

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ДЕТСКИЙ САД № 123»

Принято
на заседании Педагогического совета



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 123
Л.Ю. Мелконян
Приказ № 62 от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
по дополнительному образованию

**"Танцевально-игровая гимнастика
Са-Фи-Дансе"
(для детей 3-7 лет)
(под ред. Ж.Е.Фирилёвой)**

*Автор-составитель:
Борисенко Юлия Николаевна –
педагог дополнительного образования*

2023 – 2024 уч.год

Содержание

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Введение.
 - 1.2. Цель работы
 - 1.3. Задачи программы.
 - 1.4. Формы работы с детьми.
 - 1.5. Прогнозируемый результат.
2. Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике (час)
 - 2.1. Календарно - перспективный план
3. Содержание реализации программы.

1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным государственным стандартам дошкольного образования.

1.1 Введение.

Программа рассчитана на один год обучения, реализуется в форме дополнительного образования по ритмике, охватывает детей (3-7 лет) Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – 72 часа, рассчитан на 36 недель, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. (Приложение 1)

Для реализации данной программы в ДОО созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый физкультурным и нестандартным оборудованием, тренажёрами (велотренажёр, силовые тренажеры, беговая дорожка, фитболы, батуты и т.д.). Для проведения занятий зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием (шипованные дорожки, массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и т. д.). Для проведения общеразвивающих упражнений оснащён флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, снежинками, листиками, цветочками, колечками, гантелями. Имеется обширная аудиотека.

1.2.Цель работы:

Основной целью является: работоспособный воспитанник, физически подготовленный и гармонически развитый средствами танцевально-игровой гимнастики

1.3.Задачи программы:

Укреплять здоровье:

- 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.

Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную 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.

Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.4. Формы работы с детьми.

Построение образовательного процесса должно основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется специалистом в соответствии с реализуемой задачей.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста по программе используется игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей деятельности: образно-игровые композиции и сюжетные танцы, гимнастические упражнения по типу аэробики, музыкальные игры, имитационные и пантомимические этюды.

1.5.Прогнозируемый результат:

В конце года 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.

Продолжительность: Программа рассчитана на 72 учебных часа в год.

Регулярность занятий – 2 раза в неделю по 60 минут: 1 половина дня

(30 мин.) и 2 половина дня (30 мин.)

для ранней возрастной категории:

1 половина дня (30 мин.)

✎ игропластика – 5 минут;

📖 НОД – 10 минут;

✎ физкультурная минутка – 5 минут;

✎ НОД – 10 минут;

2 половина дня (30 мин.)

✎ игропластика – 5 минут;

📖 НОД – 10 минут;

✎ физкультурная минутка – 5 минут;

✎ НОД – 10 минут;

для младшей возрастной категории:

1 половина дня (30 мин.)

📖 НОД – 10 минут;

✎ физкультурная минутка – 10 минут;

✎ НОД – 10 минут;

2 половина дня (30 мин.)

📖 НОД – 10 минут;

✎ физкультурная минутка – 10 минут;

✎ НОД – 10 минут;

для средней возрастной категории:

1 половина дня (30 мин.)

📖 НОД – 10 минут;

✎ физкультурная минутка – 10 минут;

✎ НОД – 10 минут;

2 половина дня (30 мин.)

📖 НОД – 10 минут;

✎ физкультурная минутка – 10 минут;

☞ НОД – 10 минут;

для старшей возрастной категории:

1 половина дня (30 мин.)

☞ НОД – 10 минут;

☞ физкультурная минутка – 10 минут;

☞ НОД – 10 минут;

2 половина дня (30 мин.)

☞ НОД – 10 минут;

☞ физкультурная минутка – 10 минут;

☞ НОД – 10 минут;

для подготовительной возрастной категории:

1 половина дня (30 мин.)

☞ НОД – 10 минут;

☞ физкультурная минутка – 10 минут;

☞ НОД – 10 минут;

2 половина дня (30 мин.)

☞ НОД – 10 минут;

☞ физкультурная минутка – 10 минут;

☞ НОД – 10 минут;

2. Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике

(час)

Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю

№	Название раздела спортивно-оздоровительных занятий.	Всего часов
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	14
3	Игротанцы	в течение года
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	50
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Музыкально – подвижные игры	по плану занятий
8	Креативная гимнастика	8

Итого: **72** часа

Календарно - перспективный план

Младшая группа.

Сентябрь

№ занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
------------------------	------	-------	---------------	------------------------	----------------------

1-2(2)		15	Музыкально-подвижная игра. Игроритмика.	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения.	Игровой самомассаж.
3-4(2)		15	Строевые упражнения.	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета.	Игровой самомассаж.
5-6(2)		15	Музыкально-подвижная игра. Строевые упражнения.	Построение в рассыпную. Акробатические упражнения.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
7-8(2)		15	Строевые упражнения. Повторить занятия 1-6.	Построение в рассыпную. Хореографические упражнения.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.

Октябрь.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
9-10(2)		15	Игроритмика. Передвижение по кругу. Бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения без предмета. Акробатические упражнения. Танец.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
11-12(2)		15	Игроритмика. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Общеразвивающие упражнения с предметом. Хореографические упражнения.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
13-14(2)		15	Игроритмика. Строевые упражнения.	Общеразвивающие упражнения с предметом. Ритмический	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление

				танец.	осанки. Повторить уроки 11-12.
15- 16(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг.	Танцевально- ритмическая гимнастика. Танец.	Имитационно- образные упражнения на укрепление осанки.

Ноябрь

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
17- 18(2)		15	Строевые упражнения. Построение в рассыпную.	Ритмический танец. Акробатические упражнения.	Имитационно- образные упражнения на укрепление осанки.
19- 20(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Пальчиковая гимнастика.	Акробатические упражнения. Комбинации в образно- двигательной деятельности.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
21- 22(2)		15	Сюжетный урок. Совершенствов ать выполне танца.	Упражнения по танцевально- ритмической гимнастики.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
23- 24(2)		15	Строевые упражнения. Музыкально- подвижная игра.	Ритмический танец. Танцевально- ритмическая гимнастика.	Специальные упражнения для развития силы мышц.

Декабрь.

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть

25-26(2)		15	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра.	Танец. Пальчиковая гимнастика.	Игропластика.
27-28(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг.	Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.	Пальчиковая гимнастика.
29-30(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра.	Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков.
31-32(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Креативная гимнастика.	Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить уроки 29-30.	Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков.

Январь.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
33-34(2)		15	Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец.	Танец.	Игропластика.
35-36(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. Танец.	Креативная гимнастика.
37-38(2)		15	Строевые упражнения. Построение в	Танец. Танцевально-ритмическая	Креативная гимнастика.

			круг. Игроритмика.	гимнастика.	
39-40(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Хореографические упражнения. Комбинации. Танец	Креативная гимнастика.

Февраль.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
41-42(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Музыкально-подвижная игра. Танец.	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.
43-44(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра.	Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец.	Имитационно-образные упражнения .
45-46(2)		15	Сюжетный урок. Упражнение на дыхание.	Танец.	Упражнения для укрепления мышц живота.
47-48(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Ритмический танец.	Игровой самомассаж.

Март.

№Занятия	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
----------	------	-------	---------------	------------------------	----------------------

(количество)					
49-50(2)		15	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Игроритмика.	Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец.	Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчиками.
51-52(2)		15	Игроритмика. Различие динамики звука.	Музыкально-подвижная игра. Танец.	Креативная гимнастика.
53-54(2)		15	Сюжетный урок. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Упражнения для укрепления мышц живота.
55-56(2)		15	Строевые упражнения. Построение в рассыпную. Игроритмика.	Ритмический танец.	Упражнения на расслабление мышц.

Апрель.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
57-58(2)		15	Строевые упражнения. Построение в рассыпную. Игроритмика.	Игропластика. Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.
59-60(2)		15	Сюжетный урок. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Акробатические упражнения. Танец.	Ходьба с песней.

61-62(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Ритмический танец.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.
63-64(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра.	Ритмический танец.	Хореографические упражнения.

Май

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
65-66(2)		15	Строевые упражнения. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Ритмический танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Пальчиковая гимнастика.
67-68(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра.	Акробатические упражнения. Танец.	Ходьба с песней.
69-70(2)		15	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Ритмический танец. Креативная гимнастика.	Пальчиковая гимнастика.
(2)		15	Строевые упражнения. Построение в	Ритмический танец. Музыкально-	Хореографические упражнения.

			круг. Музыкально- подвижная игра.	подвижная игра.	
--	--	--	--	-----------------	--

Средняя группа.

Сентябрь

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительна я часть
1-2(2)		20	Строевые упражнения. Игроритмика.	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Хлопки в такт музыки.	Игровой самомассаж.
3-4(2)		20	Строевые упражнения. Повторить уроки 1-2.	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги.	Игровой самомассаж.
5-6(2)		20	Музыкально- подвижная игра. Строевые упражнения. Игроритмика.	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета.Акробати ческие упражнения.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки. Игровой массаж.
7-8(2)		20	Строевые упражнения. Повторить занятия 1-6.	Построение в рассыпную. Хореографические упражнения.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.

Октябрь.

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
9- 10(2)		20	Игроритмика. Передвижение по кругу. Бег в рассыпную. Ход ьба сидя на стуле.	Общеразвивающи е упражнения без предмета. Акробатические упражнения. Танец.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
11- 12(2)		20	Игроритмика. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Общеразвивающи е упражнения с предметом. Хореографически е упражнения. Танцевальные шаги.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
13- 14(2)		20	Игроритмика. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Общеразвивающи е упражнения с предметом. Ритмический танец. Акробатические упражнения.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить уроки 11-12.
15- 16(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Повторить уроки 11-12.	Танцевально- ритмическая гимнастика. Танец. Общеразвивающи е упражнения с предметом.	Имитационно- образные упражнения на укрепление осанки. Упражне ние на расслабление мышц.

Ноябрь

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
17-		20	Строевые	Танцевально-	Имитационно-

18(2)			упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	ритмическая гимнастика. Ритмический танец. Акробатические упражнения.	образные упражнения на укрепление осанки.
19-20(2)		20	Строевые упражнения. Построение в рассыпную. Игроритмика.	Акробатические упражнения. Комбинации в образно-двигательной деятельности. Танец.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
21-22(2)		20	Сюжетный урок. Совершенствовать выполнение танца.Игроритмика.	Упражнения по танцевально-ритмической гимнастики.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
23-24(2)		20	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра.	Ритмический танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Специальные упражнения для развития силы мышц.

Декабрь.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
25-26(2)		20	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра. Марш.	Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Игропластика. Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
27-28(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг.Игроритмика.	Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. Танец.	Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление

					осанки.
29-30(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Креативная гимнастика.	Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец.	Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков.
31-32(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить уроки 29-30.	Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков.

Январь.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
33-34(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг.	Танец. Танцевальные шаги.	Игропластика.
35-36(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец.	Креативная гимнастика.
37-38(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Хореографические упражнения. Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Креативная гимнастика.
39-40(2)		20	Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Музыкально-подвижная игра.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.

Февраль.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
41-42(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра.	Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.
43-44(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец.	Игровой массаж.
45-46(2)		20	Сюжетный урок. Музыкально-подвижная игра.	Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Игровой самомассаж
47-48(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Ритмический танец.Музыкально-подвижная игра.	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.

Март.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
49-50(2)		20	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонку. Игроритмика.	Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец.	Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчиками.

51-52(2)		20	Игроритмика. Различие динамики звука.	Музыкально-подвижная игра. Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Креативная гимнастика. Упражнения на расслабления мышц.
53-54(2)		20	Сюжетный урок. Строевые упражнения. Игроритмика.	Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Упражнения для укрепления мышц живота.
55-56(2)		20	Строевые упражнения. Построение в рассыпную. Игроритмика.	Ритмический танец. Музыкально-подвижная игра.ц.	Упражнения на расслабление мышц.

Апрель.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
57-58(2)		20	Строевые упражнения. Построение в рассыпную. Игроритмика. Танец.	Игропластика. Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.
59-60(2)		20	Сюжетный урок. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Акробатические упражнения. Танец.	Ходьба с песней.
61-62(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная	Ритмический танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.

			игра.		
63-64(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Ритмический танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Хореографические упражнения. Упражнения на расслабление мышц.

Май

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
65-66(2)		20	Строевые упражнения. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Ритмический танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Пальчиковая гимнастика.
67-68(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг.	Акробатические упражнения. Танец.	Ходьба с песней.
69-70(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг.	Ритмический танец. Креативная гимнастика.	Пальчиковая гимнастика.
71-72(2)		20	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра.	Ритмический танец. Музыкально-подвижная игра. Акробатические упражнения.	Хореографические упражнения. Комбинации.

Старшая группа.

Сентябрь

№Зан	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
------	------	-------	---------------	----------------	----------------

занятия (количество)				занятия	я часть
1-2(2)		25	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Игроритмика.	Построение в рассыпную. Хлопки в такт музыки.	Игровой самомассаж.
3-4(2)		25	Строевые упражнения. Повторить уроки 1-2.	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Танец.	Игровой самомассаж.
5-6(2)		25	Музыкально-подвижная игра. Строевые упражнения. Игроритмика.	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета. Акробатические упражнения.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки. Игровой массаж.
7-8(2)		25	Строевые упражнения. Повторить занятия 1-6.	Построение в рассыпную. Хореографические упражнения.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.

Октябрь.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
9-10(2)		25	Строевые упражнения. Игроритмика.	Танцевальные шаги. Танец.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
11-12(2)		25	Музыкально-подвижная игра.	Общеразвивающие упражнения с шарами.	Упражнение на укрепления осанки.

			Игроритмика.		
13-14(2)		25	Строевые упражнения. Шаги с подскоками.	Танцевально-ритмическая гимнастика. Подвижная игра.	Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Повторить уроки 11-12.
15-16(2)		25	Строевые упражнения. Построение в круг. Повторить уроки 11-12.	Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец. Общеразвивающие упражнения с предметом.	Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Упражнение на расслабление мышц.

Ноябрь

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
17-18(2)		25	Музыкально-подвижная игра.Игроритмика.	Ритмический танец. Акробатические упражнения.	Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки.
19-20(2)		25	Музыкально-подвижная игра.Игроритмика.	Акробатические упражнения. Подвижная игра.	Пальчиковая гимнастика.
21-22(2)		25	Музыкально-подвижная игра по ритмикм	Упражнения по танцевально-ритмической гимнастики.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
23-24(2)		25	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра.	Акробатические упражнения. Танец.	Специальные упражнения для развития силы мышц.

Декабрь.

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
25- 26(2)		25	Креативная гимнастика.	Танец. Подвижная игра.	Пальчиковая гимнастика.
27- 28(2)		25	Строевые упражнения. Построение в круг.Игроритм ика.	Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. Танец.	Креативная гимнастика.
29- 30(2)		25	Креативная гимнастика.	Игропластика. Танец.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
31- 32(2)		25	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Танцевальные шаги. Танцевально- ритмическая гимнастика. Повторить уроки 29-30.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.

Январь.

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
33- 34(2)		25	Строевые упражнения. Построение в шеренгу.	Танец. Игропластика.	Дыхательные упражнения.
35- 36(2)		25	Строевые упражнения. Построение из одной шеренги в несколько.	Акробатика. Танец.	Акробатика. Комбинации.

37-38(2)		25	Строевые упражнения. Построение в рассыпную. Игроритмика.	Хореографические упражнения. Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Релаксация.
39-40(2)		25	Танец. Музыкально-подвижная игра.	Музыкально-подвижная игра.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.

Февраль.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
41-42(2)		25	Строевые упражнения. Построение в круг. Акцентированная ходьба.	Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Игропластика.
43-44(2)		25	Строевые упражнения. Построение из одной шеренги в несколько.	Акробатика. Танец.	Акробатика.
45-46(2)		25	Строевые упражнения. Построение в рассыпную.	Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Игровой самомассаж
47-48(2)		25	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Ритмический танец. Танцевальные шаги.	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.

Март.

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
49- 50(2)		25	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонку. Хореографичес кие упражнения.	Игропластика. Танец.	Игропластика.
51- 52(2)		25	Игроритмика.	Упражнения с обручами.	Игропластика. Упражнения на расслабления мышц.
53- 54(2)		25	Строевые упражнения. Общеразвиваю щие упражнения без предмета.	Акробатические упражнения. Танец.	Упражнения на расслабления мышц.
55- 56(2)		25	Строевые упражнения. Построение в рассыпную. Игроритмика.	Ритмический танец.Музыкальн о-подвижная игра.	Упражнения на расслабление мышц.

Апрель.

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
57-58 (2)		25	Музыкально- подвижная игра.	Танцевально- ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги.	Игропластика.
59-		25	Музыкально-	Танцевальные	Креативная

60(2)			подвижная игра. Игроритмика.	шаги. Танец.	гимнастика.
61-62(2)		25	Музыкально-подвижная игра. Танцевальные шаги.	Ритмический танец. Танцевальн о-ритмическая гимнастика.	Упражнения на расслабление мышц.
63-64(2)		25	Строевые упражнения. Построение в две коллоны. Игроритмика.	Ритмический танец. Акробатика.	Упражнения на развития силы мышц.

Май

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
65-66(2)		25	Строевые упражнения. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Ритмический танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Креативная гимнастика.
67-68(2)		25	Строевые упражнения. Игроритмика.	Акробатические упражнения. Танец. Упражнения с палками.	Креативная гимнастика.
69-70(2)		25	Строевые упражнения. Танец.	Ритмический танец. Креативная гимнастика.	Игропластика.
71-72(2)		25	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра.	Ритмический танец. Танцевальные шаги.	Игропластика

--	--	--	--	--	--

Подготовительная группа.

Сентябрь

№Зан ятия (количес тво)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительна я часть
1-2(2)		30	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Игроритмика.	Построение в рассыпную. Хлопки в такт музыки. Ходьба на стуле.	Игровой самомассаж.
3-4(2)		30	Строевые упражнения. Повторить уроки 1-2.	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Танец.	Игровой самомассаж.
5-6(2)		30	Музыкально-подвижная игра. Строевые упражнения. Игроритмика.	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета. Акробатические упражнения.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки. Игровой массаж.
7-8(2)		30	Строевые упражнения. Повторить занятия 1-6.	Построение в рассыпную. Хореографические упражнения.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.

Октябрь.

№Зан	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
------	------	-------	---------------	----------------	----------------

занятия (количество)				занятия	часть
9-10(2)		30	Строевые упражнения. Игроритмика.	Танцевальные шаги. Танец. Общеразвивающие упражнения с предметом.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
11-12(2)		30	Музыкально-подвижная игра. Игроритмика.	Общеразвивающие упражнения с шарами.	Упражнение на укрепления осанки.
13-14(2)		30	Строевые упражнения. Шаги с подскоками.	Танцевально-ритмическая гимнастика. Подвижная игра.	Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Повторить уроки 11-12.
15-16(2)		30	Ритмический танец. Повторить уроки 11-12.	Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец. Общеразвивающие упражнения с предметом.	Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Упражнение на расслабление мышц.

Ноябрь

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
17-18(2)		30	Музыкально-подвижная игра.Игроритмика.	Ритмический танец. Акробатические упражнения.	Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки.
19-20(2)		30	Музыкально-подвижная игра.Игроритм	Общеразвивающие упражнения на стуле. Подвижная	Пальчиковая гимнастика.

			ика.	игра.	
21-22(2)		30	Музыкально-подвижная игра по ритмики.	Упражнения по танцевально-ритмической гимнастики.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
23-24(2)		30	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра.Игроритмика.	Акробатические упражнения. Танец.	Специальные упражнения для развития силы мышц.

Декабрь.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
25-26(2)		30	Креативная гимнастика.	Танец. Подвижная игра.	Пальчиковая гимнастика.
27-28(2)		30	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. Танец.	Креативная гимнастика.
29-30(2)		30	Креативная гимнастика.	Игропластика. Танец.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.
31-32(2)		30	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить уроки 29-30.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.

Январь.

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
33- 34(2)		30	Строевые упражнения. Построение в шеренгу.Игрор итмика.	Танец. Игропластика.	Дыхательные упражнения.
35- 36(2)		30	Строевые упражнения. Построение из одной шеренги в несколько. Игроритмика.	Акробатика. Танец.	Акробатика. Комбинации.
37- 38(2)		30	Строевые упражнения. Построение в рассыпную. Игроритмика.	Хореографически е упражнения. Танец. Танцевально- ритмическая гимнастика.	Релаксация.
39- 40(2)		30	Танец. Музыкально- подвижная игра.	Музыкально- подвижная игра.	Упражнение на расслабление, дыхательные и на укрепление осанки.

Февраль.

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
41- 42(2)		30	Строевые упражнения. Построение в круг. Креативная гимнастика.	Танец. Танцевально- ритмическая гимнастика. Музыкально подвижная игра.	Игропластика.
43- 44(2)		30	Строевые упражнения. Построение из	Танцевально- ритмическая гимнастика.	Пальчиковая гимнастика.

			одной шеренги в несколько.	Музыкально подвижная игра.	
45-46(2)		30	Строевые упражнения. Построение в рассыпную.	Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Игровой самомассаж
47-48(2)		30	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика.	Ритмический танец. Танцевальные шаги.	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.

Март.

№Занятия (количество)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
49-50(2)		30	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонку. Хореографические упражнения.	Игропластика. Танец.	Игропластика. Упражнения для развития гибкости.
51-52(2)		30	Игроритмика.	Упражнения с обручами.	Игропластика. Упражнения на расслабления мышц.
53-54(2)		30	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Танец.	Упражнения на расслабления мышц.
55-56(2)		30	Строевые упражнения. Построение в рассыпную. Общеразвиваю	Музыкально-подвижная игра. Акробатика.	Упражнения на расслабление мышц.

			щие упражнения без предмета.		
--	--	--	------------------------------------	--	--

Апрель.

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
57-58 (2)		30	Музыкально- подвижная игра.	Танцевально- ритмическая гимнастика. Танец.	Игропластика.
59- 60(2)		30	Музыкально- подвижная игра. Ходьба на каждый счет.	Танцевальные шаги. Танец.	Креативная гимнастика.
61- 62(2)		30	Музыкально- подвижная игра. Танцевальные шаги.	Ритмический танец. Танцевальн о-ритмическая гимнастика.	Упражнения на расслабление мышц.
63- 64(2)		30	Строевые упражнения. Построение в две колонны. Игроритмика.	Ритмический танец. Акробатика. Танцевально- ритмическая гимнастика	Игропластика. Упражнения на развития силы мышц.

Май

№Зан ятия (коли честв о)	Дата	Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Заключительная часть
65-		30	Строевые	Ритмический	Креативная

66(2)			упражнения. Построение в две шеренги напротив друг друга.	танец.	гимнастика.
67-68(2)		30	Строевые упражнения. Игроритмика.	Акробатические упражнения. Танец. Упражнения с палками.	Креативная гимнастика.
69-70(2)		30	Строевые упражнения. Танец. Танцевально-ритмическая гимнастика.	Ритмический танец. Креативная гимнастика.	Игропластика. Упражнения для развития гибкости.
71-72(2)		30	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра.	Ритмический танец. Танцевальные шаги.	Игропластика. Упражнения для развития гибкости.

3.Содержание реализации программы.

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; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. 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», 352 с., ил. 2003
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)
6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.