие (диаметр 20 см) – 20 шт.
- обручи детские – 20 шт.;
- скакалки – 20 шт.;

Игровые атрибуты, отражающие сезонные изменения природы:

- шуршалки – 20 шт.;
- снежинки – 20 шт.;
- ленты белые – 20 шт.;
- ленты разноцветные - 20 шт.;
- цветы искусственные -20шт
- пальчиковые игрушки
- музыкальный центр – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;

Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Игровой танец»

Музыкальное сопровождение к занятиям.

- Сборник детских песен Екатерины Железновой
- Сборник детских песен «Малышарики»
- «Волшебники двора» сборник песен
- «Домисолька»
- «Рыжий кот» А. Петряшева
- «Мы маленькие звезды» хор Великан
- «Я на сцену выхожу» Е. Зарицкая
- «Игрушки заводные» Е. Крылатов
- «Карнавал» сборник детских песен
- «Я танцую» А. Петряшева
- « Цветик семицветик»

Для сопровождения сказок и танцевальных элементов.

- для стрейчинга и релаксации – сборник музыки «Растяжка»
- «Детская ритмика» сборник музыки
- фоновая музыка «Звуки природы»

Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программе «Игровой танец» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной программе) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Формы и методы

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Мероприятие строится на основе игровой ситуации, объединяющие физические упражнения и разучивание танцевальных комбинаций. в игровые танцевальные комбинации.

Виды детской деятельности, образовательные и педагогические технологии

Интеграция разных видов детской деятельности:

- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность
- восприятие художественной литературы
- двигательная деятельность

Используемые методики:

«**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.

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.

«**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.

«**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.

«**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.

«**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.

«**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 игровому танцу.

Режим занятий разных возрастных групп:

Общее количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
--------------------------------	---	-------------------------------------

32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет – до 30 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет – до 30 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 4-5 лет – до 25 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 3-4 лет – до 25 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)

Мероприятия (занятия) по Программе проводятся во вторую половину дня (после дневного сна).

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Дети 3-4 лет:

- Занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки.
- Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.
- Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку.

Дети 4-5 лет:

- Овладевают навыками ритмической ходьбы.
- Умеют хлопать и топать в такт музыки.
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).
- Также знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Знают основные танцевальные позиции рук и ног.
- Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Дети 5-6 лет:

- Занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.)
- Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

Дети 6-7 лет:

- Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
- Ребята 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 основными хореографическими упражнениями этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические, сюжетные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания.

Личностные

- Чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями;
- Должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Метапредметные результаты

- Дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- Правильно исполнять программные танцы;
- Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- Правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Предметные результаты

- Обогащение словарного запаса за счет названий элементов танца и музыкальных инструментов;
- Знакомство с различными музыкальными произведениями.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий в кружке «Игровой танец» на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь - Май

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровой танец» итоговый концерт, (выступление ребят с показательными номерами включаются в программу утренников и выпускных праздников) Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	

1.	«Осень в гости к нам пришла»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.	«Мы едем, едем, едем»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	«Снежная зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	«Зимние забавы»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	«Дружные зверята»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	«В гости к нам пришла весна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	«В мире животных»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	«Радуга дуга»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9.		1	0	1	Праздничный концерт-занятие
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Игровой танец» на 2025-2026 учебный год для детей 3-4 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4 лет	01.10.2023	31.05.2024	32	32	32	1 раз в неделю, по 15 минут

Календарный учебный график группы детей 3-4 лет

№ п \ п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Осень в гости к нам пришла»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2.	XI		Вторая половина	Групповое	4	«Мы едем, едем, едем»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

			дня	заняти е				
3.	XII		Вторая половина дня	Группо вое заняти е	4	«Снежная - зима»	Физкультурн ый зал	Педагогическое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Группо вое заняти е	4	«Зимние забавы»	Физкультурн ый зал	Педагогическое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Группо вое заняти е	4	«Дружные зверята»	Физкультурн ый зал	Педагогическое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Группо вое заняти е	4	«В гости к нам пришла весна»	Физкультурн ый зал	Педагогическое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Группо вое заняти е	4	«В мире животных »	Физкультурн ый зал	Педагогическое наблюдение
8.	V		Вторая половина дня	Группо вое заняти е	3	«Радуга- дуга»	Физкультурн ый зал	Педагогическое наблюдение

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Осень в гости к нам пришла»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.	«Мы едем, едем, едем»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	«Снежная зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	«Зимние забавы»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	«Дружные зверята»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	«В гости к нам пришла весна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	«В мире животных»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	«Радуга дуга»	3	1	3	Педагогическое

					наблюдение
9.		1	0	1	Праздничный концерт-занятие
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Игровой танец» на 2025-2026 учебный год для детей 4-5 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4-5 лет	01.10.2031	31.05.2024	32	32	32	1 раз в неделю, по 20 минут

Календарный учебный график группы детей 4-5 лет

№ п / п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Осень в гости к нам пришла»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Мы едем, едем, едем»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
3	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Снежная -зима»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
4	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимние забавы»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
5	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Дружные зверята»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
6	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В гости к нам пришла весна»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
7	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В мире животных»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
8	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	3	«Радуга-дуга»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	практика	
1.	«Путешествие по осеннему лесу»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.	«Лесные жители»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	«Зимушка-зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	«Рождественская история»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	«В гостях у Гулливера»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	«Весна – Красна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	«Страна зверей»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	«Веселый огород»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9	«Удивительный мир сказки»	1	0	1	Праздничный концерт- занятие
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Игровой танец» на 2025-2026 учебный год для детей 5-6 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5-6	01.10.2023	31.05.2024	32	32	32	1 раз в неделю, по 25 минут

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	практика	
1	«Путешествие по осеннему лесу»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2	«Лесные жители»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3	«Зимушка-зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение

4	«Рождественская история»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5	«В гостях у Гулливера»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6	«Весна – Красна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	«Страна зверей»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8	«Веселый огород»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9	«Удивительный мир сказки»	1	0	1	Праздничный концерт-занятие
Итого:		32	8	24	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	практика	
1	«Путешествие по осеннему лесу»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2	«Лесные жители»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3	«Зимушка-зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4	«Рождественская история»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5	«В гостях у Гулливера»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6	«Весна – Красна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	«Страна зверей»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8	«Веселый огород»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9	«Удивительный мир сказки»	1	0	1	Праздничный концерт-занятие
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Игровой танец» на 2025-2026 учебный год для детей 6-7 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
6-7 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю, по 30 минут

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	«Путешествие по осеннему лесу»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2	«Лесные жители»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3	«Зимушка-зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4	«Рождественская история»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5	«В гостях у Гулливера»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6	«Весна – Красна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	«Страна зверей»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8	«Веселый огород»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9	«Удивительный мир сказки»	1	0	1	Праздничный концерт - занятие
Итого:		32	8	24	

Список литературы

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 384 с.
3. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.
4. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.
5. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
6. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
11. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
12. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
13. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
14. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
15. Фомина Н.А. Сюжетно- ролевая ритмическая гимнастика. Физическое воспитание дошкольников – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2021 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от _____ № _____
_____ Р.Р. Солоницына

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Игровой танец»

Возраст учащихся: 3-4 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:

Педагогом дополнительного образования:
Голубевой Ольгой Викторовной

Санкт – Петербург
2025 год

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия не должны быть утомительными, перегруженными новым материалом. Рекомендуется на одном занятии вводить не более 2-3 новых танцевальных движений, упражнений или заданий.

Одним из важнейших приемов обучения в детском саду является игра. Игра-это тот способ, фундамент, то главное, на чем построен процесс обучения. Игра - основной вид деятельности дошкольника. В процессе игровой деятельности ребенок проявляет смекалку, сообразительность. Дети, увлеченные замыслом игры, не замечают, как сталкиваются с различными трудностями и учатся. В игре они решают свою собственную задачу. В старшей группе детского сада игра составляет 80 % занятий иностранным языком, с детьми шестилетнего возраста - не менее 50 %.

Искусство танца - это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие музыкальных жанров повышает эмоциональность детей, развивает их воображение. Развитие творческих способностей достигаются у дошкольников в музыкально-ритмических и танцевальных движениях, которые заложены природой. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом необходимых музыкально- ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий.

Учитывая возрастные особенности детей, их запросы, на занятиях «Игровой танец» проводятся в игровой форме, где большое внимание уделяется музыкальным играм и импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. В процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно - двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развивается координация движений и ориентация в пространстве.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Подача материала должна быть яркой и эмоциональной. Для этого используется большое количество музыкально - тематических разминок, спортивного инвентаря, раздаточных материалов.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это игры с элементами подражания и сюжетные игры, танцы, задания с импровизацией, задания с соревновательным характером.

Задачи:

Образовательные:

- развитие двигательных качеств и умений;
- совершенствование точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- совершенствование основных движений (ходьба, бег, прыжки)

Развивающие:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;

- развитие музыкальной памяти.
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Воспитательные:

- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.
- воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование группы детей 3-4 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1	01.10.25	01.10.25	Разучивание танц. комп. Дождик	1
2	08.10.25	08.10.25	Разучивание танц. комп. Ветерок	1
3	15.10.25	15.10.25	Разучивание танц. комп. Зайка прыгал	1
4	22.10.25	22.10.25	Закрепление ранее изученного материала	1
5	29.10.25	29.10.25	Разучивание танц. комп. Мы едем	1
6	05.11.25	05.11.25	Разучивание танц. комп. Колесики	1
7	12.11.25	12.11.25	Разучивание танц. комп. Автобус	1
8	19.11.25	19.11.25	Закрепление и повторение ранее изученного материала	1
9	03.12.25	03.12.25	Разучивание танц. композиции Снежинки	1
10	10.12.25	10.12.25	Разучивание танц. композиции Снежинки	1
11	17.12.25	17.12.25	Разучивание танц. комп. Зима	1
12	31.12.25	31.12.25	Закрепление и повторение ранее изученного материала	1
13	14.01.26	14.01.26	Совершенствование танц. комп. Зима	1
14	21.01.26	21.01.26	Разучивание танц. комп. Угадай, что за зверь»	1
15	28.01.26	28.01.26	Разучивание танц. комп. Раз ладошка	1
16	04.02.26	04.02.26	Разучивание Образно-игровые упражнения Зайка прыгал, На слонах, У Жирафа	1
17	11.02.26	11.02.26	Разучивание танц. комп. Рыжий кот	1
18	18.02.26	18.02.26	Разучивание танц. комп. Кузнечик	1
19	25.02.26	25.02.26	Повторение и закрепление ранее изученного материала	1

20	04.03.26	04.03.26	Разучивание образно-игровые упражнения Зайка прыгал, На слонах, У Жирафа	1
21	11.03.26	11.03.26	Разучивание танц. композиции Стеклашки	1
22	18.03.26	18.03.26	Разучивание танц. композиции Солнышко лучистое	1
23	25.03.26	25.03.26	Закрепление ранее изученного материала	1
24	01.04.26	01.04.26	Разучивание танц. композиции Аэробика для бобика	1
25	08.04.26	08.04.26	Разучивание танц. композиции Солнышко	1
26	15.04.26	15.04.26	Разучивание танц. композиции Рыжий кот	1
27	22.04.26	22.04.26	Повторение и закрепление ранее изученного материала	1
28	29.04.26	29.04.26	Разучивание танц. композиции Лялочка	1
29	06.05.26	06.05.26	Разучивание танц. композиции Солнышко	1
30	13.05.26	13.05.26	Подготовка к праздничному концерту- занятию	1
31	20.05.26	20.05.26	Подготовка к праздничному концерту- занятию	1
32	27.05.26	27.05.26	Праздничный концерт - занятие	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	«Осень в гости к нам пришла»	«Капают капли» «Зайка прыгал по лесу» «Листик с дерева упал» « Осенний ветер»	4	Освоение невербальных форм общения, развитие чувствительности к окружающему миру; Развитие мелкой моторики, речи и внимания; Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление	-Игроритмика «Капельки прыг-скок», «Ветер дует» -Упражнения с погремушками, флажками - Игропластика (Эл.стрейчинга) Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка» -Танцевальные движения и элементы хореографии (под муз. Сопровождение Осень) Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;

				двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти	шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки, хороводы -Сюжетно-образные танцы Ритмические и образные танцы по показу «Дождик» «Ветерок» «Зайка прыгал» Муз. Игры; Море волнуется -Дыхательная гимнастика «Сдуй листок»
2.	«Мы едем , едем, едем»	«Кто быстрее» «Паровозик» «Автобус» «Колесиики»	4	Выработка положительных качеств характера, умение прийти на выручку; Развитие мелкой моторики, речи и внимания; Профилактика плоскостопия; Формирование интереса к занятиям, поддержка инициативы, творчества и самостоятельности; Снятие мышечного и эмоционального напряжения	-Игроритмика (Танцевальная разминка под муз. сопровождение - транспорт) Изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами» - Игропластика (Эл. Стрейчинга): Упражнения для развития гибкости: «складочка», «бабочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с логоритмики; вытягивание носочков, кручение -Сюжетно- образные танцы : Повторение изученных ранее танцев, новые, «Мы едем, едем» Автобус» , «Колесиики» -Муз. Игры : Ранее изученные игры, новая игра «ручеек», «самолеты»
3.	«Снежная зима»	«Снежинки» - «На коньках» «Зимние забавы»	4	Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке,	Образно-игровые упражнения Танцевальная разминка «Снежинка»

		«Новогодний карнавал»		укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти	«Снеговик» - Элементы хореографии «Простой танцевальный шаг». - Игроритмика Упражнения с султанчиками - Игропластика (Эл. Стрейчинга) Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; упражнения для стоп; - Танец «Снежинки» - Пальчиковая гимнастика «Мартышки» - Дыхательная гимнастика «Снежинка»
4.	«Зимние забавы»	«Полетели снежинки» «На лыжах» «Санки-саночки» «С горки»	4	Научить отделять главное и важное от второстепенного, уметь радоваться за других Развитие памяти, Внимания; Развитие музыкального слуха и чувства ритма	Образно-игровые упражнения «Угадай, что за зверь» - Игроритмика и Элементы хореографии шаги на полупальцах ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с погремушками, платочками - Игроритмика «Упражнения с мячами» - Игропластика Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника «Импровизация под музыку (на тему зимы)» - Танец «Зима», «Раз ладошка» - Пальчиковая гимнастика «Снежки» - Дыхательная гимнастика «Сдуй

					снежинку» - подвижная игра « снежки»
5.	«Дружные зверята»	«В зоопарк» «День рождения зайки» «Рыжий кот» «Дружные зверята»	4	Самостоятельное выполнение отдельных танцевальных композиций с переключением с одного темпа на другой; Умение перевоплощаться	Образно-игровые упражнения «Зайка прыгал» «На слонах» «У Жирафа» - Элементы хореографии повторение изученных ранее танцев и некое их усложнение - Игроритмика «На льдине» «Слоники» «Хлопок» - Игропластика «Ежик» «Ящерица» «Хлопушка» «Лошадка» - Танец «Рыжий кот», « Кузнечик» - Пальчиковая гимнастика «Филин» - Дыхательная гимнастика «Насос» Муз. Игра « Море волнуется», « Бездомный заяц»
6.	« В гости к нам пришла весна!»	«Солнышко лучистое» «Ручейки» «Ветер-ветер» «Весна»	4	Развитие речи, памяти, внимания и невербальных форм общения; Удерживать интерес к занятиям, меняя его структуру; Привлечение детей к изменению в природе; Расслабление мышц	Образно-игровые упражнения «Ручейки» «Ветерок» «Растут листочки» «Растем к солнышку» «Горошинка покатилась» «Горошинка ускорила» - Элементы хореографии «Пружинки» «Цветок» «Заглянуть в окошко» - Игроритмика Упражнение с мячами, «Кузнечики» «Хлопки в парах», « Лодочки в парах» - Игропластика «У медведя во бору» - Танец «Стекляшки» «Солнышко лучистое» - Пальчиковая гимнастика «Аленький цветок» -Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»

7.	«В мире животных»	«Быстрые птички» «Аэробика для Бобика» «Зайчик и домик» «Рыжий кот»	4	Привлечение детей к Творчеству; Формирование правильной осанки; Профилактика Плоскостопия, развитие танцевальных движений	- Элементы хореографии движения в парах по кругу, бег с захлестом голени. - Игроритмика «Упражнения с ленточками» - Игропластика повторение ранее изученного материала (складочка, лягушка и др) - Танец «Солнышко», «Аэробика для Бобика», «Рыжий кот» - Пальчиковая гимнастика «Сорока-ворона» - Дыхательная гимнастика «Жук» Муз. Игра «Море волнуется», «Бездомный заяц»
8.	«Радуга - дуга»	«После дождя» «Все ребята любят цвет» «Солнышко» «Радуга»	4	Раскрепощение внутренней свободы как в движениях так и в речи; Умение самостоятельно двигаться в пространстве	- танцевальные элементы и элементы хореографии под муз сопр Радуга «Цветок» - Игроритмика «Капельки», «Хлопки в парах» - Игропластика повторение ранее изученного материала - Танец «Вперед 4 шага» «Солнышко» Лялечка» - Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Прогнозируемые результаты

Личностные

- Чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями;
- Должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Метапредметные

- Дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- Правильно исполнять программные танцы;

- Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, простейшие позиции ног и рук

Предметные

- Обогащение словарного запаса за счет названий элементов танца и музыкальных инструментов;
- Знакомство с различными музыкальными произведениями.

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

Оценочные и методические материалы

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровой танец» итоговый концерт-занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога	В течение всего периода обучения
Итоговый	Праздничный концерт-занятие	По окончании обучения

Список литературы

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 384 с.
3. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.
4. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.
5. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
6. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
11. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
12. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
13. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
14. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
15. Фомина Н.А. физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2021 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от _____ № _____
_____ Р.Р. Солоницына

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Игровой танец»

Возраст учащихся: 4-5 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:

Педагогом дополнительного образования:
Голубевой Ольгой Викторовной

Санкт – Петербург
2025 год

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия не должны быть утомительными, перегруженными новым материалом. Рекомендуется на одном занятии вводить не более 2-3 новых танцевальных движений, упражнений или заданий. При отработке ранее изученного материала необходимо учитывать предыдущий опыт детей, их умения и уровень подготовленности.

Одним из важнейших приемов обучения в детском саду является игра. Игра-это тот способ, фундамент, то главное, на чем построен процесс обучения. Игра - основной вид деятельности дошкольника. В процессе игровой деятельности ребенок проявляет смекалку, сообразительность. Дети, увлеченные замыслом игры, не замечают, как сталкиваются с различными трудностями и учатся. В игре они решают свою собственную задачу. В старшей группе детского сада игра составляет 80 % занятий иностранным языком, с детьми шестилетнего возраста - не менее 50 %.

Искусство танца - это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие музыкальных жанров повышает эмоциональность детей, развивает их воображение. Развитие творческих способностей достигаются у дошкольников в музыкально-ритмических и танцевальных движениях, которые заложены природой. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом необходимых музыкально- ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий.

Учитывая возрастные особенности детей, их запросы, на занятиях «Игровой танец» проводятся в игровой форме, где большое внимание уделяется музыкальным играм и импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. В процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно - двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развивается координация движений и ориентация в пространстве.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Подача материала должна быть яркой и эмоциональной. Для этого используется большое количество музыкально - тематических разминок, спортивного инвентаря, раздаточных материалов.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это игры с элементами подражания и сюжетные игры, танцы, задания с импровизацией, задания с соревновательным характером.

Задачи:

Образовательные:

- развитие двигательных качеств и умений;
- совершенствование точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- совершенствование основных движений (ходьба, бег, прыжки)

Развивающие:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;
- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Воспитательные:

- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.
- воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование группы детей 4-5 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1	01.10.25	01.10.25	Разучивание танц. комп. Дождик	1
2	08.10.25	08.10.25	Разучивание танц. комп. Ветерок	1
3	15.10.25	15.10.25	Разучивание танц. комп. Зайка прыгал	1
4	22.10.25	22.10.25	Закрепление ранее изученного материала	1
5	29.10.25	29.10.25	Разучивание танц. комп. Мы едем	1
6	05.11.25	05.11.25	Разучивание танц. комп. Колесики	1
7	12.11.25	12.11.25	Разучивание танц. комп. Автобус	1
8	19.11.25	19.11.25	Закрепление и повторение ранее изученного материала	1
9	03.12.25	03.12.25	Разучивание танц. композиции Снежинки	1
10	10.12.25	10.12.25	Разучивание танц. композиции Снежинки	1
11	17.12.25	17.12.25	Разучивание танц. комп. Зима	1
12	31.12.25	31.12.25	Закрепление и повторение ранее изученного материала	1
13	14.01.26	14.01.26	Совершенствование танц. комп. Зима	1
14	21.01.26	21.01.26	Разучивание танц. комп. Угадай, что за зверь»	1
15	28.01.26	28.01.26	Разучивание танц. комп. Раз ладошка	1
16	04.02.26	04.02.26	Разучивание Образно-игровые упражнения Зайка прыгал, На слонах, У Жирафа	1
17	11.02.26	11.02.26	Разучивание танц. комп. Рыжий кот	1
18	18.02.26	18.02.26	Разучивание танц. комп. Кузнечик	1
19	25.02.26	25.02.26	Повторение и закрепление ранее	1

			изученного материала	
20	04.03.26	04.03.26	Разучивание образно-игровые упражнения Зайка прыгал, На слонах, У Жирафа	1
21	11.03.26	11.03.26	Разучивание танц. композиции Стеклашки	1
22	18.03.26	18.03.26	Разучивание танц. композиции Солнышко лучистое	1
23	25.03.26	25.03.26	Закрепление ранее изученного материала	1
24	01.04.26	01.04.26	Разучивание танц. композиции Аэробика для бобика	1
25	08.04.26	08.04.26	Разучивание танц. композиции Солнышко	1
26	15.04.26	15.04.26	Разучивание танц. композиции Рыжий кот	1
27	22.04.26	22.04.26	Повторение и закрепление ранее изученного материала	1
28	29.04.26	29.04.26	Разучивание танц. композиции Лялочка	1
29	06.05.26	06.05.26	Разучивание танц. композиции Солнышко	1
30	13.05.26	13.05.26	Подготовка к праздничному концерту- занятию	1
31	20.05.26	20.05.26	Подготовка к праздничному концерту- занятию	1
32	27.05.26	27.05.26	Праздничный концерт - занятие	

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	«Осень в гости к нам пришла»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2	«Мы едем, едем, едем»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3	«Снежная зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4	«Зимние забавы»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5	«Дружные зверята»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6	«В гости к нам пришла весна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	«В мире животных»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8	«Радуга дуга»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график группы детей 4-5 лет

№ п\п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Осень в гости к нам пришла»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Мы едем, едем, едем»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
3	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Снежная - зима»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
4	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимние забавы»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
5	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Дружные зверята»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
6	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В гости к нам пришла весна»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
7	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В мире животных»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
8	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	3	«Радуга-дуга»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

№ п\п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1	«Осень в гости к нам пришла»	«Капают капли» «Зайка прыгал по лесу» «Листик с дерева упал» «Осенний ветер»	4	Освоение невербальных форм общения, развитие чувствительности к окружающему миру; Развитие мелкой моторики, речи и внимания; Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти	-Игровая ритмика «Капельки прыг-скок», «Ветер дует» -Упражнения с шуршалками, флажками - Игропластика (Эл.стрейчинга) Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка» -Танцевальные движения и элементы хореографии (под муз. Сопровождение Осень) Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки, хороводы -Сюжетно-образные танцы Ритмические и образные танцы по показу «Дождик»

					«Ветерок», « Листопад» «Зайка прыгал» Муз. Игры; Море волнуется -Дыхательная гимнастика «Сдуй листок», «Ветерок»
2	«Мы едем , едем, едем»	«Кто быстрее» «Паровозик» «Автобус» «Колесики»	4	Выработка положительных качеств характера, умение прийти на выручку; Развитие мелкой моторики, речи и внимания; Профилактика плоскостопия; Формирование интереса к занятиям, поддержка инициативы, творчества и самостоятельности; Снятие мышечного и эмоционального напряжения	-Игроритмика (Танцевальная разминка под муз. сопровождение - транспорт) « Велосипед» Изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами» - Игропластика (Эл. Стрейчинга): Упражнения для развития гибкости: «складочка», «бабочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с логоритмики; вытягивание носочков, кручение -Сюжетно- образные танцы : Повторение изученных ранее танцев, новые, «Мы едем, едем» Автобус» , «Колесики», « Транспорт» (малышарики) -Муз. Игры : Ранее изученные игры, новая игра «ручеек», « самолеты»
3	«Снежная зима»	«Снежинки» - «На коньках» «Зимние забавы» «Новогодний карнавал»	4	Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти	Образно-игровые упражнения Танцевальная разминка «Снежинка» «Снеговик» , « На коньках» - Элементы хореографии «Простой танцевальный шаг». - Игроритмика Упражнения с султанчиками - Игропластика (Эл. Стрейчинга) Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики;

					упражнения для стоп; - Танец «Снежинки» - Пальчиковая гимнастика «Мартышки» - Дыхательная гимнастика «Снежинка»
4	«Зимние забавы»	«Полетели снежинки» «На лыжах» «Санки- саночки» «С горки»	4	Научить отделять главное и важное от второстепенного, уметь радоваться за других Развитие памяти, Внимания; Развитие музыкального слуха и чувства ритма	Образно-игровые упражнения «Угадай, что за зверь» «Как говорят животные» (малышарики) - Игроритмика и Элементы хореографии шаги на полупальцах ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с погремушками, платочками - Игроритмика «Упражнения с мячами» - Игропластика Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника «Импровизация под музыку (на тему зимы)» - Танец «Зима», «Раз ладошка» - Пальчиковая гимнастика «Снежки» - Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку» - подвижная игра « снежки»
5	«Дружные зверята»	«В зоопарк» «День рождения зайки» «Рыжий кот» «Дружные зверята»	4	Самостоятельное выполнение отдельных танцевальных композиций с переключением с одного темпа на другой; Умение перевоплощаться	Образно-игровые упражнения «Зайка прыгал» «На слонах» «У Жирафа» «Как говорят животные» - Элементы хореографии повторение изученных ранее танцев и некое их усложнение - Игроритмика «На льдине» «Слоник» «Хлопок» - Игропластика «Ежик» «Ящерица» «Хлопушка» «Лошадка» - Танец «Рыжий кот», «Кузнечик» - Пальчиковая гимнастика «Филин» - Дыхательная гимнастика «Насос» Муз. Игра « Море волнуется», « Бездомный заяц»
6	« В гости к нам пришла весна!»	«Солнышко лучистое» «Ручейки» «Ветер-ветер» «Весна»	4	Развитие речи, памяти, внимания и невербальных форм общения; Удерживать	Образно-игровые упражнения «Ручейки» «Ветерок» «Растут листочки» «Растем к солнышку»

				интерес к занятиям, меняя его структуру; Привлечение детей к изменению в природе; Расслабление мышц	«Горошинка покатилась» «Горошинка ускорила» - Элементы хореографии «Пружинки» «Цветок» «Заглянуть в окошко» - Игроритмика Упражнение с мячами, «Кузнечики» «Хлопки в парах», «Лодочки в парах» - Игропластика «У медведя во бору» - Танец «Стекляшки» «Солнышко лучистое» - Пальчиковая гимнастика «Аленький цветок» - Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»
7	«В мире животных»	«Быстрые птички» «Аэробика для Бобика» «Зайчик и домик» «Рыжий кот»	4	Привлечение детей к Творчеству; Формирование правильной осанки; Профилактика Плоскостопия, развитие танцевальных движений	- Элементы хореографии движения в парах по кругу, бег с захлестом голени. - Игроритмика «Равновесие» «Упражнения с ленточками» - Игропластика повторение ранее изученного материала (складочка, лягушка и др) - Танец «Солнышко», «Аэробика для Бобика», «Рыжий кот» «Динозавры» - Пальчиковая гимнастика «Сорока-ворона» - Дыхательная гимнастика «Жук» Муз. Игра «Море волнуется», «Бездомный заяц»
8	«Радуга - дуга	«После дождя» «Все ребята любят цвет» «Солнышко» «Радуга»	4	Раскрепощение внутренней свободы как в движениях так и в речи; Умение самостоятельно двигаться в пространстве	- танцевальные элементы и элементы хореографии под муз сопр Радуга «Цветок», «Я удивляюсь» (малышарики) «Желтый и синий» - Игроритмика «Капельки», «Хлопки в парах» - Игропластика повторение ранее изученного материала - Танец «Вперед 4 шага» «Солнышко» Лялечка» - Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Прогнозируемые результаты

Личностные

- Чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями;
- Движения становятся более четкими

- Должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Метапредметные

- Дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, простые приставные шаги, в разных направлениях.
- Правильно исполнять программные танцы по показу преподавателя;
- Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки,

Предметные

- Обогащение словарного запаса за счет названий элементов танца и музыкальных инструментов;
- Знакомство с различными музыкальными произведениями.

После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

Оценочные и методические материалы

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровой танец» итоговый концерт- занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а так же сплачивает детский коллектив.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога	В течение всего периода обучения
итоговый	Праздничный концерт-занятие	По окончании обучения

Список литературы

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

- 2.Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 384 с.
- 3.Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.
4. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.
- 5.Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
6. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
- 7.Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
- 8 Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
- 9 Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
- 10 Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
- 11 Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
- 12 Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
- 13 Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
- 14 Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
- 15 Фомина Н.А физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2021 № 1)

Утверждена

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от _____ № _____
_____ Р.Р. Солоницына

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Игровой танец»

Возраст учащихся: 5-6 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:

Педагогом дополнительного образования:
Голубевой Ольгой Викторовной

Санкт – Петербург
2025

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия не должны быть утомительными, перегруженными новым материалом. Рекомендуются на одном занятии вводить не более 2-3 новых танцевальных движений, упражнений или заданий. При отработке ранее изученного материала необходимо учитывать предыдущий опыт детей, их умения и уровень подготовленности.

Одним из важнейших приемов обучения в детском саду является игра. Игра-это тот способ, фундамент, то главное, на чем построен процесс обучения. Игра - основной вид деятельности дошкольника. В процессе игровой деятельности ребенок проявляет смекалку, сообразительность. Дети, увлеченные замыслом игры, не замечают, как сталкиваются с различными трудностями и учатся. В игре они решают свою собственную задачу. В старшей группе детского сада игра составляет 80 % занятий иностранным языком, с детьми шестилетнего возраста - не менее 50 %.

Искусство танца - это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие музыкальных жанров повышает эмоциональность детей, развивает их воображение. Развитие творческих способностей достигаются у дошкольников в музыкально-ритмических и танцевальных движениях, которые заложены природой. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом необходимых музыкально- ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий.

Учитывая возрастные особенности детей, их запросы, на занятиях «Игровой танец» проводятся в игровой форме, где большое внимание уделяется музыкальным играм и импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. В процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно - двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развивается координация движений и ориентация в пространстве.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Подача материала должна быть яркой и эмоциональной. Для этого используется большое количество музыкально - тематических разминок, спортивного инвентаря, раздаточных материалов.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это игры с элементами подражания и сюжетные игры, танцы, задания с импровизацией, задания с соревновательным характером.

Задачи:

Образовательные:

- развитие двигательных качеств и умений;
- совершенствование точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;

- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
 - совершенствование основных движений (ходьба, бег, прыжки)
- Развивающие:
- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
 - развитие чувства ритма;
 - развитие музыкальной памяти.
 - развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;
 - привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
 - развитие творческого воображения и фантазии;
 - развитие способности к импровизации;
- Воспитательные:
- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
 - воспитание умения сопереживать другому;
 - воспитание умения вести себя в группе во время движения;
 - воспитание чувства такта.
 - воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование группы детей 5-6 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1	01.10.25	01.10.25	Разучивание танц. комп. Тучка	1
2	08.10.25	08.10.25	Разучивание эл. хореографии	1
3	15.10.25	15.10.25	Разучивание комплекса стейтчинга.	1
4	22.10.25	22.10.25	Закрепление ранее изученного материала	1
5	29.10.25	29.10.25	Разучивание образно-игровые упражнения «Лягушка» «Волк»	1
6	05.11.25	05.11.25	Разучивание образно-игровые упражнения «Белка» «Мишка	1
7	12.11.25	12.11.25	Разучивание танц. комп Аист на крыше	1
8	19.11.25	19.11.25	Закрепление и повторение ранее изученного материала	1
9	03.12.25	03.12.25	Разучивание Образно-игровые упражнения «Снежный ком»	1
10	10.12.25	10.12.25	Разучивание образно-игровых упр «Снеговик» «Сосулька	1
11	17.12.25	17.12.25	Разучивание танц. композиции Падают снежинки	1
12	31.12.25	31.12.25	Разучивание танц. комп. Падают снежинки	1
13	14.01.26	14.01.26	Закрепление и повторение ранее изученного материала	1
14	21.01.26	21.01.26	Разучивание Танцевальная разминка «Зима»	1

15	28.01.26	28.01.26	Разучивание танц. комп Карнавал	1
16	04.02.26	04.02.26	Разучивание танц. комп Карнавал	1
17	11.02.26	11.02.26	Разучивание Образно-игровые упражнения От винта»	1
18	18.02.26	18.02.26	Разучивание Образно-игровые упражнения От винта	1
19	25.02.26	25.02.26	Разучивание танц. копм .Бибика, Мы маленькие звезды	1
20	04.03.26	04.03.26	Повторение и закрепление ранее изученного материала	1
21	11.03.26	11.03.26	Разучивание танц. разминкаи Солнышко лучистое,	1
22	18.03.26	18.03.26	Разучивание танц. композиции Весна красна идет.	1
23	25.03.26	25.03.26	Разучивание танц. композиции Цветик	1
24	01.04.26	01.04.26	Закрепление ранее изученного материала	1
25	08.04.26	08.04.26	Разучивание танц. разминки Ускакала лошадь	1
26	15.04.26	15.04.26	Повторение танц композиции Аист на крыше	1
27	22.04.26	22.04.26	Разучивание танц. разминки Ускакала лошадь	1
28	29.04.26	29.04.26	Повторение и закрепление ранее изученного материала	1
29	06.05.26	06.05.26	Разучивание танц. композиции Фиксики, Мы маленькие звезды	1
30	13.05.26	13.05.26	Разучивание танц. разминка Буратино, танц. комп. Куклы	1
31	20.05.26	20.05.26	Подготовка к праздничному концерту- занятию	1
32	27.05.26	27.05.26	Праздничный концерт - занятие	1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	«Путешествие по осеннему лесу»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2	«Лесные жители»	4	1	3	Педагогическое наблюдение

3	«Зимушка-зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4	«Рождественская история»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5	«В гостях у Гулливера»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6	«Весна – Красна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	«Страна зверей»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8	«Веселый огород»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9	«Удивительный мир сказки»	1	0	1	Праздничный концерт-занятие
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график группы детей 5-6 лет

№ п\п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Осенний лес»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В мире животных»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
3	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимушка зима»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
4	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимние забавы»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
5	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«С ветерком»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
6	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Весна – Красна»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
7	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В зоопарке»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
8	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В мире сказок»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

№ п\п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	«Осенний лес»	«Тучка» «Ветер, ветер» «Лесной зверь» «Перелетные птицы»	4	Развитие чувствительности и к окружающему миру; Развитие мелкой моторики, речи и внимания;	- Образовательные упражнения «Осень» (малышарики) «Тучка», «Ветер» «Деревья» (малышарики) «Лужи» - с обручами - Элементы хореографии «Пружинки» «Цветок»

				Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти	- Игроритмика «Листочки» «Деревья» «Зеваки» - Игропластика «Складочка» «Птица» «Бабочка» «Кружочки» - Танец «Тучка» - Пальчиковая гимнастика «Дождик кап кап кап» - Игра «перелетные птицы» - Дыхательная гимнастика («Ветер»)
2.	«В мире животных»	«Аэробика для Бобика» «Аист на крыше» «Как готовятся звери к зиме» «Подарки для медведя»	4	Выработка положительных качеств характера, умение прийти на выручку; Формирование интереса к занятиям, поддержка инициативы, творчества и самостоятельности; Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Образно-игровые упражнения « Динозавр» «Белка» «Мишка» - Элементы хореографии Партерная гимнастика - Игроритмика «Препятствия в осеннем лесу» - Игропластика «Животные» «Звуки леса» под муз сопровождение согласно тематике - Танец «Аист на крыше» « Ворона» - Пальчиковая гимнастика «Орешки для белочки» - Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»
3.	«Зимушка-зима»	«Падают снежинки» «Метель» «Зимние забавы» «Новогодний карнавал»	4	Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти	Образно-игровые упражнения «Снежный ком» «Снеговик» «Новогодняя песенка» - Элементы хореографии «построение, перестроение, движения в парах по кругу» - Игроритмика «Упражнения с султанчиками» - Игропластика «Импровизация под музыку» - Танец «Падают снежинки» - Пальчиковая гимнастика «Замок» «Помиримся» - Дыхательная гимнастика «Сдуй Снежинка» Игра: « снежки»
4.	«Зимние забавы»	«2 Мороза» «Снежки» «На коньках»	4	Научить отделять главное и	Образно-игровые упражнения , Танцевальная разминка

		«Валенки»		важное от второстепенного , уметь радоваться за других Развитие памяти, Внимания; Развитие музыкального слуха и чувства ритма	«Зима» - Элементы хореографии Подскоки, хоровод со сменой направления, под муз сопровождение согласно заданной тематике - Игроритмика «Упражнения с мячами», игра Снежный ком - Игропластика «Импровизация под музыку» - Танец «Падают снежинки», «Карнавал». -Игра «2 Мороза» - Пальчиковая гимнастика «Помощники» - Дыхательная гимнастика «Свеча»
5.	«С ветерком»	«Бибика» «От винта» «Мы маленькие звезды» «Колесики»	4	Самостоятельное выполнение отдельных танцевальных композиций с переключением с одного темпа на другой; Умение перевоплощаться	Образно-игровые упражнения и танцы «Колесики» «От винта» «Наземный транспорт» «Морской транспорт» - Элементы хореографии повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение - Игроритмика «Колесики» «Хлопок» - Игропластика выполнение ранее изученного материала - Танец «Бибика», «мы маленькие звезды» Пальчиковая гимнастика «Самолет» - Дыхательная гимнастика «Насос»
6.	«Весна – Красна»	«Солнышко лучисток» «Цветы» «Ручеек» «Весна красна»	4	Развитие речи, памяти, внимания и невербальных форм общения; Удерживать интерес к занятиям, меняя его структуру; Привлечение детей к изменению в природе; Расслабление мышц	–Танцевальная разминка «Солнышко лучистое», «Весна красна идет», «Оранжевый» - Элементы хореографии и стрейчинга - Игроритмика «Комарики» «Слоник» «Хлопки в парах» - Танец «Цветик семицветик» - Пальчиковая гимнастика «Жук» Игра : Ручеек -Дыхательная гимнастика «Камыши»
7.	«В зоопарке»	«Рыжий кот» «Ускакала лошадь» «Бездомный заяц» «Мир птиц»	4	Привлечение детей к Творчеству; Формирование правильной осанки;	Танцевальная разминка «Ускакала лошадь»- Элементы хореографии движения - Игроритмика «Упражнения с

				Профилактика Плоскостопия, развитие танцевальных движений	обручами» (Маленькая стана) - Игропластика «Импровизация под музыку» - Танец «Аист на крыше» - Пальчиковая гимнастика «2 мартышки» -Муз игр: «Бездомный заяц» - Дыхательная гимнастика «Море шумит»
8.	«В мире сказок»	«Буратино» «Фиксики» «Куклы» «Радуга»	4	Раскрепощение внутренней свободы как в движениях так и в речи; Умение самостоятельно двигаться в пространстве	Танцевальная разминка « Буратино», « Фиксики» Образно-игровые упражнения «Поднимается солнышко» «Солнышко освещает со всех сторон» «Растут цветы» «Бабочка» «Собиралась тучка» «Маленькие тучки» «Дует ветер» «Течет ручеек» - Элементы хореографии , повторение ранее изученного материала - Игроритмика «Пчелы», «Хлопки в парах» - Игропластика «Цветок» «Капуста», «Огород» - Танец «Куклы» - Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Прогнозируемые результаты

Личностные

- Чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями;
- Движения становятся более четкими
- Должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Метапредметные

- Дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, простые приставные шаги, в разных направлениях.
- Правильно исполнять программные танцы по показу преподавателя;
- Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки,

Предметные

- Обогащение словарного запаса за счет названий элементов танца и музыкальных

инструментов;

- Знакомство с различными музыкальными произведениями.

Оценочные и методические материалы

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровой танец» итоговый концерт- занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога	В течение всего периода обучения
итоговый	Праздничный концерт-занятие	По окончании обучения

Список литературы

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 384 с.
3. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.
4. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.
5. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
7. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
- 7.Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
- 16 Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
- 17 Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
- 18 Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
- 19 Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
- 20 Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
- 21 Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
- 22 Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
- 23 Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Физическое воспитание дошкольников – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2021 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от _____ № _____
_____ Р.Р. Солоницына

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Игровой танец»

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:

Педагогом дополнительного образования:
Голубевой Ольгой Викторовной

Санкт – Петербург
2025 год

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия не должны быть утомительными, перегруженными новым материалом. Рекомендуется на одном занятии вводить не более 3-4 новых танцевальных движений, упражнений или заданий. При отработке ранее изученного материала необходимо учитывать предыдущий опыт детей, их умения и уровень подготовленности.

Одним из важнейших приемов обучения в детском саду является игра. Игра-это тот способ, фундамент, то главное, на чем построен процесс обучения. Игра - основной вид деятельности дошкольника. В процессе игровой деятельности ребенок проявляет смекалку, сообразительность. Дети, увлеченные замыслом игры, не замечают, как сталкиваются с различными трудностями и учатся. В игре они решают свою собственную задачу. В старшей группе детского сада игра составляет 80 % занятий иностранным языком, с детьми шестилетнего возраста - не менее 50 %.

Искусство танца - это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие музыкальных жанров повышает эмоциональность детей, развивает их воображение. Развитие творческих способностей достигаются у дошкольников в музыкально- ритмических и танцевальных движениях, которые заложены природой. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом необходимых музыкально- ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий.

Учитывая возрастные особенности детей, их запросы на занятиях «Игровым танцем» проводятся в игровой форме, где большое внимание уделяется музыкальным играм и импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. В процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно - двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развивается координация движений и ориентация в пространстве.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Подача материала должна быть яркой и эмоциональной. Для этого используется большое количество музыкально - тематических разминок, спортивного инвентаря, раздаточных материалов.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это игры с элементами подражания и сюжетные игры, танцы, задания с импровизацией, задания с соревновательным характером.

Задачи:

Образовательные:

- развитие двигательных качеств и умений;
- совершенствование точности, координации движений;

- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- совершенствование основных движений (ходьба, бег, прыжки)

Развивающие:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;
- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Воспитательные:

- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.
- воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование группы детей 6-7 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1	01.10.25	01.10.25	Разучивание танц. комп. Тучка	1
2	08.10.25	08.10.25	Разучивание танц. комп. Ветерок	1
3	15.10.25	15.10.25	Разучивание танц. комп.	1
4	22.10.25	22.10.25	Закрепление ранее изученного материала	1
5	29.10.25	29.10.25	Разучивание танц. комп Мы едем	1
6	05.11.25	05.11.25	Разучивание танц. комп Колесики	1
7	12.11.25	12.11.25	Разучивание танц. комп Автобус	1
8	19.11.25	19.11.25	Закрепление и повторение ранее изученного материала	1
9	03.12.25	03.12.25	Разучивание танц. разминки Снеговик	1
10	10.12.25	10.12.25	Разучивание танц. композиции Снежинки	1
11	17.12.25	17.12.25	Разучивание танц. композиции Снежинки	1
12	31.12.25	31.12.25	Разучивание танц. комп. Зима	1

13	14.01.26	14.01.26	Закрепление и повторение ранее изученного материала	1
14	21.01.26	21.01.26	Совершенствование танц. комп. Зима	1
15	28.01.26	28.01.26	Разучивание танц. комп Угадай, что за зверь»	1
16	04.02.26	04.02.26	Разучивание танц. комп Раз ладошка	1
17	11.02.26	11.02.26	Разучивание Образно-игровые упражнения Зайка прыгал, На слонах, У Жирафа	1
18	18.02.26	18.02.26	Разучивание танц. комп Рыжий кот	1
19	25.02.26	25.02.26	Разучивание танц. комп Кузнечик	1
20	04.03.26	04.03.26	Повторение и закрепление ранее изученного материала	1
21	11.03.26	11.03.26	Разучивание образно-игровые упражнения Зайка прыгал, На слонах, У Жирафа	1
22	18.03.26	18.03.26	Разучивание танц. композиции Стеклашки	1
23	25.03.26	25.03.26	Разучивание танц. композиции Солнышко лучистое	1
24	01.04.26	01.04.26	Закрепление ранее изученного материала	1
25	08.04.26	08.04.26	Разучивание танц. композиции Аэробика для бобика	1
26	15.04.26	15.04.26	Разучивание танц. композиции Солнышко	1
27	22.04.26	22.04.26	Разучивание танц. композиции Рыжий кот	1
28	29.04.26	29.04.26	Повторение и закрепление ранее изученного материала	1
29	06.05.26	06.05.26	Разучивание танц. композиции Лялечка	1
30	13.05.26	13.05.26	Разучивание танц. композиции Солнышко	1
31	20.05.26	20.05.26	Подготовка к праздничному концерту- занятию	1
32	27.05.26	27.05.26	Праздничный концерт - занятие	1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	

1	«Путешествие по осеннему лесу»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2	«Лесные жители»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3	«Зимушка-зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4	«Рождественская история»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5	«В гостях у Гулливера»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6	«Весна – Красна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	«Страна зверей»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8	«Веселый огород»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9	«Удивительный мир сказки»	1	0	1	Праздничный концерт- занятие
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график группы детей 6-7 лет

№ п \ п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Осенний лес»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В мире животных »	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
3	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимушка зима	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
4	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимние забавы»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
5	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«С ветерком»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
6	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Весна – Красна»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
7	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В зоопарке»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
8	V		Вторая половина	Групповое занятие	4	«В мире сказок»	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

			дня				
--	--	--	-----	--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1	«Осенний лес»	«Тучка» «Ветер, ветер» «Лесной зверь» «Перелетные птицы»	4	Развитие чувствительности к окружающему миру; Развитие мелкой моторики, речи и внимания; Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти	- Образовательные упражнения «Осень» (малышарики) «Тучка», «Ветер» «Деревья» (малышарики) «Лужи» - с обручами - Элементы хореографии «Пружинки» «Цветок» - Игроритмика «Листочки» «Деревья» «Зеваки» - Игропластика «Складочка» «Птица» «Бабочка» «Кружочки» - Танец «Тучка» - Пальчиковая гимнастика «Дождик кап кап кап» - Игра «перелетные птицы» - Дыхательная гимнастика («Ветер»)
9.	«В мире животных»	«Аэробика для Бобика» «Аист на крыше» «Как готовятся звери к зиме» «Подарки для медведя»	4	Выработка положительных качеств характера, умение прийти на выручку; Формирование интереса к занятиям, поддержка инициативы, творчества и самостоятельности; Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Образно-игровые упражнения «Динозавр» «Белка» «Мишка» - Элементы хореографии Партерная гимнастика - Игроритмика «Препятствия в осеннем лесу» - Игропластика «Животные» «Звуки леса» под муз сопровождение согласно тематике - Танец «Аист на крыше» «Ворона» - Пальчиковая гимнастика «Орешки для белочки» - Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»
10.	«Зимушка-зима»	«Падают снежинки» «Метель» «Зимние забавы» «Новогодний карнавал»	4	Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти	Образно-игровые упражнения «Снежный ком» «Снеговик» «Новогодняя песенка» - Элементы хореографии «построение, перестроение, движения в парах по кругу» - Игроритмика «Упражнения с султанчиками» - Игропластика «Импровизация под музыку» - Танец «Падают снежинки» - Пальчиковая гимнастика «Замок» «Помиримся» - Дыхательная гимнастика

					«Сдуй Снежинка» Игра: « снежки»
11.	«Зимние забавы»	«2 Мороза «Снежки» «На коньках» «Валенки»	4	Научить отделять главное и важное от второстепенного, уметь радоваться за других Развитие памяти, Внимания; Развитие музыкального слуха и чувства ритма	Образно-игровые упражнения , Танцевальная разминка «Зима» - Элементы хореографии Подскоки, хоровод со сменой направления, под муз сопровождение согласно заданной тематике - Игроритмика «Упражнения с мячами», игра Снежный ком - Игропластика «Импровизация под музыку» - Танец «Падают снежинки», «Карнавал». -Игра «2 Мороза» - Пальчиковая гимнастика «Помощники» - Дыхательная гимнастика «Свеча»
12.	«С ветерком»	«Бибика» «От винта» «Мы маленькие звезды» «Колесики»	4	Самостоятельное выполнение отдельных танцевальных композиций с переключением с одного темпа на другой; Умение перевоплощаться	Образно-игровые упражнения и танцы «Колесики» «От винта» «Наземный транспорт» «Морской транспорт» - Элементы хореографии повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение - Игроритмика «Колесики» «Хлопок» - Игропластика выполнение ранее изученного материала - Танец «Бибика», «мы маленькие звезды» Пальчиковая гимнастика «Самолет» - Дыхательная гимнастика «Насос»
13.	«Весна – Красна»	«Солнышко лучисток» «Цветы» «Ручеек» «Весна красна»	4	Развитие речи, памяти, внимания и невербальных форм общения; Удерживать интерес к занятиям, меняя его структуру; Привлечение детей к изменению в природе; Расслабление мышц	_Танцевальная разминка «Солнышко лучистое», «Весна красна идет», «Оранжевый» - Элементы хореографии и стрейчинга - Игроритмика «Комарики» Слоны «Хлопки в парах» - Танец «Цветик семицветик» - Пальчиковая гимнастика «Жук» Игра : Ручеек -Дыхательная гимнастика «Камыши»
14.	«В зоопарке»	«Рыжий кот» «Ускакала лошадь» «Бездомный заяц» «Мир птиц»	4	Привлечение детей к Творчеству; Формирование правильной осанки;	Танцевальная разминка «Ускакала лошадь»- Элементы хореографии движения - Игроритмика

				Профилактика Плоскостопия, развитие танцевальных движений	«Упражнения с обручами» (Маленькая стана) - Игропластика «Импровизация под музыку» - Танец «Аист на крыше» - Пальчиковая гимнастика «2 мартышки» -Муз игр: «Бездомный заяц» - Дыхательная гимнастика «Море шумит»
15.	«В мире сказок»	«Буратино» «Фиксики» «Куклы» «Радуга»	4	Раскрепощение внутренней свободы как в движениях так и в речи; Умение самостоятельно двигаться в пространстве	Танцевальная разминка « Буратино», « Фиксики» Образно-игровые упражнения «Поднимается солнышко» «Солнышко освещает со всех сторон» «Растут цветы» «Бабочка» «Собиралась тучка» «Маленькие тучки» «Дует ветер» «Течет ручеек» - Элементы хореографии , повторение ранее изученного материала - Игроритмика «Пчелы», «Хлопки в парах» - Игропластика «Цветок» «Капуста», «Огород» - Танец «Куклы» - Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Прогнозируемые результаты

Личностные

- Чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями;
- Умеют импровизировать под музыку
- Должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Метапредметные

- Дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- Правильно исполнять программные танцы как по показу преподавателя так и без;
- Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, основные позиции ног и рук , исходные позиции для начала упражнения.
- Владеют спортивным предметом, мяч, обруч, адаптированные ленты, шуршалки.
- Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основными хореографическими упражнениями этого года обучения.
- Знают комплексы упражнений на развитие физических качеств, растяжки и гибкости

Предметные

- Обогащение словарного запаса за счет названий элементов танца и музыкальных инструментов;
- Знакомство с различными музыкальными произведениями.

Оценочные и методические материалы

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровой танец» итоговый концерт- занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога	В течение всего периода обучения
Итоговый	Праздничный концерт- занятие	По окончании обучения

Список литературы

- 1 Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
- 2 Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 384 с.
- 3 Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.
- 4 Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.
- 5 Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
- 6 Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
- 7 Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
- 8 Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
- 9 Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
- 10 Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
- 11 Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
- 12 Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
- 13 Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
- 14 Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
- 15 Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Физическое воспитание дошкольников физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.

Элементы хореографии.

Позиции ног.

Позиции ног могут быть выворотными и не выворотными: в первом случае носки развернуты под углом 45°, во втором – ноги параллельны и сближены.

- Первая позиция ног: пятки соединены, носки разведены в стороны под углом около 45°. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.
- Вторая позиция: ступни находятся на одной линии, расстояние между пятками равно приблизительно длине ступни танцующего; носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни или полностью переносится на одну ногу, которая становится опорной; другая же нога касается пола только носком или пяткой. Вторая позиция может быть и не выворотной, т.е. носки ног параллельны.
- Третья позиция: пятка правой ноги приставлена к середине стопы левой ноги, носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ступни. В третьей позиции впереди может быть и левая нога.
- Шестая позиция: ноги плотно соединены; ступни находятся на одной линии; носки направлены вперед. Тяжесть корпуса распределяется на обе ступни.

Ногами можно выполнять следующие движения:

1. Выставление на носок в трех направлениях (вперед, в сторону, назад и еще раз в сторону);
2. Поднимание ноги в трех направлениях;
3. Махи ногами;
4. Удары носком об пол;
5. Круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений;
6. Полуприседы и приседы;
7. Подъемы носки;

Позиции рук.

- Подготовительная позиция: руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены.
- Первая позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались ниже уровня диафрагмы; локти слегка округлены и приподняты.
- Вторая позиция: руки разведены в стороны так, чтобы кисти были чуть округлены и приподняты.
- Третья позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались над головой, чуть впереди; локти слегка округлены. Руки можно переводить из одной позиции в другую, стоя на месте или шагая.

Игроритмика.

«Зеваки».

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.
13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку.

Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали.

Хлопки.

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками,двигающимися навстречу друг другу. «Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа. «Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху движется сверху вниз, левая рука — снизу вверх. «Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный. «Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса. «Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих о коло правого ушка или около левого. «Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверх и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах.

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми. «Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

«Чиполино»

Танцевальная комбинация на развитие ритма, слуха, внимания, памяти

1,2,- 2 хлопка

3- руки на пояс
 1,- поднять правую ногу
 2- поднять левую ногу
 3- пауза
 4- ИП
 Так повторить 3 раза

Приложение 3

Игровой стретчинг

Название	Содержание
Складочка	И.П –Сесть в позу прямого угла (Ноги вытянуты) руки поднять вверх 1 – не сгибая ног нагнуться вперед. Стараться грудью коснуться ног. Задержаться 2- вернуться в И.П
Полушпагат вперед	И.П. сед на полу. Правая нога вытянута вперед, левая нога согнута в колени т отведена назад- сторону. 1 наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Задержаться 2-ИП
Шпагат поперечный (сед ноги вроссь)	ИП – сесть в позу прямого угла, развести ноги шире, носки натянуты. Руки в стороны. Параллельно полу 1-наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Задержаться 2-ИП
Черепаша	ИП-Стать на колени, сесть на пятки. Руки поднять вверх, ладони сложены вместе 1-медленно наклониться вниз, руки положить на пол. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться 2-ИП
Ежик	ИП-Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной. 1-поднять руки возможно выше. Медленно прогнуться вперед. Держа руки высоко над собой. задержаться 2-ИП
Русалочка	ИП-Лечь на пол, на живот, руки в упоре о пол, 1- Медленно подняться на руках, поднять сначала голову, затем грудь 2-ИП
Ящерица	ИП-лечь ничком, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол 1-поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться 2-ИП
Бабочка, лягушка	ИП-сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях. Ладони вниз 1-опустить колени на пол, надавливая на них руками. Задержаться 2-ИП
Хлопушка	ИП-Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре за спиной, колени согнуть 1-поднять правую(левую) ногу к себе. Задержаться 2-ИП
Круги	ИП-сесть в позу прямого угла, руки упор на пол 1-делать круговые движения стопами в одну сторону, потом в другую
Лошадка	ИП-Стать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе. Взять руками стопы ног с

	задней стороны (подошвы) 1-приподнять руками стопы ног. Задержаться 2-ИП
--	--

Игропластика

Приложение 4

«кошечка»	встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»
«носорог»	-лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу
«летучая мышь»	сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.
«слон»	-встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх
«собачка»	сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно
«верблюд»	стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пяток. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике
«уж»	сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.
«медуза»	сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы
«морской лев»	упор сидя между пятками, колени врозь
«улитка»	упор лежа на спине, касание ногами за головой
«морской червяк»	упор стоя согнувшись
«дельфин»	лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;
«морской конек»	сед на пятках, руки за голову;
«морская звезда»	лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь

Партерная гимнастика

Приложение 5

Упражнение на стопы.

1. Стопы наши не копытца,
 Нужно им пошевелиться.
 Раз, два, три, четыре, пять
 (Сократи) Натяни стопу опять
 (натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)

2. Наши ножки - два птенца
 Вылупились из яйца
 Вместе весело живут
 Дружно песенки поют.

3. Наши ножки хороши,
 Поросячьи хвостики,
 Веселятся по утрам,

Дарят радость вам и нам

.

Упражнение на сгиб и разгиб коленей:

Колени мы сгибаем дружно,
Нам ужа увидеть нужно

Упражнение «складочка»:

В складку ляжем как пантеры,
Руки вытянем и шеи.
Спинка длинная, прямая,
И к коленям прижимая,
Потянись и позевай
И животик прижимай.

«Сундучок (складочка)»:

Сундучок, сундучок
Охраняет паучок
В складочку ложился,
Сундучок закрылся
Раз, два, три
Раз, два, три
Дружно хвостик подними,
И ладошками своими
Путь себе ты проложи.

Упражнение «на кисти»:

Киска когти выпускает,
Мяу-мяу говорит,
Тихо хвостиком виляет
И ушами шевелит.

Упражнение «на руки»:

Крокодил плывет, плывет,
Лапками гребет, гребет,
Растопырил свои лапки,
Потянулся очень сладко,
Позевал, открыл свой рот,
Может рыбка заплывет.

Упражнение «бабочка»:

Бабочка летит по небу,
Крылышками хлопая,
Пять, четыре, три, два, раз,
Прижимай коленочки и таз.

«Бабочка»:

Бабочка красавица
В небо полетела
Крылышки расправила
На капусту села

Упражнение «поднятие ног на 90°, лежа на спине»:

Вот упала черепаха,
И не может она встать,
Мы ребята ей поможем,
Будем ножки поднимать

Упражнение «велосипед»:

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:

Вот жирафы-великаны
Шеи вытянули ввысь,
И держа себя за спину,
К облакам ты потянись.

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:

Семь лунатиков сидели на луне,
Семь лунатиков свалились во сне.
Как? Вот так!
Один, два, ..., семь!

Упражнение «саранча»:

Спинку выше поднимаем,
Саранча она такая,
Вправо, влево поглядит.
Ляжет мягко – тихо спит.

Упражнение «полу-мостик»:

Вдоль реки от берега
Мост висит из дерева.
Гнет его качает ветер,
По мосту шагают дети!

Упражнение «коробочка»:

Коробочка волшебная
Полна она чудес,
В ней камни драгоценные,
Улыбки, счастье, смех.

«Коробочка»:

Мы в коробку забрались,
Ручки к ножкам потянись,
Спину сильно выгибай,
И головку поднимай.

Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):

По реке, качаясь, лодочка плывет.
Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

«Лодочка»:

Лодочка плыла по речке
В ней сидели человечки,
Лодку на волнах качало,

Человечков забавляло.

«Зернышко»:

В поле зернышко лежало,
Прорастало, прорастало,
Появился колосок,
К солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:

Ванька парень хоть куда
Золотиста голова
Ну-ка, Ванька удиви
Ваньку-встаньку покажи.

«Лягушка»:

Вот лягушка прискакала
Ква-ква-ква она сказала.
Стопы к носу притяни
И лягушку удиви.

«Тараканы (жуки)»:

Паучки как светлячки
Загорелись в ночи,
Лапки весело подняли,
Танцевали, танцевали

«Кошка поднимает лапки»:

Кошка лапку подняла,
Потянулась у окна.
Хвостиком она махнула,
Мышку серую спугнула,
И сказала: Мяу, Мур.
Ты мне больше не балуй!

«Кошка под забором»:

Киска спинку распрямила,
Коготочки распустила,
Пролезая под забор,
Распугала птичий двор!

«Курочка»

Курица-красавица
У меня жила.
Ах, какая умная
Курица была.
Шила мне кафтаны,
Шила сапоги,
Сладкие, румяные пекла мне пироги.
А когда управится,
Сядет у ворот,
Сказочку расскажет, песенку споет.

Пальчиковая гимнастика.

«Паучок» (Е.Железнова)

Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены. Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке.

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.
«Паучок» бегаёт по предплечью, а затем по плечу другой руки.
Дождик с неба вдруг полил,
Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).
Паучков на землю смыл.
Хлопок ладонями по коленям.
Солнце стало пригревать,
Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).
Паучок ползёт опять,
А за ним ползут все детки, Чтобы погулять на ветке.
«Паучки» ползут по голове.

«Две мартышки».

Две мартышки (показывают 2 пальца, затем ушки мартышки)
Слов не тратя (мах правой рукой перед собой)
Раз подрались на кровати («кулачки»)
Друг за другом (соединяют указательные пальцы)
В этой схватке (кулаки)
Вышибли ума остатки (палец у виска)
Врач пришел (крестик)
Уселся в кресло (руки полочкой)
И сказал(указательный палец) мартышкам(ушки) «Если,(указ. палец) Драться будете (кулаки)мартышки(ушки)
Выгоню из этой книжки!»(правую руку резко вперед)

«Жук ползет».

По тропинке жук ползет, (Изображают пальчиками жука).
У него усы вразлет.
Жук большой и деловитый, (Показывают пальцами размеры жука.)
У него сердитый вид. (Сердятся)
Тащит веточку ракиты (Пошевелить «усами» - пальчиками).
И усами шевелит.
Угадать совсем не просто, (Удивляются)
Что с ней сделает потом?
Может быть, построит мостик (Соединяют указательные пальцы)
Или даже целый дом?
Вот ползет он дальше, дальше... (Перебирают пальцами рук по ногам)
Мы спешим с тропы сойти, (Прячут руки за спину)
Пожелать ему удачи (Машут правой рукой).
И счастливого пути.

«Бабушка кисель варила»

Бабушка кисель варила

(Правая рука помешивает кисель)

На горюшечке

(Кончики пальцев рук соединяются («гора»))

В черепушечке

(Округленные ладони, смыкаясь образуют «горшок»)

Для Аленушки, для Андрюшечки. (Ладони рук ложатся на грудь)

Летел, летел сокол через бабушкин порог.

(Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг с другом)

Вот он крыльями забил, (Руками несколько раз ударяют по бокам)

Бабушкин кисель разлил,

(Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить)

У старушечки (Повторяют движения)

На горюшечке в черепушечке.

Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!» (Руками «утирают слезы»)

«Не плачь, бабуля, не рыдай! (Указательный палец правой руки «грозит бабуле»)

Чтоб ты стала весела, (Улыбаются)

Мы наварим киселя («Помешивают кисель»)

Во-о-от столько!» (Руки разводятся широко в стороны)

«Купим мы бабушке курочку»

Купим мы бабушке курочку Курочка по зернышкам –

Кудах, тах, тах! (дети стуча по коленям)

Купим мы бабушке уточку

Уточка – та, та, та, та! (волнообразное движение рукой)

Купим мы бабушке индюшонка

Индюшонок: шалты - балты! (любое движение руками)

Купим мы бабушке коровенку Коровенка: муки-муки! (показ «рожек») Купим мы бабушке поросенка

Поросенок: хрюки-хрюки (показ «пяточка»)

Купим мы бабушке телевизор

Телевизор: время – факты (ладони рук перед лицом)

Дикторша ля-ля-ля-ля! (показ «язычка»).

«Замок» (Е.Железнова)

Руки переплетаются в замочек.

На двери такой замок, такой замок, такой замок! А кто его открыть бы смог, его открыть бы смог!

Крутим кистями рук («показываем замочек»).

Мы стучали, вот так стучали!

Ударяем ладонями (не расплетая пальцев).

Мы качали, мы качали!

Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.

Мы кружили, вот так кружили!

Вращаем кистями.

И замочек открыли!

Разводим руки в стороны («открыли замок»)

«Дерево».

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцам

«Зайчик».

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить. Ушки длинные у зайки Из кустов они торчат. Он прыгает и скачет, Веселит своих зайчат.

«Птенчики в гнезде».

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить. Птичка крылышками машет. И летит к себе в гнездо. Птенчикам своим расскажет, Где взяла она зерно.

«Филин»

Руки в кулачок прижаты. Большие пальцы вверх (уши), указательные пальцы вместе. К этому времени у скворца подросли птенцы. Вот идут волк и лиса к норке зайца. Тут вылетели скворцы из скворечника, налетели на волка и лису, стали их клевать. Волку и лисе ничего не оставалось, как убежать обратно ни с чем.

«Скворцы».

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) - это голова, остальные пальцы - крылья, помахали ими.