

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №61 «Семицветик» Старооскольского городского округа

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ ДС №61 «Семицветик»  
Протокол от 31.08.2021 №1

Утверждена  
приказом МБДОУ  
ДС №61 «Семицветик»  
от 31.08.2021 №197

**Дополнительная  
общеразвивающая программа по хореографии  
«Ритмы здоровья»  
(срок реализации - 1 год, для детей 6-7 лет)**

Составители:  
Сидельникова Т.А.,  
педагог дополнительного образования,  
Петровская А.В.,  
старший воспитатель  
МБДОУ ДС №61 «Семицветик»

Старый Оскол  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	5
1.5. Планируемые результаты Программы.....	6
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1 Описание образовательной деятельности.....	7
2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	9
2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	13
2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	14
2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	15
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	16
3.2. Учебно-тематический план.....	17
3.3. Календарно-тематический план.....	18
3.4. Организация образовательной деятельности.....	19
Литература.....	21

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Актуальность хореографического образования: 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 четырех 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 развития детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности - античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента - гимнастика и ритмический танец.

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

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальность программы «Ритмы здоровья» определяется необходимостью физического развития дошкольников с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального развития.

Дополнительная общеразвивающая программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №61 «Семицветик» Старооскольского городского округа (далее - МБДОУ) «Ритмы здоровья» (далее - Программа) художественно-эстетической направленности разработана на основе программы Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «СА-ФИ-ДАНСЕ». Содержание дополнительной программы МБДОУ педагогически целесообразно, поскольку расширяет содержание основной образовательной программы по физическому и музыкальному развитию в дошкольном учреждении.

**Отличительной особенностью** Программы является то, что основными разделами являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы Программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, оптимизирует эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

В соответствии с направленностью **основной целью Программы** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника, способного к творческому самовыражению, средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Реализация Программы способствует организации необходимого двигательного режима, созданию положительного психологического настроя, формированию высокого уровня занятий, умений и навыков, способствует гармоничному развитию личности дошкольника. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному совершенствованию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач:**

### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,
- развивать умение эмоционально выражать свои чувства,

- способствовать раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

При распределении разделов Программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

### 1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

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

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

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

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

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

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

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

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

Раздел **«Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

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

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

## **I.5. Планируемые результаты Программы**

**Дети 6-7 лет** (подготовительная к школе группа). Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

По окончании обучения занимающиеся будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеть

навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Уметь передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.) и владеть основными хореографическими упражнениями по данной Программе. Свободно исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Закладывается художественно-эстетическое развитие личности: музыкально-ритмические движения, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

Физическое развитие: строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, развитие мелкой моторики, профилактика плоскостопия, развитие опорно-двигательного аппарата.

Познавательное-речевое развитие: ориентировка в пространстве и относительно себя, количественный счёт; знакомство с явлениями живой и неживой природы, особенностями и повадками животных и птиц.

Социально-коммуникативное развитие: формирование волевых качеств.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Описание образовательной деятельности

#### Подготовительная группа, 6-7 лет

**1. Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногами на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

#### 2. Игроритмика.

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

#### 2.2. Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ногой, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с

проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

**2.4. Акробатические упражнения.** Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

### **3. Игротанцы.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад - «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

**3.3 Ритмические и бальные танцы.** «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

### **4. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

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

**6. Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

**7. Игровой самомассаж.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**8. Музыкально-подвижные игры.** «День-ночь», «Запев-припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. Игры-путешествия.** «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия - Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

**10. Креативная гимнастика.** Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».



## **2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

### **Особенности методики обучения**

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

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

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

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

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

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

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

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

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками,

ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

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

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

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

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

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

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его

деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

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

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

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

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

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

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Содержание занятий, методика и формы организации работы полностью соответствуют поурочным разработкам, представленным в программе Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для

детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб, «Детство-Пресс», 2000. В соответствии с рекомендацией программы «СА-ФИ-ДАНСЕ», материал программы реализуется в более короткие сроки - первые 3 часа года обучения и далее интегрированно с усложнением по содержанию плана занятий (т.к. и содержание программы и содержание плана занятий первого и второго года по форме идентично, различается только по используемым дидактическим материалам и уровню сложности).

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

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

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

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

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

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

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

### **2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Культурные практики ребенка обеспечивают его активную и продуктивную

образовательную деятельность. Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни.

Именно в этих практиках появляется и обогащается внутренний план действия, оформляется замысел, который становится артикулированным (словесно оформленным, осознанным), и осуществляется переход от изначальной процессуальности к результативности (воплощению артикулированного, оформленного замысла в определенном продукте - результате).

Каждая из культурных практик, особым образом моделируя реальность, по-своему «прорывает» первоначальную ситуационную связанность и процессуальность ребенка. Так сюжетная игра переводит внешнее действие во внутренний план «замысливания», но в максимальной степени сохраняет и провоцирует игровое отношение как процессуальное (вне результативности) отношение к миру. Сюжет игры - это, в конечном итоге, виртуальный мир возможных событий, который строится по прихоти играющих и не имеет результативного завершения.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Организация сюжетно-ролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

Коммуникативная практика, осуществляемая на фоне игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской деятельности, требует артикулирования (словесного оформления) замысла, его осознания и предъявления другим (в совместной игре и исследовании) и задает социальные критерии результативности (в совместной продуктивной деятельности). Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте). В учебном плане она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

Музыкальная деятельность организуется в процессе занятий, которые проводятся педагогом в специально оборудованном помещении.

Двигательная деятельность Основа хореографии – музыка, а движения используются как средство более глубокого их восприятия и понимания. Через движения ребенок ярче и эмоциональнее воспринимает музыку, закрепляет знания

о средствах музыкальной выразительности (лад, темп, динамика, ритм, регистр, строение музыкальной речи).

Занятия хореографией помогут успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. На занятиях постоянно уделяется внимание технике исполнения: прямая спина, ходьба с правильным положением стопы, легкость в беге, гибкость корпуса. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

#### **2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Танцевальная деятельность ребенка в детском саду может осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности – танцевально-музыкальных игр и творческих импровизаций, в движении, театрально-исполнительской деятельности. Педагог дополнительного образования консультирует педагогов, дает необходимые рекомендации, оказывает практическую помощь в руководстве самостоятельной танцевальной деятельностью дошкольников. Самостоятельная танцевальная деятельность дошкольников носит инициативный, творческий характер, основывается на приобретенном опыте, отличается многообразием форм и является начальным проявлением самообучения.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагог сам испытывал при обучении новым видам деятельности.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Обращаться к детям с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1) обеспечение эмоционального благополучия через

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через
- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
  - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
  - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
  - развитие умения детей работать в группе сверстников;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:
- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
  - организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
  - поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
  - оценку индивидуального развития детей;
- 5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

## **2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Сотрудничество педагогов и родителей предполагает следующие подходы:

- Родители рассматриваются как важный фактор в улучшении перспектив развития детей.
- Родители не только не мешают и не препятствуют работе педагогов, а наоборот, могут способствовать быстрым успехам, могут овладеть новыми навыками, руководствуясь сильным желанием помочь своим детям.
- Родители имеют право на информированность и обращение к педагогам детского сада за советами с тем, чтобы эффективнее влиять на развитие своих детей.

- Родители при соответствующих условиях могут быть субъектами организации, планирования и развития образовательной системы детского сада.

В соответствии с целевыми установками Программы можно выделить следующие направления взаимодействия с семьями воспитанников:

- планомерное, активное распространение педагогических знаний среди родителей;
- практическая помощь семье в воспитании детей;
- организация пропаганды положительного опыта общественного и семейного воспитания;
- вовлечение родителей в планомерно-прогностическую, организационную, аналитико-оценочную деятельность детского дошкольного учреждения.

Принципы взаимодействия детского сада и семьи:

- доверительные отношения – обеспечение веры родителей в профессиональную компетентность, тактичность педагога, его умение понять и помочь в решении проблем семейного воспитания;
- подход к родителям как к активным субъектам процесса взаимодействия - полноправные партнеры воспитания и обучения детей;
- единство в понимании педагогами и родителями ценностно-целевых ориентиров, задач, условий, результата развития ребенка;
- помощь, поддержка, уважение и доверие к ребенку со стороны педагога и родителей;
- личная заинтересованность родителей – изменение педагогической позиции родителей, которая поможет правильно строить общение и совместную деятельность с ребенком.

Формы работы с родителями:

- информационные стенды (наглядная агитация);
- папки-передвижки;
- консультации;
- буклеты;
- памятки;
- родительские собрания;
- индивидуальные и групповые беседы;
- анкетирование, тестирование.

В рамках открытых мероприятий, концертов могут проходить творческие отчеты детского и педагогического коллективов перед родителями.

Возможно привлечение родителей к изготовлению костюмов к праздникам и конкурсам семьей и хореографическим коллективом

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

##### Материально-техническое обеспечение программы

**Помещение.** Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено, оборудовано в соответствии с нормами СанПиН.



**Дидактическое обеспечение - оборудование и материалы:**

- магнитофон,
- аудиокассеты,
- компакт-диски,
- ноутбук или компьютер,
- декорации (для проведения сюжетных занятий),
- костюмы.
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны, фотографии,
- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки,
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения).

**Методическое обеспечение программы**

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., «Детство-Пресс», 2000.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997 (Диагностика).

**3.2. Учебно-тематический план**

№	Раздел программы	Количество часов
		Всего часов в год
1	Танцевально-ритмическая гимнастика	11 (подразделы идут по плану занятий, интегрируются в зависимости от успешности реализации и необходимости корректировки)
1.1	Игроритмика	Интегрированно в течение 11 плановых часов
1.2	Игрогимнастика	Интегрированно в течение 11 плановых часов
1.3	Игротанцы	Интегрированно в течение 11 плановых часов
2	Нетрадиционные виды упражнений	9 (подразделы идут по плану занятий, интегрируются в зависимости от успешности реализации и необходимости корректировки)
2.1	Игропластика	Интегрированно в течение 9 плановых часов
2.2	Пальчиковая гимнастика	Интегрированно в течение 9 плановых часов
2.3	Игровой самомассаж	Интегрированно в течение 9 плановых часов
3	Креативная гимнастика	По плану занятий 7

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №61 «Семицветик» Старооскольского городского округа

4	Музыкально-подвижные игры	Интегрировано в течение 36 плановых часов (по плану занятий)
5	Игры-путешествия	7
6	Итоговое отчетное занятие	2
Всего часов		36

### 3.3. Календарно-тематический план

Месяц/ неделя	1	2	3	4
<b>Сентябрь</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры	Танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры	Нетрадиционные виды упражнений, музыкально-подвижные игры	Игра-путешествие, музыкально-подвижные игры
<b>Октябрь</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры	Креативная гимнастика, музыкально-подвижные игры	Нетрадиционные виды упражнений, музыкально-подвижные игры	Игра-путешествие, музыкально-подвижные игры
<b>Ноябрь</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры	Креативная гимнастика, музыкально-подвижные игры	Нетрадиционные виды упражнений, музыкально-подвижные игры	Игра-путешествие, музыкально-подвижные игры
<b>Декабрь</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры	Креативная гимнастика, музыкально-подвижные игры	Нетрадиционные виды упражнений, музыкально-подвижные игры	Итоговое отчетное занятие, музыкально-подвижные игры
<b>Январь</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры	Креативная гимнастика, музыкально-подвижные игры	Нетрадиционные виды упражнений, музыкально-подвижные игры	Игра-путешествие, музыкально-подвижные игры
<b>Февраль</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры	Креативная гимнастика, музыкально-подвижные игры	Нетрадиционные виды упражнений, музыкально-подвижные игры	Игра-путешествие, музыкально-подвижные игры
<b>Март</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры	Креативная гимнастика, музыкально-подвижные игры	Нетрадиционные виды упражнений, музыкально-подвижные игры	Игра-путешествие, музыкально-подвижные игры
<b>Апрель</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика,	Креативная гимнастика,	Нетрадиционные виды	Игра-путешествие,

	гимнастика, музыкально- подвижные игры	музыкально- подвижные игры	упражнений, музыкально- подвижные игры	музыкально- подвижные игры
<b>Май</b>	Танцевально- ритмическая гимнастика, музыкально- подвижные игры	Танцевально- ритмическая гимнастика, музыкально- подвижные игры	Нетрадиционные виды упражнений, музыкально- подвижные игры	Итоговое отчетное занятие, музыкально- подвижные игры

### 3.4. Организация образовательной деятельности

Программа «Ритмы здоровья» рассчитана на 1 год. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся с детьми 6-7 лет один раз в неделю из расчета 36 часов в год. Продолжительность занятия составляет для подготовительной к школе группы - 30 минут. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей. Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, индивидуальные.

**Построение занятий.** Содержание программы «Ритмы здоровья» представлено почасовым планированием учебного материала. 1 занятие - 1 час, в отличие от «СА-ФИ-ДАНСЕ», предусматривающей 2 часа на реализацию одного занятия. Основа Программы - в ее вариативности, единстве образовательной деятельности и решения оздоровительных задач.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемая одежда и обувь для занятия:

Для девочек: гимнастический купальник, юбка шифоновая, волосы должны быть собраны в пучок, на ногах - чешки.

Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки.

#### Способы определения результативности реализации программы

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение Концерты, Конкурсы Праздничные мероприятия Открытые итоговые занятия в конце года Анкетирование родителей Анализ выполнения программы Анализ результатов участия воспитанников в мероприятиях, конкурсах	Грамоты Анкеты Фото- и видеозапись Отзывы родителей Статьи в СМИ Аналитические справки Методические разработки	Отчеты Итоговые открытые занятия Аналитические справки Фото, видеозапись Грамоты

## Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 1997.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.- СПб., 1996.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
5. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой. - Л., 1991.
6. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова и др. - М., 2001.
7. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб , 2001.
8. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д. 2000.
9. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребёнок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. – СПб., 1998.
10. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М., 1985.
11. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1972.
12. Коротков И.М. Подвижные игры детей.- М., 1987.
13. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика.- Минск, 1987
14. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников.- «ДТД», 1993.
15. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М., 1972.
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.,1994.
17. Тюрин А.М. Самомассаж.- СПб., Москва, Минск, Харьков 1997.
18. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально–игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб, «Детство-Пресс», 2000.
19. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие \ Под ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996.
20. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкин В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений.- М., 1996.