

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 72»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МДОУ "Детский сад № 72"
Протокол № 1 от 19.01.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 72»
Е. А. Жукова
Приказ № 02-03/10/2-07-72-19» января 2019 г.



Дополнительная образовательная программа
«Игровая ритмика»
(модифицированная)

возраст обучающихся 5-7 лет,
срок реализации – 1 год

СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ:
Воспитатель
Митина О. Н.

Ярославль, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание программы	6
4. Ожидаемые результаты освоения программы	19
5. Контрольно-измерительные материалы	19
6. Список литературы	21

... Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души...

Платон

Пояснительная записка

В период дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, закладываются основы здоровья, гармоничного умственного и нравственного воспитания, формируется личность, а движения становятся его потребностью. Соответственно спрос на образовательные услуги в области физического развития и потребности в реализации детской двигательной активности растёт. В этой связи актуальным стало подбора и разработка программы для дошкольников по физкультурно-оздоровительному направлению с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Дополнительная образовательная программа «Игровая ритмика» (далее Программа) составлена на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике Фирилевой Ж. Е., Сайкиной Е. Г. «Са-Фи-Дансе» и методическом пособии "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" Картушиной Марины Юрьевны. Содержание Программы представлено следующими разделами: пояснительная записка, содержание курса, планируемые результаты освоения программ, тематическое планирование.

Дополнительная образовательная программа «Игровая ритмика» строится на комплексе игр-упражнений на правильное дыхание, игровом самомассаже, пальчиковых играх и оздоровительных музыкально-ритмических упражнениях, которые являются универсальным средством развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Модифицированная дополнительная образовательная программа «Игровая ритмика» носит **художественно-эстетическую направленность** с элементами оздоровления, по цели обучения – социально адаптированная, и интегрированная по форме организации. Все общеразвивающие и двигательные упражнения сопровождаются звучанием четкой, равномерно звучащей музыки. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. **Педагогическая целесообразность** Программы направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей и запросов родителей. Предназначением Программы является обеспечение эмоционального благополучия ребенка и содействие его гармоничному развитию на основе природной музыкальности и двигательных способностей, что, в свою очередь, способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, образного мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Новизна данной дополнительной образовательной программы основана на интеграции. В Программе представлены приемы и методы оздоровления детей: различные виды самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики, физкультминутки, пальчиковый игротренинг, специально подобранный песенный репертуар, ритмические танцы, подвижные игры и т.д. Весь

практический материал соответствует научно обоснованным оздоровительным методикам, адаптированными к возрасту детей.

Работа по данной Программе предполагает единство учебного и воспитательного процессов, выбор форм, методов и приемов обучения, способствующих развитию самостоятельности воспитанников, творческой активности, технического мышления.

В течение всего обучения проводятся занятия всех типов, в зависимости от изучаемой темы, поставленных целей и задач, стоящих перед педагогом и воспитанниками: комбинированное, усвоение нового материала, закрепление пройденного материала, проверка знаний, умений, навыков. Подавляющее большинство занятий предполагают практическую работу по отработке приемов и навыков.

Методика обучения предполагает увлекательность подачи и доступность восприятия детьми теоретического материала, находящегося в непосредственной связи с выполнением практического задания, что способствует наиболее эффективному усвоению Программы. При этом в конце каждого занятия виден результат как общей, так и индивидуальной работы, чему способствует подробное обсуждение итогов. Важным условием для успешного выполнения Программы является организация комфортной творческой атмосферы на всех занятиях, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества между педагогом и школьниками.

Создание педагогом психологического комфорта с первых занятий способствует реализации творческого потенциала дошкольников и их самореализации.

При реализации программы используются следующие методы:

- традиционный: объяснительно-иллюстративный: наличие в занятиях теоретической части, во время которой дошкольники знакомятся с новыми сведениями по теме по принципу восхождения от простого к сложному;

- практико-ориентированный: наличие в занятиях практической части, когда дошкольники под руководством педагога осваивают правила и приемы выполнения упражнений с инвентарем и без его по степени сложности;

- групповой: использование командного метода как оптимальной формы организации деятельности, при которой коллективная работа дошкольников сочетается с индивидуальной;

- деятельностный: введение индивидуальных заданий, самостоятельной работы с литературой, участие детей в проектах и защитах своих материалов.

Цель Программы: содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-оздоровительной гимнастики и созданием положительного психологического настроения.

Задачи Программы:

Образовательные:

обогащать двигательный опыт детей танцевально-ритмическими движениями,

формировать систему первоначальных знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Развивающие:

развивать чувство ритма,

способствовать развитию творческой и двигательной активности.

Воспитательные:

приобщать ребенка к здоровому образу жизни,

прививать чувство коллективизма.

Дидактические принципы

Принцип учета ведущей деятельности ребенка-дошкольника - игры.

Принцип сознательности, активности - сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.

Принцип динамичности - каждое задание необходимо творчески пережить и прочувствовать.

Принцип сравнений подразумевает разнообразие вариантов творческого решения детьми заданной темы.

Принцип индивидуально - дифференцированного подхода (учет психических и индивидуальных особенностей ребенка).

Программа основывается на экспериментально разработанных комплексах целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Ведущей формой организации являются групповые занятия, в ходе которых обязательно осуществляется дифференцированный подход к детям.

Количество детей в группе составляет не более 21 ребенка.

Возрастная категория - дети 5-7 лет.

Занятия по Программе рассчитаны на один год обучения - 9 месяцев - и проводятся один раз в неделю продолжительностью не более 30 минут, что за 9 месяцев составляет всего 34 занятия (всего 17 часов).

2. Учебно-тематический план

Перспективный план.

Месяц	Неделя	Тема	Оздоровительное занятие	Количество занятий	Количество часов
Сентябрь	1	Наше тело	Точка, точка, запятая	1	30 минут
	2	Конструирование тела	Это что за птица?	1	30 минут
	3	Укрепи свое здоровье	Радуга здоровья	1	30 минут
	4	Опасности в лесу и на воде	Зеленая аптека	1	30 минут
Октябрь	1	Мышцы	Новые приключения Буратино	1	30 минут
	2	Что такое правильная осанка	Если бы я был деревом	1	30 минут
	3	Берегите свой позвоночник	Маугли	1	30 минут
	4	Правила дорожного движения	Уважайте светофор	1	30 минут
Ноябрь	1	Чем мы дышим	Путешествие в страну Носарию	1	30 минут
	2	Чудо - нос	Маша -растеряша	1	30 минут
	3	У кого какой нос	Почему у слоненка нос длинный	1	30 минут
	4	Сам себя я полечу	Заяц - хвоста	1	30 минут
Декабрь	1	Чем мы слышим	Кто сказал «Мяу»	1	30 минут
	2	У кого какие уши	Телефон	1	30

					минут
	3	Мое волшебное горлышко	Двенадцать месяцев	1	30 минут
Январь	3	Кто такие микробы	Приключение в королевстве микробов	1	30 минут
	4	Как защитить себя от микробов	Доктор Айболит	1	30 минут
Февраль	1	Чистота – залог здоровья	Федорино горе	1	30 минут
	2	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	Мойдодыр	1	30 минут
	3	Строение зуба	Жил да был крокодил	1	30 минут
	4	Чтобы зубы были здоровыми	Королева Зубная Щетка	1	30 минут
Март	1	Органы пищеварения	Котят-поварята	1	30 минут
	2	Полезная еда	Приключение Чипполино	1	30 минут
	3	Опасности в природе весной	Медведь и Великий колдун	1	30 минут
	4	Мой мотор	Кораблик	1	30 минут
Апрель	1	Поможем сердцу работать	Снежная королева	1	30 минут
	2	Как мы видим	Азбука	1	30 минут
	3	Чьи глаза лучше	Петух и краски	1	30 минут
	4	Будем видеть хорошо	Краденое солнце	1	30 минут
Май	1	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	Как медвежонок стал сильным	1	30 минут
	2	Опасности в общении с людьми	Бармалей	1	30 минут
	3	ОБЖ	Кошкин дом	1	30 минут
	4	Итоговое	Крошка Енот	1	30 минут
Общее количество занятий				34 занятия	17 часов

3. Содержание программы

Содержание Программы:

- игровая ритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- строевые упражнения;
- музыкально-подвижные игры;

- креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями).

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, 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.

«Танцевально – ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

«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 мир внутреннего мира ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

«Игровой самомассаж» это закаливание и оздоровление детского организма, получение ребенком радости и хорошего настроения, формирование у ребенка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

«Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

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

«Элементы хореографии». Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

Перспективный план

Месяц	Неделя	Название	Содержание
-------	--------	----------	------------

		занятия	
Сентябрь	1	Точка, точка, запятая	Коммуникативная игра «Здравствуй» Песня «Знай свое тело» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Дыхательные упражнения в парах Гимнастика для речевого аппарата Игра «Кукушка» Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка» Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» Музыкальная пальчиковая гимнастика «Мои веселые пальчики» Комплекс ОРУ Ритмический танец «Точка, точка, запятая...»
	2	Это что за птица?	Ритмический танец «Точка, точка, запятая...» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Упражнение для мышц шеи Комплекс дыхательных упражнений Упражнение для стоп под украинскую народную песню «Журавель» Игра «передай мяч ногами» Упражнение «Большие крылья» Упражнение «Павлин» ОРУ «Утят» Русская народная игра «Гуси и волк» пальчиковая гимнастика «Считалка» Танец –игра «Выйдем на лужок»
	3	Радуга здоровья	Коммуникативная игра «Здравствуй» Песня о дождике Комплекс ритмической гимнастики под песню «Вместе весело шагать» Упражнение «Просыпайся, глазок!» Зарядка «Новая кукла» Массаж пальцем «Умывание» Песенка про манную кашу Упражнение «Пых! Пых» Массаж биологически активных точек «Что делать после дождика» Танец –игра «Выйдем на лужок» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Русская народная игра «Гуси и волк» Упражнение для успокоения дыхания
	4	Зеленая аптека	Упражнение «Теплоход» Гимнастика для стоп Психогимнастическое упражнение Игра на осанку «Совушка –сова» Динамическая пауза «Разминка» Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» Массаж пальцев «Умывание» Ритмическая гимнастика «Ежик резиновый» Гимнастика для глаз

			Русская народная игра «Гуси и волк» Игра на внимание «Сорока» Звуковая гимнастика Игра «Муравьи» Танец «Выйдем на лужок» Песня о дожде Точечный массаж «Что делать после дождика» Ритмический танец «Вместе вело шагать»
Октябрь	1	Новые приключения Буратино	Ритмический танец «Кукла» Массаж биологически активных зон «Что делать после дождя» Песня про дождик Гимнастика для шеи «Сидит белка» Комплекс пластической гимнастики с элементами корригирующей Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы Музыкальная пальчиковая игра «Мои веселые пальчики Упражнение для мышц ног Упражнение для снятия мышечного напряжения «Пружинки» Массаж стоп Игра «Совушка- сова» Упражнение для коррекции зрения «Солнечный зайчик» Упражнение «Буратино
	2	Если бы я был деревом	Двигательное упражнение Птицы» ОРУ Фонопедические упражнения Упражнения для развития дыхания Ритмичный танец «Ежик резиновый» Массаж лица «Воробей» Игра «Совушка-сова» Массаж рук Песня об осени Упражнение для стоп Игра «Найди свое дерево» Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»
	3	Маугли	Поза зародыша Гимнастика для ног «Медведь» Тест на проверку дыхания Песня «Змея» Поза угла Поза мостика Поза ребенка Упражнение на напряжение и расслабление мышц Поза доброй кошки Поза сердитой кошки Поза ласковой кошки Массаж носа «Улитки»

Ноябрь			Динамическая пауза «Мартышки» Поза бриллианта Поза горы Подвижная игра «Ловись, рыбка!» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Пальчиковая игра «Наши пальцы» Релаксация Коррекция лобно-затылочной зоны Физминутка «Я позвоночник берегу»
	4	Уважайте светофор	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Фонопедическое упражнение «Легковой автомобиль» Упражнение «Велосипед» Ритмический танец «Кукла» Дыхательное упражнение Насос» Упражнение «Светофор» Массаж пальцев «Умывание» Физминутка «Я позвоночник берегу» Игра на внимание «Непослушная мышка» Массаж спины «Свинки» Динамическая пауза «Мартышки» Игра «Ловкий пешеход»
	1	Путешествие в страну Носарию	Массаж носа «Улитки» Песня «Паровоз ОРУ» Пальчиковая гимнастика «Какая у кого песенка» Массаж спины «Свинки» «Песня про носы» Игра «Найди свой нос» Ритмический танец «Вместе вело шагать» Танец с платочками под русскую народную песню «Вдоль по улице метелица метет» Упражнение «Морской воздух» Игра «Море волнуется» Релаксация
	2	Маша растеряша	Физминутка «Я позвоночник берегу» Массаж биологически активных зон «Что делать после дождя» Самомассаж Упражнение «Дыхание под музыку» Массаж носа «Улитки» Упражнение для мышц ног Фонопедическое упражнение «Что случилось?» Песня «Заяц» Игра «Совушка- сова» Упражнение на осанку «Зайчик» Гимнастика для глаз «Зайка» Игра «Будь внимателен!» Пластическая гимнастика с элементами корректирующей Пальчиковая гимнастика «Какая у кого песенка» Упражнение «Снежки»

Декабрь			Ритмическая гимнастика «Ежик резиновый» Игра «спрячься в снегу» Танец с платочками под русскую народную песню «Вдоль по улице метелица метет» Колыбельная «Когда мой малыш видит сны» Песня «Паровоз»
	3	Почему у слоненка нос длинный	Ритмический танец Вместе вело шагать» Массаж биологически активных зон «Что делать после дождя» Дыхательная гимнастика Артикуляционная гимнастика Игра «Тигр на охоте» Упражнение на дыхание «Рычание Динамическая пауза «Мартышки» Упражнение для мышц шеи «Слон Песня «Павлин» Гимнастика для глаз «Муха» Массаж носа «Улитки» Пальчиковая гимнастика «Какая у кого песенка» Гимнастический комплекс с элементами корректирующей гимнастики Игра на внимание «Рыбка» Пальчиковая игра «Крокодил» Песня «Слоненок» Таец «Выйдем на лужок» Игра «Поглаживание слоненка»
	4	Заяц - хвоста	Массаж биологически активных точек «вышел зайчик погулять» Упражнение на осанку «Зайка» Гимнастика для ног ОРУ с элементами корректирующей гимнастики Массаж спины «Барабан» Гимнастика для глаз «Зайка» Дыхательные упражнения Игра «Кто скорее возьмет игрушку» Массаж рук «Ай, тари, тари» Танец с платочками под русскую народную песню «Вдоль по улице метелица метет» Упражнение Прямая спинка» Упражнение «Трясучка» Фонопедические упражнения Песня «Зайчик» Релаксация
	1	Кто сказал «Мяу»	Массаж рук «Ай, тари, тари» Игра на внимание «Мяу!» Массаж ушей Песня про петушка Гимнастика для стоп Дыхательное упражнение «Кукареку! Массаж пальцев «Умывание» Упражнение на развитие дыхания

Январь			Звуковая гимнастика Бег Упражнения с элементами корригирующей гимнастики Пальчиковая гимнастика «Какая у кого песенка» Массаж спины «Баабан» Подвижная игра «Лягушки» Гимнастика для глаз Речевая игра «Кто рябой» Танец парами Песня о дружбе Релаксация
	2	Телефон	Массаж ушей Гимнастика для глаз «Муха» Упражнение для гибкости позвоночника Пальчиковая игра «Крокодил» Упражнение на осанку «Зайка» Динамическая пауза «Мартышки» Ритмический танец «Чунга –чанга» Гимнастика для стоп «Медведь» Артикуляционная гимнастика Дыхательная гимнастика Эстафета «Кенгуру» Энергостимулирующее упражнение «Звонок» Игра "Перетягивание каната" Болгарская пальчиковая игра «Кто приехал»
	3	Двенадцать месяцев	Массаж биологически активных точек «В январе» Песня о зиме Коммуникативная игра «Ветер» Гимнастика для глаз «Солнечный зайка» Упражнение для ног Танец – игра «Выйдем на лужок» Комплекс дыхательной гимнастики Упражнение «Ветер» Комплекс звукового дыхания Игра «Лягушки» ОРУ Пластическая гимнастика с элементами корригирующей «Цветы» Подвижная игра «Спрячься от дождя» Массаж рук «Ай, тари, тари» Массаж ушей Коллективная игра «Фонарик» Новогодний хоровод
	3	Приключение в королевстве микробов	Массаж биологически активных зон «В январе» Коммуникативная игра «Сиамские близнецы» Игра «Брыкание» Песня «Микробы и мыло» Массаж лица «Умывалочка» Массаж шеи «Лук» Массаж глаз «Раздеваем лук»

Февраль			Комплекс оздоровительных упражнений для горла Физминутка «Я позвоночник берегу» Пальчиковая игра «Мяч» Упражнение под песню «Аэробика» Массаж ушей Игра «Это правда или нет»
	4	Доктор Айболит	Двигательные упражнения Коммуникативная игра «Танец волн» Двигательные упражнения (продолжение) Гимнастика для глаз Гимнастика для ног Массаж тела Упражнение для мышц шеи Комплекс оздоровительных упражнений для горла Пальчиковая игра Мяч» Игра «Догони мяч» Логопедическая гимнастика Массаж шеи «Лук» Комплекс «Гимнастика дружных» Ритмический танец «Аэробика»
	1	Федорино горе	Танцевальные движения Упражнение для коррекции зрения Двигательные упражнения Дыхательные упражнения «Самовар» Психомышечная гимнастика Плясовая Динамическая пауза «Кошка» Фонопедические упражнения Пальчиковая игра Мяч» Игра «Догони мяч» Упражнение для стоп Массаж пальцев Пальчиковая гимнастика Танец «Варим суп» Массаж лица «Умывалочка»
	2	Мойдодыр	Упражнение «Расскажи сказку» ОРУ Дыхательные упражнения «Самовар» Упражнение для мышц шеи Массаж лица «Умывалочка» Самомассаж тела Массаж головы Бег Пальчиковая игра Мяч» Игра «Догони мяч» Фонопедические упражнения Пальчиковая игра «Крокодил» Массаж рук «Мыло» Массаж шеи «Лук» Ритмический танец
	3	Жил да был	Физминутка «Самолеты»

Март		крокодил	Гимнастика для глаз «Солнечный зайка» Упражнение на напряжение и расслабление лица «Слон» «Танец слонов» Двигательное упражнение «Черепаша» ОРУ с канатом Дыхательное упражнение «Лев» Пальчиковая игра «Крокодил» Упражнение для улучшения осанки «Крокодил» Пальчиковая игра Мяч» Игра «Догони мяч» Песня «Зубы» Упражнение для развития мимических движений «Хамелион» Массаж рук «Улитка» Эстафета «Крокодильчики» Релаксация
	4	Королева Зубная Щетка	Фонопедические упражнения Массаж биологически активных зон «Неболейка» Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой для энергетической подзарядки клеток «Потягивание» Массаж головы «Ежик» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Ритмический танец «Волшебный цветок» Упражнение для стоп Массаж рук «Улитки» Упражнение «Брыкание» Дыхательные упражнения Упражнение пластической гимнастики с элементами корригирующей Игра «Лягушки и цапля» Массаж рук «Мыло» Массаж лица «Умывалочка» Массаж спины «Барабан» Упражнение «Зубная щетка» Эстафета «Что нужно для умывания» Упражнение на расслабление
	1	Котят-поварята	Комплекс пластической гимнастики с элементами корригирующей «Котят просыпаются» Двигательные упражнения Массаж биологически активных зон «Неболейка» Комплекс ОРУ «Спор овощей» Игра «Овощи» Массаж спины «Суп» Массаж глаз «Раздеваем лук» Эстафета «Кто быстрее сварит суп» Массаж шеи «Лук» Игра «Сад и огород» Упражнение для ног «Котенок» Дыхательные упражнения «Самовар»

			Ритмичный танец «Волшебный цветок» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Песня о маме Музыкальная игра «Делай так»
2	Приключение Чипполино		Массаж рук Ритмичный танец «Волшебный цветок» ОРУ Комплекс пластической гимнастики с элементами корригирующей Дыхательные упражнения «Фырканье» Психогимнастический этюд «Принц Лимон сердится» Подвижная игра «Пес Мастино и Горошины» Массаж спины «Суп» Игра «Овощи» Ритмический танец Массаж стоп «Молоточки» Массаж шеи «Лук» Дыхательные упражнения «Синьор Помидор» Массаж глаз «Раздеваем лук» Эстафета «Рассортируй фрукты и овощи» Песня о дружбе
3	Медведь и Великий колдун		ОРУ «Медведь» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Игра народов Севера «Охотники и куропатки» упражнение «Дрожание», способствующее вибоации тканей организма Метании Динамическая пауза «В лесу» Дыхательное упражнение «Маятник головой» Фонопедические упражнения Эстафета «Сложи костер» Массаж спины «Суп» Массаж стоп «Молоточки» Игра «Невод» Песня
4	Кораблик		Весенний хоровод Упражнение на расслабление мышц ног «Кораблик» Массаж рук «Ай, тари, тари» Дыхательная гимнастик «Лечебные звуки» Ритмический танец «Волшебный цветок» Массаж лица «Воробей» Массаж ушей «Тили-бом» Гимнастика для стоп Динамическая пауза «В лесу» ОРУ Массаж рук «Мыло» Массаж головы «Ежики» Коммуникативная игра «Тучка» Фонопедические упражнения «Гром» Массаж биологически активных зон «Неболейка»

			Массаж спины «Кап на туче ночеал» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Подвижная игра «Овощи» Песня о дружбе
Апрель	1	Снежная королева	Фонопедические упражнения Игра «Бегай и замри» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Массаж спины «Кап на туче ночеал» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Динамическая пауза «В лесу» Двигательные упражнения Массаж ушей «Тили-бом» Гимнастика Массаж стоп «Молоточки» Массаж пальцев «Цветы» Ритмичный танец «Волшебный цветок» Дыхательные упражнения Танец разбойников Бег Эстафета «Составь слово» Игра «Покажи нам как резвиться»
	2	Азбука	Песня о весне Упражнение для стоп «Бедный кот» Игра на развитие эмоционального мира ребенка «Буква Я» ОРУ Упражнения для глаз Массаж спины «Барабан» Упражнение для гибкости позвоночника Фонопедические упражнения Дыхательные упражнения Двигательные упражнения Пальчиковая игра «Слова» Игра «Ну, погоди!» Упражнения «Вкусные слова» Песня о школе
	3	Петух и краски	Пальчиковая игра «Весна» Весенний хоровод Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Ритмический танец «Закрывать и открывать глаза» Гимнастика для ног Динамическая пауза «В лесу» ОРУ Дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» Массаж пальцев «Цветы» Гимнастика с элементами корригирующей Игра «Сом» Подвижная игра «Невод» Дыхательное упражнение «Песок» Фонопедические упражнения

Май			Массаж спины «Кап на туче ночеал» Массаж биологически активных точек «Солнышко» Песня о солнце Релаксация Самомассаж Подвижная игра «Петух, цыплята и коршун» Игра «Дотронься до ...»
	4	Краденое солнце	Пальчиковая игра «Весна» Весенней хоровод Ритмический танец «Закрывать и открывать глаза» ОРУ Массаж спины Упражнение «Трясучка» Упражнение «Гармоничный танец» Гимнастика для ног Гимнастика для глаз Массаж пальцем рук Игра на внимание Комплекс упражнений с элементами корригирующей гимнастики Точечный массаж Дыхательные упражнения Фонопедические упражнения Танец
	1	Как медвежонок стал сильным	Пальчиковая игра «Весна» Весенней хоровод Дыхательная гимнастика Ритмичный танец «Аэробика» Массаж лица «Умывалочка» Массаж головы «Ежик» Пальчиковая игра «Пирог» Коммуникативная игра «Букв О» Песня о солнце Пальчиковая игра «Слово» Физминутка для глаз Упражнение на укрепление осанки «Река, берег, парус» Массаж спины «Суп» Массаж шеи «Лук» Массаж ног 2капуста Релаксация Подвижная игра «Петух, цыплята и коршун» Упражнение «силачи» Песня «Физкульт – ура!»
	2	Бармалей	Ритмический танец «Закрывать и открывать глаза» Бег Массаж биологически активных точек «Солнышко» ОРУ Фонопедические упражнения «Экзотические животные» Массаж ног

		Подвижная игра «Догони мяч» Упражнение «Трясучка» Гимнастика для лаз Дыхательные упражнения Пальчиковая игра «Крокодил» Ритмический танец Психомышечная тренировка Пальчиковая игра «Пирог» Песня
3	Кошкин дом	Ритмический танец «Закрывать и открывать глаза» Физминутка Дыхательные упражнения Массаж пальцев «Мебель» Игра «Мышеловка» Массаж руг «Мыло» Массаж спины «Суп» Массаж ног «Капуста» Ритмический танец Обыгрывание потешки «Кошкин дом» Пальчиковая игра «Пирог» Эстафета «Строим дом» Песня
4	Крошка Енот	Ритмичный танец «Большая стирка» Дыхательные упражнения Массаж пальцев «Цветы» Массаж пальцев «Мебель» Двигательные упражнения ОРУ «Лев» Массаж шеи Фонопедические упражнения «Жираф» Массаж спины «Барабан» Фонопедические упражнения «Крокодил», «Слон», «Бегемот» Психогимнастическое упражнение Бег Пальчиковая игра «Крокодил» Психогимнастическое упражнение Бег Динамическая пауза «Мартышки» Упражнение Ритмический танец «Зарядка для хвоста» Игра «Змейка» Бег Песня «Улыбка»

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Практические занятия по Программе проходят в музыкально-спортивном зале, оснащенном спортивным инвентарем и оборудованием

Перечень материалов и инструментов:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;

- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, футбол мячи, кубики, кегли);
- Мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- Магнитофон, музыкальные диски.

4. Ожидаемые результаты освоения программы

Предполагаемые результаты реализации программы:

1. Выполняет творчески танцевально-оздоровительные упражнения
2. Умеет выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, испытывает эмоциональное удовлетворение.
3. Знает назначение музыкальных, подвижных, пальчиковых и др. игр и упражнений и умеет их использовать среди детей и в активном отдыхе.
4. Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их реализовывать.

В конце года проходит открытое занятие, где присутствуют педагоги, родители. Подводятся итоги, и оценивается работа детей за учебный год следующими способами определения результативности программы:

1. Диагностика, проводимая в конце года в виде педагогического наблюдения.
2. Снижение заболеваемости и повышение уровня физической активности детей (аналитическая справка в мае)

5. Контрольно-измерительные материалы

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае). Цель мониторинга: выявление уровня эффективности педагогического воздействия средствами танцевально-оздоровительной гимнастики (динамики развития).

Критерии и показатели:

1. Умеет выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, испытывает эмоциональное удовлетворение. Рассматривается как способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Отмечается выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога одобрения. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные.

3 балла - ребенок выполняет все задания эмоционально, выразительно, проявляя инициативную активность;

2 балла - ребенок выполняет задания эмоционально, выразительно, но с небольшой помощью взрослого;

1 балл - ребенок выполняет задания неэмоционально, движения невыразительные

2. Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка). Для определения уровня используются следующие критерии:

1) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);

2) участие в оздоровительных мероприятиях.

В соответствии с выделенными критериями (по В. Г. Кудрявцеву) выделяются уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы следующим образом:

3 балла - ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закалывающих мероприятиях.

2 балла - ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закалывающих мероприятиях по настроению

1 балл - ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

3. Выполняет творчески танцевально-оздоровительные упражнения

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные упражнения. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, ритме, но и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также определяется педагогом в процессе наблюдения. Важный аспект — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

3 балла - ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно;

2 балла - ребенок выполняет ритмическую композицию с некоторыми подсказками;

1 балл - у ребенка большие затруднения в исполнении композиции.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

21. Список литературы

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
4. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
5. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. К88 Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. — М.: Л ИНКА-ПРЕСС, 2000. - 296 е.: илл.
6. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
8. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
9. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
10. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
11. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Ф62 «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 352 с, ил.
13. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
14. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.
15. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.