

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 105 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 105  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детского сада  
№ 105 компенсирующего вида

Невского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.Ю.Быкова

Приказ № 9-ДОП от 31.08.2023

Дополнительная общеразвивающая  
программа Детский фитнес  
«Радужный танец»

Срок освоения Программы- 31 день

Возраст обучающихся 5- 7 (8) лет

Разработчик:

Вострякова Анастасия Романовна

педагог дополнительного образования государственного  
бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 105 компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2024

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|     |   |       |
|-----|---|-------|
| I   | Пояснительная записка   | 3-7   |
|     | I.1. Направленность Программы   | 3     |
|     | I.2. Актуальность реализации Программы                                    | 3     |
|     | I.3. Адресат Программы  | 3     |
|     | I.4. Уровень освоения Программы   | 3     |
|     | I.5. Объем и сроки реализации Программы                                   | 4     |
|     | I.6. Отличительные особенности Программы                                  | 4     |
|     | I.7. Цель, задачи и принципы реализации Программы                         | 4-5   |
|     | I.8. Планируемые результаты освоения Программы                            | 5-6   |
|     | I.9. Организационно-педагогические условия реализации Программы:          | 6     |
|     | I.9.1. Язык реализации Программы  | 6     |
|     | I.9.2. Форма обучения   | 6     |
|     | I.10. Особенности реализации Программы                                    | 6     |
|     | I.10.1. Условия набора и формирования групп                               | 6     |
|     | I.10.2. Формы организации и проведения занятий                            | 6-7   |
|     | I.11. Материально-техническое оснащение                                   | 7     |
|     | I.12. Кадровое обеспечение  | 7     |
| III | Учебный план  | 7     |
| IV  | Календарный учебный график  | 7     |
| V   | Рабочая программа (обучающиеся 5-6 лет)                                   | 7-18  |
|     | V.1. Задачи и планируемые результаты обучения                             | 7-8   |
|     | V.2. Содержание обучения  | 8-10  |
|     | V.3. Календарно-тематический план (5-6 лет)                               | 10-18 |
| VI  | Рабочая программа (обучающиеся 6-7(8) лет)                                | 18-28 |
|     | VI.1. Задачи и планируемые результаты обучения                            | 18-19 |
|     | VI.2. Содержание обучения   | 19-21 |
|     | VI.3. Календарно-тематический план (6-7 (8) лет)                          | 21-28 |
| VII | Методические и оценочные материалы, информационно-методическая литература | 28-31 |

## I. Пояснительная записка

### I.1. Направленность Программы

Дополнительная общеразвивающая программа Детский фитнес «Радужный танец» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

### I.2. Актуальность реализации Программы

Актуальность Программы соответствует требованиям государственной политики в области дополнительного образования детей дошкольного возраста, социальному заказу общества, ориентированному на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, на эффективное решение задач и актуальных проблем современного ребёнка.

Актуальность Программы базируется на интеграции общего и дополнительного образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС):

- возможности поддержки детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями – ограниченными возможностями здоровья: тяжёлыми нарушениями речи и задержкой психического развития (далее – ОВЗ), одарённых детей;
- поиске новых гуманистических путей в творческом взаимодействии с обучающимися, эффективных средств формирования здоровьесберегающего поведения, что является одной из важнейших задач в воспитании и развитии основных способностей таких обучающихся;
- анализе лучших педагогических практик в области танцевально-игровой гимнастики (Детского Фитнес-Данса);
- потенциале и особенностях функционирования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 105 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ).

### I.3. Адресат Программы

Программа представляет собой курс всестороннего развития личности детей дошкольного возраста 5-7 (8) лет, адаптированный для обучающихся с ОВЗ, не имеющих противопоказаний физического здоровья.

Дети дошкольного возраста с ОВЗ нуждаются в особых программах физического развития и воспитания, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем, осуществление коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития ребёнка.

Для обучающихся с ОВЗ характерно замедленное развитие психических функций, более позднее формирование системы произвольной регуляции и эмоционально-волевой сферы, координированных и ритмичных движений. Нарушения пространственного восприятия выражаются в несовершенствах навыков подпрыгивания, ходьбы и бега. Нарушение осанки наблюдается у большинства обучающихся с ОВЗ.

При руководстве двигательной активностью этих детей достаточно создать необходимые условия (место для движения, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование). Физиологи говорят, что здесь вполне можно положиться на «саморегуляцию», которая у этих детей проявляется достаточно ярко.

### I.4. Уровень освоения Программы

Программа рассчитана на один год обучения в соответствии с общекультурным уровнем сложности.

При этом, освоение основных разделов Программы послужит выполнению следующих частных целей:

- \* формированию и развитию творческих способностей обучающихся;
- \* формированию общей культуры обучающихся;
- \* удовлетворению индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;

- \* формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- \* укреплению здоровья и организации свободного времени обучающихся.

### 1.5. Объём и сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 31 день, 1 час в неделю.

### 1.6. Отличительные особенности Программы

Основными принципами отбора содержания послужил поиск новых гуманистических путей в творческом взаимодействии с детьми, эффективных средств формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников, что является одной из важнейших задач в воспитании и развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: ТНР (тяжёлые нарушения речи), ЗПР (задержка психического развития).

Известно, что ребёнок способен познавать мир через формы деятельности, которые ему близки, доступны и способствуют его развитию, то есть, посредством игрового метода.

Содержание Программы представлено сочетанием танцевально-ритмической гимнастики с игротанцами, объединёнными общим игровым сюжетом. Такое сочетание компонентов как гимнастика и ритмический танец являются мощным средством воздействия, позволяющим успешно решать задачи как двигательного, так и психического развития эмоционально-волевой сферы ребёнка, способствовать формированию его здоровьесберегающего поведения. Построенная на принципе интеграции образовательных областей, Программа представляет собой курс всестороннего развития личности детей дошкольного возраста 5-7 (8) лет, адаптирована для обучающихся с ОВЗ.

Предлагаемая Программа содержит специально подобранные музыкально-ритмические упражнения, развивающие ум детей, музыкальный слух, память, внимание, ритмичность, пластическую выразительность движений, координационные способности.

Перечень используемых в данной Программе упражнений, заимствованных из подобных ДОП, дополнен собственными разработками автора Программы, которые являются компонентом образовательной деятельности и носят признак новизны.

Таким образом, отличительными особенностями Программы являются три основных характерных свойства: доступность, эффективность, эмоциональность.

Доступность её освоения основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность Программы в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, психо-эмоциональную сферу ребёнка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения детского фитнеса, но и образными движениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий животных и человека.

Возможности применения упражнений, используемых в Программе, содействуют также развитию статической выносливости, функции дыхания, упорядочению темпа движений, запоминанию серии двигательных актов – становлению когнитивных способностей воспитанников.

Учитывая особенности развития обучающихся 5-7 (8) лет, а также речевого и психофизического развития обучающихся с ОВЗ, особое внимание в Программе уделяется движениям игрового характера, направленным на воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, синхронное взаимодействие между речью и движениями, развитию тонких двигательных координаций рук, необходимых для полноценного становления навыков речи и письма.

В Программе используются приёмы и методы развития, способствующие максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия и переработки информации.

### 1.7. Цель, задачи и принципы реализации Программы

Цель, задачи и принципы реализации Программы отражают современные тенденции развития дополнительного образования.

Основной целью Программы является содействие всестороннему развитию личности обучающегося, в том числе с ОВЗ, средствами танцевально-игровой гимнастики и ритмического танца.

Предполагается, что освоение основных разделов Программы послужит выполнению следующих частных целей:

- формирование и развитие творческих способностей воспитанников;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников;
- личностное развитие воспитанников;
- социализация и адаптация воспитанников к жизни в обществе;
- формирование общей культуры воспитанников;
- выявление и поддержка талантливых и одарённых воспитанников.

Исходя из целей Программы предусматривается решение следующих основных задач для детей 5-7 (8) лет.

*Обучающие:*

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- совершенствовать основные виды движений;
- совершенствовать двигательные способности (скоростно-силовые, координационные, гибкость и др.);
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- обучать основам здорового и безопасного образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать мышечную силу, гибкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать чувства ритма, музыкального слуха;
- развивать умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность движений, пластичность, грациозность;
- способствовать эмоциональному развитию через двигательно-игровую деятельность, воспитывая умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- развивать мышление, память, речь, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать крупную и мелкую моторику.

*Воспитательные:*

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества, как дисциплинированность, выдержка, волевые качества, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, дружелюбие, умение вести себя в группе детей во время занятий;
- воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю и оборудованию;
- обогащать эмоциональный опыт детей, способствуя проявлению детьми чувства удовольствия от двигательных заданий, побуждать к искренности в выражении чувств.

**1.8. Планируемые результаты освоения Программы**

*В результате освоения Программы дети в возрасте 5-6 лет могут овладеть:*

- умением ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- знанием основных танцевальных позиций рук и ног;
- навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передачей характера музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический, героический и т.д.);

- основными хореографическими упражнениями, соответствующими этой возрастной категории;
- исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку;
- знанием правил безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

*В результате освоения Программы дети в возрасте 6-7 (8) лет могут:*

- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, передавая характер музыки с помощью выразительных движений;
- выполнять движения, придавая двигательному навыку гибкость, пластичность, с сохранением при этом ритма и темпа;
- выполнять движения, используемые в комбинации с другими уже известными упражнениями, проявляя стремление найти способы воплощения двигательного замысла;
- импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы, диско), самостоятельно создавать новые формы движения, демонстрируя осознанность выбора, выразительность двигательных танцевальных действий, креативность в воплощении замысла;
- знать о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

I.9. Организационно-педагогические условия реализации Программы:

I.9.1. Язык реализации Программы

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее – РФ) – русском языке, в соответствии с Программой и в порядке, установленном законодательством об образовании РФ и локальными актами ГБДОУ.

I.9.2. Форма обучения

Используется очная форма обучения, подгрупповая форма занятий.

I.10. Особенности реализации Программы

В процессе реализации Программы предусмотрен модульный принцип представления содержания как самой Программы, так и построения учебных планов.

I.10.1. Условия набора и формирования групп

Обучающиеся отбираются для проведения занятий по Программе посредством записи родителями детей в посещаемых ими группах.

Учитывая особенности функционирования ГБДОУ, формируются две группы обучающихся:

первая группа – дети 5-6 лет;

вторая группа – дети 6-7 (8) лет.

Списочный состав групп с учётом особенностей реализации Программы обучения может достигать 25 человек.

I.10.2. Формы организации и проведения занятий

Основной формой работы по Программе является занятие со всей группой.

Занятие состоит из взаимосвязанных игровым сюжетом комплексов, танцевально-ритмических упражнений, игротанцев, игротитмики, игрогимнастики, подвижных музыкальных игр, пальчиковой гимнастики, упражнений на расслабление, восстановление дыхания, самомассажа, представляющие собой модульный принцип содержания занятия.

*Методами организации занятий* являются фронтальный и поточный метод.

При *фронтальном методе* педагог предлагает двигательные задания одновременно всем занимающимся. При этом дети могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно (в шеренгах, колонне, круге и т.д.) и в едином ритме. Здесь можно рассматривать раздельный или обычный способ выполнения упражнений, где между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

*Поточный способ* (основной в детском фитнесе) характеризуется непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения. Для применения этого способа упражнения должны быть лёгкими и доступными, либо занимающиеся должны в полной мере овладеть определёнными комплексами упражнений или иметь необходимые двигательные навыки. В этой связи поточному способу должен предшествовать раздельный или обычный способ выполнения упражнений, где имеет место показ и объяснение.

При составлении Программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные и психологические особенности детей, их физические возможности.

#### I.11. Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в музыкально-физкультурном зале.

Материально-техническое обеспечение включает в себя следующий перечень:

музыкальный центр;

аудиозаписи;

физкультурный инвентарь: обручи, гимнастические палки, гимнастические ленты, мячи резиновые, мячи массажные, платочки, флажки и т.д.

#### I.12. Кадровое обеспечение

Занятия по Программе проводит педагог дополнительного образования ГБДОУ. Занятия осуществляются на возмездной основе по «Договору об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» в выделенном помещении – музыкально-физкультурном зале.

### III. Учебный план

| № п/п       | Название раздела                       | Количество часов        |             |
|-------------|--|-------------------------|-------------|
|             |  | Возрастная группа детей |             |
|             |  | 5-6 лет                 | 6-7 (8) лет |
| 1           | Танцевально-ритмическая гимнастика     | 30                      | 30          |
| 2           | Игроритмика                            | в течение года          |             |
| 3           | Игротанцы                              | в течение года          |             |
| 4           | Пальчиковая гимнастика                 | по плану занятий        |             |
| 5           | Игrogимнастика                         | по плану занятий        |             |
| 6           | Самомассаж                             | по плану занятий        |             |
| 7           | Музыкально-подвижные и креативные игры | по плану занятий        |             |
| Всего часов |  | 30                      | 30          |

### IV. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество во учебных недель | Количество во учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий       |
|--------------|---------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1 год        | 01.10.2024          | 31.05.2025             | 31                           | 31                         | 31                       | 5-7 (8) – 25-30 мин |

### V. Рабочая программа (обучающиеся 5-6 лет)

#### V.1. Задачи и планируемые результаты обучения

| № п/п | Раздел программы | Содержание раздела  | Развивающие цели раздела  |
|-------|------------------|---|---|
| 1     | Игроритмика      | Раздел включает специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. | Раздел является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 2 | Игрогимнастика                         | Раздел включает строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.  | Раздел служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по Программе.   |
| 3 | Танцевально-ритмическая гимнастика     | Образно-танцевальные композиции, объединённые в комплексы упражнений.  | Каждая образно-танцевальная композиция имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определённое воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи Программы.  |
| 4 | Игротанцы                              | Раздел представлен танцевальными шагами, элементами хореографических упражнений и таких танцевальных форм, как народный, бальный, современный и ритмический танцы.   | Раздел направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.  |
| 5 | Пальчиковая гимнастика                 | Раздел включает как отдельные упражнения, так и образные композиции, объединённые в комплексы упражнений.  | Раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.   |
| 6 | Музыкально-подвижные и креативные игры | Раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях и являющихся ведущим видом деятельности дошкольника. Сюда же включены нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. | Используемые упражнения при проведении музыкально-подвижных игр служат достижению конкретной поставленной цели при проведении занятия. Целенаправленная работа 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, ободного самовыражения и раскрепощённости. |



|   |                    |   |   |
|---|--------------------|---|---|
| 7 | Игровой самомассаж | Раздел включает специальные упражнения самомассажа. | Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. |
|---|--------------------|---|---|

## У.2. Содержание обучения

| Раздел программы   | Возрастная группа  |
|--|--|
|  | 5-6 лет  |
| Игроритмика  | Специальные упражнения для согласования движений с музыкой   |
|  | Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку. Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.  |
| Игрогимнастика   | Общеразвивающие упражнения   |
|  | Упражнения без предмета.   |
|  | Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на коленях положение лёжа. Сочетание упоров с движениями ногами. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Комплексы общеразвивающих упражнений: «Часики», «Мишка плюшевый». |
|  | Упражнения с предметами  |
|  | Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками), платочками, шарфиками, косынками, мячами. Комплексы общеразвивающих упражнений: «Дружба», «На свете невозможное случается», «Белочка» (упрощённый вариант), «Облака» (упрощённый вариант).   |
|  | Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки, дыхательные упражнения  |
| Свободное опускание рук вниз. Напряжённое и расслабленное положение рук, ног. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Потряхивание кистями рук и предплечьями. Расслабление рук в положении лёжа на спине, с выдохом. Посегментное свободное расслабление рук в положении лёжа на спине, потряхивание ногами из положения лёжа на спине. Лёжа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения: «петушок», «росток» и др. Музыкально-ритмические комплексы: «Росток», |  |

|  |  |
|--|--|
|  | «Сосулька», «Чебурашка», «Сторожа».  |
| Танцевально-ритмическая гимнастика     | Специальные композиции и комплексы упражнений  |
|  | «Часики», «Ну, погоди!», «Воробьиная дискотека», «Песня Мурёнки».  |
| Игротанцы                              | Хореографические упражнения  |
|  | Полуприседы, подъёмы на носки. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо/налево, переступая на носках. Полуприседы. <i>Ритмические танцы с элементами хореографии</i> : «Вальс» (с платочком), «Бременские музыканты». |
|  | Танцевальные шаги  |
|  | Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую выставить вперёд на пятку. Пружинные Полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.  |
|  | Ритмические бальные танцы  |
|  | «Кузнечик», «Танец сидя», полька «Старый жук», «Галоп шестёрками», «Большая стирка», «Танец Утят», «Мы пойдём сначала вправо».   |
| Пальчиковая гимнастика                 | Общеразвивающие упражнения и игры с пальчиками в двигательных и образных действиях   |
|  | Сгибание и разгибание, приведение и отведение, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Выполнение фигурок из пальцев. Игры-потешки. Упражнения пальчиками с речитативом. Музыкальные комплексы: «Гриб», «Ванечка-пастух», «Автомобили» (упрощённый вариант), «Упражнение с платочком».     |
|  | «Ох, ох, раскатился наш горох!», «Музыкальное эхо», «Самолёты», «День и ночь», «Цапля и лягушки», «Весёлые сороконожки», «Поезд», «Воробышки», «У медведя во бору», «Карлики и великаны».  |
| Музыкально-подвижные и креативные игры |  |

### У.3. Календарно-тематический план (5-6 лет)

| № занятия | Тема, содержание занятия   |
|-----------|--|
| Октябрь   |  |
| 1         | <p><i>Игроразминка.</i> Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»).</p> <p><i>Игроритмика.</i> Хлопки в такт музыки, на каждый счёт и через счёт (образно-звуковые действия «Горошинки»).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Часики» (песня «Тик-так»; З.Петров,</p> |

|        |   |
|--------|---|
|        | <p>А.Островский) (1, стр.94).<br/> <i>Танцевальные шаги.</i> Шаг с носка, на носках.<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Ох, ох, раскатился наш горох!».<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i><br/> «Прогоним петуха со двора», «Росток».</p>   |
| 2      | <p><i>Игроразминка.</i> Повторить занятие 1.<br/> <i>Игроритмика.</i> Удары ногой на каждый счёт и через счёт.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Часики» (песня «Тик-так»; З.Петров, А.Островский) (20, стр. 94).<br/> Ритмический танец «Мишка плюшевый».<br/> Дети отгадывают загадку:<br/> Он большой и косолапый.<br/> Говорят, сосёт он лапу.<br/> Громко может он реветь,<br/> - Р-р-р, - А зовут его ... (медведь).<br/> <i>Музыкально-подвижная игра.</i> «Ох, ох, раскатился наш горох!».<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i><br/> «Прогоним петуха со двора», «Росток».</p>   |
| 3      | <p><i>Игроразминка.</i> Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру (муз. Б.Карамышева «Русский лирический»)).<br/> <i>Игроритмика.</i> Шаги на каждый счёт и через счёт: 1 – шаг вперёд с левой; 2 – держать; 3 – шаг вперёд с правой; 4 – держать.<br/> Ритмический танец «Мишка плюшевый».<br/> <i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы, подъёмы на носки.<br/> <i>Танцевальные шаги.</i> Повторить занятие 1. Полуприсед на одной ноге, другую – вперёд на пятку.<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальное эхо». Звучит музыкальная фраза или часть музыки. По её окончании дети повторяют сильные доли хлопками.</p>  |
| 4      | <p><i>Игроразминка.</i> Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру (муз. Б.Карамышева «Русский лирический»)).<br/> <i>Игроритмика.</i> Хлопки в такт музыки, на каждый счёт и через счёт (образно-звуковые действия «Горошинки»)).<br/> Ритмический танец «Мишка плюшевый».<br/> <i>Хореографические упражнения.</i> Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья.<br/> Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Часики» (песня «Тик-так»; З.Петров, А.Островский) (1, стр.94).<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Самолёты».<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i><br/> «Прогоним петуха со двора», «Росток».</p> |
| Ноябрь |   |
| 5      | <p><i>Игроразминка.</i> Ходьба на месте с высоким подниманием колена, захлестом голени назад. Бег по кругу и ориентирам («змея»)).<br/> <i>Игроритмика.</i> Ходьба сидя на стуле (скамейке). На первый счёт – хлопок, на второй, третий, четвёртый счёт – пауза.<br/> <i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Повторить занятие 1. Полуприсед; упоры: присев, лёжа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лёжа.<br/> Группировка. Сед ноги врозь, сед на пятках.<br/> <i>Ритмический танец</i> ««Кузнечик»» (20, стр. 39) .<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Цапля и лягушки».<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i><br/> «Росток».</p>   |

|                |  |
|----------------|--|
| 6              | <p><i>Игроразминка.</i> Ходьба на месте с высоким подниманием колена, захлестом голени назад. Бег по кругу и ориентирам («змея»).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом.</i> Упражнения с погремушками, хлопками. Перекаты в положении лёжа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Кузнечик» (повторить занятие 5).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Цапля и лягушки».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев рук в сопровождении речитатива (20, стр.100).</p>  |
| 7              | <p><i>Игроразминка.</i> Ходьба на месте с высоким подниманием колена, захлестом голени назад. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом.</i> Упражнения с погремушками, хлопками. Перекаты в положении лёжа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Мишка плюшевый».</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом) «Дружба» - авторская разработка.</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Весёлые сороконожки».</p> <p>Весёлые сороконожки уселись на дорожке,<br/>Всеми ножками перебирают, соревнование начинают.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Росток».</p>  |
| 8              | <p><i>Игроразминка.</i> Ходьба на месте с высоким подниманием колена, захлестом голени назад. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле, (скамейке).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом) «Дружба» - авторская разработка.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Танец сидя» (20, стр.40).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Музыкальный комплекс «Гриб» - авторская разработка.</p> <p>Сколько выросло грибов у осинки и дубов!<br/>Мы грибочки соберём и скорей домой пойдём</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лёжа, сидя, стоя.</p> |
| <b>Декабрь</b> |  |
| 9              | <p><i>Игроразминка.</i> Ходьба на месте с высоким подниманием колена, захлестом голени назад. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле, (скамейке).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом) «Дружба».</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Танец сидя» (20, стр.40).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Весёлые сороконожки».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лёжа, сидя, стоя.</p> <p><i>Упражнение на дыхание</i> «Прогоним тучки».</p>   |
| 10             | <p><i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком в положении стоя.</p>   |

|               |   |
|---------------|---|
|               | <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лёжа на спине («качалочка»); перекатом вперёд сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («брёвнышко»), перекаты вправо (влево).</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Старый жук» (полька) (20, стр.99).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Упражнение с погремушками или хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И.Манин, А.Фомин) (20, стр. 43).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> общеразвивающие упражнения пальчиками. И.П. сед по-турецки. Сгибание пальцев рек в кулак и разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.</p> <p>Сколько выросло грибов у осинок и дубов!<br/>Мы грибочки соберём и скорей домой пойдём.</p> <p>Музыкальный комплекс «Гриб» - авторская разработка.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Прогоним тучки».</p>  |
| 11            | <p><i>Игроритмика.</i> Под музыку марша все маршируют, под музыку польки все прыгают. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счёт 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счёт 1 при музыкальном размере 2/4).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!» (20, стр.125).</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Старый жук» (полька) (20, стр.99).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «домик».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p>Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p>   |
| 12            | <p><i>Игроритмика.</i> Повторить занятие 11. Различие динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперёд к центру.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Комбинация в образно-двигательных действиях. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лёжа прогнувшись («змея»). Лёжа на спине, руки вверх – принять группировку «Ёжик».</p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!» (20, стр.125).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра по ритмике.</i> Под музыку марша все маршируют, под музыку польки все прыгают.</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p>Контрастные движения руками на напряжение и расслабление. (20, стр.106).</p> |
| <b>Январь</b> |   |
| 13            | <p><i>Игроритмика.</i> Под музыку марша все маршируют, под музыку польки все прыгают, повороты с переступанием.</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации из танцевальных шагов. И.П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки.</p> <p>А. 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо.</p> <p>Б. 1-8 – с поворотом налево четыре приставных шага вправо.</p> <p>В. 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперёд на пятку.<br/>5-8 – четыре хлопка в ладоши.</p> <p>Г.- повторить движения части В с другой ноги.</p>   |

|    |   |
|----|---|
|    | <p>Всю композицию повторить в другую сторону.<br/> <i>Ритмический танец</i> «Мишка плюшевый».<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом) «Дружба».<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Поезд» (20, стр. 100).<br/> <i>Игровой самомассаж</i>. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке (20, стр.102).</p>   |
| 14 | <p><i>Танцевальные шаги</i>. Прыжки с ноги на ногу, другую – сгибая назад, то же с поворотом на 360°.<br/> <i>Хореографические упражнения</i>. Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках. Упражнения для рук.<br/> И.П.- стойка руки в подготовительной позиции (внизу).<br/> А. 1-4 - руки в первую позицию (вперёд).<br/> 5-8 - руки в третью позицию (вверх).<br/> Б. 1-4 - руки во вторую позицию (в стороны).<br/> 5-8 - руки плавно вниз в подготовительную позицию.<br/> <i>Общеразвивающие упражнения с предметом (платочком)</i>. Повторить занятие 13.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Упражнение с платочком» (песня «На свете невозможное случается») (20, стр.139).<br/> <i>Ритмический танец</i> «Мишка плюшевый».<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Воробышки».<br/> Дети отгадывают загадку:<br/> Чик-чирик! К зёрнышкам прыг!<br/> Клюй, не робей! Кто это? (Воробей)<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>.<br/> «Чебурашка» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Чебурашка»; В.Шаинский, Э.Успенский) (20, стр.75).</p> |
| 15 | <p><i>Хореографические упражнения</i>. Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках. Упражнения для рук.<br/> И.П.- стойка руки в подготовительной позиции (внизу).<br/> А. 1-4 - руки в первую позицию (вперёд).<br/> 5-8 - руки в третью позицию (вверх).<br/> Б. 1-4 - руки во вторую позицию (в стороны).<br/> 5-8 - руки плавно вниз в подготовительную позицию.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>. «Песня Короля» (хореографические упражнения). Музыка из мультфильма «Бременские музыканты» (Г.Гладков, Ю.Энтин). (20, стр.110)<br/> <i>Ритмический танец</i> «Мишка плюшевый».<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «У медведя во бору».<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>.<br/> «Чебурашка» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Чебурашка»; В.Шаинский, Э.Успенский) (20, стр.75).</p>  |

| Февраль |   |
|---------|---|
| 16      | <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом (мячом)</i>.<br/> <i>Хореографические упражнения</i>. Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках. Упражнения для рук.<br/> И.П.- стойка руки в подготовительной позиции (внизу).<br/> А. 1-4 - руки в первую позицию (вперёд).<br/> 5-8 - руки в третью позицию (вверх).<br/> Б. 1-4 - руки во вторую позицию (в стороны).<br/> 5-8 - руки плавно вниз в подготовительную позицию.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>. «Песня Короля» (хореографические упражнения). Музыка из мультфильма «Бременские музыканты» (Г.Гладков,</p> |

|    |  |
|----|--|
|    | <p>Ю.Энтин). (20, стр.110)<br/> <i>Игроритмика</i>. Упражнение «змея» на укрепление мышц спины, брюшного пресса, рук. Упор лёжа на бёдрах. Сгибать и разгибать руки в прогнутом положении<br/> <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Машины».</p>   |
| 17 | <p><i>Игроритмика</i>. Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счёта – поднять руки вверх, на четыре счёта – опустить руки вниз. Поднимание рук на 2 счёта и на каждый счёт.<br/> <i>Танцевальные шаги</i>. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.<br/> <i>Ритмический танец</i> «Галоп шестёрками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксуполька»). Построение в круг. (20, стр.58).<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>. «Песня Короля» (хореографические упражнения). Музыка из мультфильма «Бременские музыканты» (Г.Гладков, Ю.Энтин) (20, стр.110).<br/> <i>Креативная гимнастика</i>. «Море волнуется». Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. (20, стр.60).</p>  |
| 18 | <p><i>Игроритмика</i>. Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счёта – поднять руки вверх, на четыре счёта – опустить руки вниз. Поднимание рук на 2 счёта и на каждый счёт.<br/> <i>Ритмический танец</i> «Галоп шестёрками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксуполька»). Построение в круг. (20, стр.58).<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение, сидя на стуле, скамейке. («Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов) (20, стр.116).<br/> Шустро скачет воробьишко, птичка – серая малышка.<br/> Захотел воробей поплясать - вот потеха!<br/> Приглашает нас на воробьиную дискотеку!<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Воробьишки».<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>.<br/> «Сосулька» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Сосулька»; З.Петрова, А.Островский) (20, стр.134).</p> |
| 29 | <p><i>Игроритмика</i>. Выполнение простых движений руками в различном темпе.<br/> 1-4 – шаг вперёд, руки в сцеплении вверх.<br/> 5-8 – шаг вперёд, руки в сцеплении вниз.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение, сидя на стуле, скамейке. («Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов) (20, стр.116).<br/> Шустро скачет воробьишка, птичка – серая малышка.<br/> Захотел воробей поплясать, - вот потеха!<br/> Приглашает нас на воробьиную дискотеку!<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Воробьишки и автомобили».<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>.<br/> «Сосулька» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Сосулька»; З.Петрова, А.Островский) (20, стр.134).</p>  |

|      |  |
|------|--|
| Март |  |
| 20   | <p><i>Игроритмика</i>. Выполнение простых движений руками в различном темпе.<br/> И.П. – упор присев.<br/> 1-4 – встать, руки вверх.<br/> 5-8 – упор присев.<br/> <i>Танцевальные шаги</i>. Приставной и скрестный шаг в сторону.<br/> <i>Ритмический танец</i> «Большая стирка» (музыка в стиле диско) (20, стр.112).</p> |

|    |   |
|----|---|
|    | <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Белочка» («Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский) (20, стр.270) – упрощённый вариант.</i></p> <p>Пышный хвост торчит с верхушки. Что за странная зверушка?<br/>Щёлкает орехи мелко. Ну, конечно, это... (белка).</p> <p><i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке (20, стр.102).</p>   |
| 21 | <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>А. 1-4 – руки в сцеплении вверх.<br/>5-8 – руки вниз.</p> <p>Б. 1-2 – руки в сцеплении вверх.<br/>3-4 – руки вниз.<br/>5-8 – повторить счёт 1-4.</p> <p><i>Ритмический танец «Большая стирка» (музыка в стиле диско) (20, стр.112).</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение, сидя на стуле, скамейке. («Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов) (20, стр.116).</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p><i>«Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</i></p>   |
| 22 | <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>1-4 – шаг вперёд, руки в сцеплении вверх.<br/>5-8 – шаг вперёд руки в сцеплении вниз.</p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Упражнения из пройденных элементов (20, стр.132).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком» (песня «На свете невозможное случается») (20, стр.139).</i></p> <p><i>Ритмический танец «Утята» (французская народная песня) (20, стр.67)</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p><i>«Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</i></p>  |
| 23 | <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>1-4 – шаг вперёд, руки в сцеплении вверх.<br/>5-8 – шаг вперёд руки в сцеплении вниз.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» (М.Пляцковский, Ю.Антонов, «Приключения кузнечика Кузи»). Упражнение в седах и упорах (20, стр.59).</i></p> <p><i>Ритмический танец «Кузнечик» («Песня о кузнечике» на муз. В.Шаинского) (20, стр.41).</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (20, стр.173).</i></p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/>Превращать в предметы их поучу немножко.</p> |

#### Апрель

|    |   |
|----|---|
| 24 | <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>И.П. – упор присев.</p> <p>1-4 – встать, руки вверх.<br/>5-8 – упор присев.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» (М.Пляцковский, Ю.Антонов, «Приключения кузнечика Кузи»). Упражнение в седах и упорах (20, стр.59).</i></p> <p><i>Ритмический танец «Утята».</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в</i></p> |
|----|---|



|    |  |
|----|--|
|    | <p>образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. и С.Никитины) (20, стр.173).</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/>Превращать в предметы их поучу немножко.</p>   |
| 25 | <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>А. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вперёд.<br/>5-8 – вторая шеренга – руки плавно вперёд.</p> <p>Б. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вниз.<br/>5-8 – вторая шеренга – руки плавно вниз.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Упражнение с платочком» (песня «На свете невозможное случается») (20, стр.139).</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Старый жук» (полька) (20, стр.99).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «Машины».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i><br/>«Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p>  |
| 26 | <p><i>Хореографические упражнения.</i> Упражнения из пройденных элементов (20, стр.132).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Упражнение с платочком» (песня «На свете невозможное случается»).</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Галоп шестёрками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксуполька»). Построение в круг.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i><br/>«Росток».</p>   |
| 27 | <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом (лентами).</i> Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками (элементы классификационных групп): взмахи лентой вверх-вниз; круги лентой в лицевой и боковой плоскостях; горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Облака» - упражнение с двумя лентами. (Песня «Облака» - В.Шаинский, С.Козлов) (20, стр.189).</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Мы пойдём сначала вправо» (20, стр.75).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Карлики и великаны».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (20, стр.173)</p> |

| Май |  |
|-----|--|
| 28  | <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта.</p> <p><i>Пример.</i> И.П. – стойка, руки на пояс.</p> <p>1-2 – наклон вперёд.<br/>3-4 – выпрямиться.<br/>5 - притоп.<br/>6-8 - пауза.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Кузнечик» (музыка в стиле диско) (20, стр.41).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение, сидя на стуле, скамейке. («Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов) (20, стр.116).</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i><br/>Имитационно-образные упражнения для расслабления рук и ног «Чебурашка».</p> |
| 29  | <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>1-4 – шаг вперёд, руки в сцеплении вверх.<br/>5-8 – шаг вперёд руки в сцеплении вниз.</p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Упражнения из пройденных элементов (20, стр.132).</p>   |

|    |   |
|----|---|
|    | <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком» (песня «На свете невозможное случается»).</i></p> <p><i>Ритмический танец «Галоп шестёрками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксуполька»). Построение в круг. (20, стр.58).</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p><i>«Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</i></p>   |
| 30 | <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>1-4 – шаг вперёд, руки в сцеплении вверх.</p> <p>5-8 – шаг вперёд руки в сцеплении вниз.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» (М.Пляцковский, Ю.Антонов, «Приключения кузнечика Кузи»). Упражнение в седах и упорах (20, стр.59).</i></p> <p><i>Ритмический танец «Кузнечик» («Песня о кузнечике» на муз. В.Шаинского) (20, стр.41).</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (20, стр.173).</i></p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.</p> <p>Превращать в предметы их поучу немножко.</p> |

## УІ. Рабочая программа (обучающиеся 6-7 (8) лет)

### УІ.1. Задачи и планируемые результаты обучения

| № п/п | Раздел программы                   | Содержание раздела  | Развивающие цели раздела  |
|-------|------------------------------------|---|---|
| 1     | Игроритмика                        | Раздел включает специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.                                 | Раздел является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. |
| 2     | Игрогимнастика                     | Раздел включает строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | Раздел служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по Программе.   |
| 3     | Танцевально-ритмическая гимнастика | Образно-танцевальные композиции, объединённые в комплексы упражнений.   | Каждая образно-танцевальная композиция имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определённое воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи Программы.  |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 4 | Игротанцы                              | Раздел представлен танцевальными шагами, элементами хореографических упражнений и таких танцевальных форм, как народный, бальный, современный и ритмический танцы.   | Раздел направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.  |
| 5 | Пальчиковая гимнастика                 | Раздел включает как отдельные упражнения, так и образные композиции, объединённые в комплексы упражнений.  | Раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.   |
| 6 | Музыкально-подвижные и креативные игры | Раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях и являющихся ведущим видом деятельности дошкольника. Сюда же включены нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. | Используемые упражнения при проведении музыкально-подвижных игр служат достижению конкретной поставленной цели при проведении занятия. Целенаправленная работа 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 раскрепощённости. |
| 7 | Игровой самомассаж                     | Раздел включает специальные упражнения самомассажа.  | Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.   |

## У1.2. Содержание обучения

| Раздел программы | Возрастная группа  |
|------------------|--|
|                  | 6-7 (8) лет  |
| Игроритмика      | Специальные упражнения для согласования движений с музыкой |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    | <p>Ходьба на каждый счёт и через счёт и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта, хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трёхдольного музыкального размера. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.</p>  |
| Игροгимнастика                     | Общеразвивающие упражнения   |
|                                    | Упражнения без предмета.   |
|                                    | Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лёжа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения: «Зарядка», «Красная шапочка».  |
|                                    | Упражнения с предметами  |
|                                    | Основные положения и движения в упражнениях с лентой, флажками, мячами, обручами, гимнастической палкой (элементы классификационных групп). Комплексы общеразвивающих упражнений: «Белочка», «Облака», «Настоящий друг», «Кот Леопольд», «Дождик».   |
|                                    | Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки, дыхательные упражнения  |
|                                    | Посегментное расслабление рук на различное количество счётов. То же из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лёжа на спине ноги вперёд (в потолок). Расслабление всего тела, лёжа на спине. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка», «оловянные солдатики», «балерина» и др.). Музыкально-ритмические комплексы: «Зёрнышко», «Сосулька», «Чебурашка», «Сторожа». |
| Танцевально-ритмическая гимнастика | Специальные композиции и комплексы упражнений  |
|                                    | «Часики», «Воробьиная дискотека», «Три поросёнка», «Ну, погоди!», «Зарядка», «Марш», «Приходи в сказку».   |
| Игротанцы                          | Хореографические упражнения  |
|                                    | Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъёмы на носки. Выставление ноги вперёд и в сторону, поднятие ноги. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги. Прыжки выпрямившись. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Полуприседы и подъёмы на носки с движением руки. <i>Ритмические танцы с элементами хореографии:</i> «Бременские музыканты», «Облака», «Менуэт».   |
|                                    | Танцевальные шаги  |
|                                    | Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Пружинные   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>движения ногами на полуприседах, кик-движение. Поочерёдное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. «Ёлочка», «гармошка», «ковырялочка». Комбинации из изученных танцевальных шагов.</p>   |
|  | Ритмические бальные танцы   |
|  | Полька (Музыка «Йоксу-полька»), «Колобок и два жирафа», «Мы пойдём сначала вправо», «Чунга-Чанга», «Большая стирка», «Автостоп», «Макарена, «Божья коровка».  |
| Пальчиковая гимнастика                 | Общеразвивающие упражнения и игры с пальчиками в двигательных и образных действиях  |
|  | Соединение большого пальца с другими, «сцепление», касание пальцев одной руки с другой рукой (пальцы «здороваются»), движение пальцев по различным частям тела. Упражнения пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом, по сказкам и рассказам. Музыкальные комплексы: «Автомобили», «Я леплю из пластилина», «Белочка», «Жонглирование мячом». |
| Музыкально-подвижные и креативные игры | «Порядок – беспорядок», «Карлики и великаны», «Цапля и лягушка», «Весёлые сороконожки», «Воробышки и автомобили», «Музыкальные змейки», «Вороны и воробьи», «Сугробы, снежинки, метели», «Где спрятан Чебурашка?», «Море волнуется», «Солнышко и дождик».   |

### У1.3. Календарно-тематический план (6-7 (8) лет)

| № занятия | Тема, содержание занятия   |
|-----------|--|
| Октябрь   |  |
| 1         | <p><i>Игроритмика.</i> Ходьба в такт музыки, на каждый счёт и через счёт<br/> <i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Часики» (песня «Тик-так»; З.Петров, А.Островский) (20, стр. 94).<br/> <i>Танцевальные шаги.</i> Шаг галопа вперёд и в сторону.<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Порядок и беспорядок»<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i><br/> «Прогоним петуха со двора», «Росток».</p>  |
| 2         | <p><i>Игроритмика.</i> Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками в ладоши, упражнения для профилактики плоскостопия (попеременное отрывание пяток, носков, перекаты с пятки на носок, «ёлочка».<br/> <i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.<br/> <i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях. Выполняются в положении лёжа на спине, животе: «Укрепи животик», «укрепи спинку» (20, стр.153).<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Часики».<br/> <i>Танцевальные шаги.</i> Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.<br/> <i>Музыкально-подвижная игра.</i> «Порядок и беспорядок»<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i><br/> «Прогоним петуха со двора», «Зёрнышко».</p> |
| 3         | <p><i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.</p>   |

|        |  |
|--------|--|
|        | <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Комбинированные упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в седах и положении лёжа. Сед «потиурецки». Прыжки на двух ногах.</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.</p> <p><i>Ритмический танец «Полька»</i> (музыка «Йоксу-полька») (20, стр.162)</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p>Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. «Шалтай-Болтай».</p>   |
| 4      | <p><i>Игроразминка.</i> Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях – «Мы пойдём сначала вправо».</p> <p><i>Игроритмика.</i> Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом). «Белочка» («Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский)) (20, стр.270).</p> <p><i>Ритмический танец «Полька»</i> (музыка «Йоксу-полька») (20, стр.162)</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны»</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p>«Зёрнышко».</p>  |
| Ноябрь |  |
| 5      | <p><i>Хореографические упражнения.</i> Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подьёмы на носки. Перевод рук из одной позиции в другую.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом). «Белочка».</p> <p>Дети отгадывают загадку:<br/> Пышный хвост торчит с верхушки. Что за странная зверушка?<br/> Щёлкает орехи мелко. Ну, конечно, это... (белка).</p> <p><i>Ритмический танец «Полька».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Гриб».</i> Авторское упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме.</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/> Превращать в предметы их поучу немножко.<br/> Сколько выросло грибов у осинок и дубов!<br/> Мы грибочки соберём и скорей домой пойдём.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p>«Зёрнышко».</p> |
| 6      | <p><i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i> для профилактики плоскостопия. Перекаты с носка на пятку, полуприседы и приседы на носках, «сокращение» стопы (сжимать её, подтягивая пальцы к пятке), «гармошка». Выполняется в образно-танцевальной форме.</p> <p><i>Ритмический танец «Макарена»</i> (на одноимённую музыку) (20, стр.183).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом). «Белочка».</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> «Гриб» - авторское упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме.</p> <p>Сколько выросло грибов у осинок и дубов!<br/> Мы грибочки соберём и скорей домой пойдём.</p>   |
| 7      | <p><i>Игроритмика.</i> На каждый счёт занимающиеся по очереди поднимают руки вперёд, затем так же опускают вниз.</p> <p><i>Ритмический танец «Макарена».</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом). «Белочка».</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Весёлые сороконожки».</i></p> <p><i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке (20, стр.102).</p>  |
| 8      | <p><i>Игроритмика.</i> Сочетание ходьбы на месте на каждый счёт с хлопками через счёт.</p>   |

|                |   |
|----------------|---|
|                | <p>Ритмическое упражнение «Колобок и два жирафа» - направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма; выполняется с хлопками.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение. «Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов) (20, стр116).</p> <p>Шустро скачет воробьишка, птичка – серая малышка.<br/>Захотел воробей поплясать, - вот потеха!<br/>Приглашает нас на воробьиную дискотеку!</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Воробьишки и автомобиль».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Музыкальный комплекс «Вот я вижу» - авторское упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме.</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/>Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i><br/>Расслабление всего тела, лёжа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка», «стрелочка» и др.), лёжа на спине и животе.</p> |
| <b>Декабрь</b> |   |
| 9              | <p><i>Танцевальные шаги.</i> Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Три поросёнка» - упражнение танцевально-игрового характера «Ни кола, ни двора» (поёт Клара Румянова; И.Ефремов, Р.Сеф) (20, стр. 255).</p> <p>Трое их – и до чего же братья дружные похожи!<br/>Отгадайте без подсказки, кто герои этой сказки?</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Колобок и два жирафа» (21, стр.34).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Автомобили».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «Вот я вижу» - авторские общеразвивающие упражнения с пальчиками в образно-игровой форме.</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/>Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки –</i> включают упражнения на развитие гибкости, сед «по-турецки». (20, стр.102).</p> <p><i>Упражнение на дыхание</i> «Прогоним тучки».</p>   |
| 10             | <p><i>Упражнение с элементами ударного самомассажа рук, головы, туловища и ног</i> «Лягушка Кре-ке-ке» (Аудиокассета «Горошинки цветные». Музыка А.Варламова.) – Характер упражнения танцевально-игровой, рекомендуется использовать для мобилизации занимающихся в подготовительной части занятия. (21, стр.120).</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Колобок и два жирафа».</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Три поросёнка» - упражнение танцевально-игрового характера «Ни кола, ни двора» (поёт Клара Румянова; И.Ефремов, Р.Сеф) (20, стр. 255).</p> <p>Трое их – и до чего же братья дружные похожи!<br/>Отгадайте без подсказки, кто герои этой сказки?</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «Вот я вижу» - авторские общеразвивающие упражнения с пальчиками в образно-игровой форме.</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/>Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i><br/>«Прогоним тучки».</p>  |
| 11             | <p><i>Игроритмика.</i> Упражнения для профилактики плоскостопия (см. занятие 6 «лесенка»). Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком в положении стоя.</p>  |

|        |  |
|--------|--|
|        | <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!» (20, стр125),<br/>«Три поросёнка».<br/>Трое их – и до чего же братья дружные похожи!<br/>Отгадайте без подсказки, кто герои этой сказки?<br/><i>Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра с подражанием</i> «Делай как я, делай лучше меня» (1, стр.263).<br/><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>.<br/>Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p>   |
| 12     | <p><i>Упражнение с элементами ударного самомассажа рук, головы, туловища и ног</i> «Лягушка Кре-ке-ке».<br/><i>Общеразвивающие упражнения без предмета</i>. Комбинация в образно-двигательных действиях. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лёжа прогнувшись («змея»). Лёжа на спине, руки вверх – принять группировку «Ёжик».<br/><i>Хореографические упражнения</i>. Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках.<br/><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!» (20, стр125).<br/><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальные змейки».<br/><i>Пальчиковая гимнастика</i> «цепочка», «стульчик», «замочек», «птица».<br/>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/>Превращать в предметы их поучу немножко.<br/><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>.<br/>Контрастные движения руками на напряжение и расслабление. (1, стр.106).</p> |
| Январь |  |
| 13     | <p><i>Игроритмика</i>. Под музыку марша все маршируют, под музыку польки все прыгают, повороты с переступанием.<br/><i>Танцевальные шаги</i>. Комбинации из танцевальных изученных шагов.<br/><i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i> (лентами). Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками: взмахи лентой вверх-вниз; круги лентой в лицевой и боковой плоскостях; горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.<br/><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека».<br/>Шустро скачет воробьишка, птичка – серая малышка.<br/>Захотел воробей поплясать, - вот потеха!<br/>Приглашает нас на воробьиную дискотеку!<br/><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Вороны и воробьи».<br/><i>Игровой самомассаж</i>. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке (20, стр.102).</p>   |
| 14     | <p><i>Танцевальные шаги</i>. Прыжки с ноги на ногу, другую – сгибая назад, то же с поворотом на 360°.<br/><i>Хореографические упражнения</i>. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.<br/><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Зарядка» (20, стр. 157) .<br/><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Найди, где спрятан Чебурашка».<br/><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>.<br/>«Чебурашка» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Чебурашка»; В.Шаинский, Э.Успенский) (20, стр.75).</p>  |
| 15     | <p><i>Игроритмика</i>. Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками в ладоши, упражнения для профилактики плоскостопия (попеременное отрывание пяток, носков, перекаты с пятки на носок, «ёлочка», «гармошка»,<br/><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>. «Зарядка» (20, стр. 157).<br/><i>Ритмический танец</i> «Мы пойдём сначала вправо» (хоровод)<br/><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>.<br/>«Чебурашка» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня</p>   |



Февраль

|    |  |
|----|--|
| 16 | <p><i>Игроритмика.</i> Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Строевой шаг на месте, шаги с переступанием кругом.<br/> <i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i> (мячом малого диаметра). Катание мяча между ладонями, передача мяча из одной руки за спиной в другую и обратно, удар мячом об пол с ловлей, бросок мяча вверх с ловлей, прокатывание мяча по предплечьям и ладоням, передача мяча из руки в руку под коленом.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика (с мячом).</i> «Белочка» («Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский) (20, стр.270).<br/>         С ветки на ветку быстрый, как мяч,<br/>         Скачет по лесу рыжий циркач.<br/>         Вот на лету он орешек сорвал,<br/>         Прыгнул на ствол и в дупло убежал.<br/> <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Жонглирование мячом» - упрощённый вариант.<br/>         Упражнение направлено на развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и на укрепление мышц пальцев. (21, стр.282).<br/>         У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/>         Превращать в предметы их поучу немножко.<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i><br/>         «Прогоним тучки».</p> |
| 17 | <p><i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.<br/> <i>Общеразвивающие упражнения без предмета</i> по типу «Зарядка» (выполняются под музыку) (20, стр.235), в том числе<br/>         А. 1 – левую ногу вперёд-книзу, правую руку вперёд-книзу левую руку вниз.<br/>         2 – приставить левую ногу, правую руку вниз.<br/>         3 – правую ногу вперёд-книзу, левую руку вперёд-книзу, правую руку вниз.<br/>         4 – приставить правую ногу, левую руку вниз.<br/>         5-8 – повторить счёт 1-4.<br/>         Б. – повторить движения части А.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Марш» - упражнение носит торжественный, праздничный характер. («Военный марш», Г.Свиридов) (20, стр.243).<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Сугробы, снежинки, метель».<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i><br/>         Расслабление всего тела в положении лёжа на спине.</p>  |
| 18 | <p><i>Упражнение с элементами ударного самомассажа рук, головы, туловища и ног</i><br/>         «Лягушка Кре-ке-ке».<br/> <i>Танцевальные шаги.</i> Поочерёдное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.<br/> <i>Ритмический танец</i> «Макарена».<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Марш».<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Море волнуется». Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. (20, стр.60).<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>.<br/>         «Сосулька» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Сосулька»; 3.Петрова, А.Островский) (20, стр.134).</p>  |
| 19 | <p><i>Хореографические упражнения.</i> Упражнения для рук.<br/>         И.П. – основная стойка.<br/>         1 – правую руку вперёд.<br/>         2 – правую руку в сторону.<br/>         3-4 – правую руку плавно вниз.<br/>         5-8 – повторить счёт 1-4 с левой руки.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Комбинированные упражнения в седах и положении лёжа (20, стр. 154).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Приходи в сказку» - упражнение в партере. («Девочка на шаре», песня «Приходи в сказку»).</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Чунга-Чанга».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Чебурашка» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p> |
|--|--|

| Март |  |
|------|--|
| 20   | <p><i>Упражнение с элементами ударного самомассажа рук, головы, туловища и ног</i> «Лягушка Кре-ке-ке».</p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Приходи в сказку» - упражнение в партере. («Девочка на шаре», песня «Приходи в сказку»).</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Большая стирка» (музыка в стиле диско) (20, стр.112).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Море волнуется».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «Пластилин» - авторские общеразвивающие упражнения с пальчиками в образно-игровой форме. (Музыка и слова Т. и С.Никитиных).</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/>Превращать в предметы их поучу немножко.</p>   |
| 21   | <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>А. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вперёд.<br/>5-8 – вторая шеренга – руки плавно вперёд.</p> <p>Б. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вниз.<br/>5-8 – вторая шеренга – руки плавно вниз.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Приходи в сказку».</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Чунга-Чанга».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p>   |
| 22   | <p><i>Танцевальные шаги.</i> Приставной шаг в сторону, полуприсед на одной ноге, другую вперёд на носок, то же – назад на носок, поворот переступанием налево на 360°, то же в другую сторону.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Приходи в сказку».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «Пластилин» - авторские общеразвивающие упражнения с пальчиками в образно-игровой форме.</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/>Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> «Менуэт» - (с элементами хореографии). (Оркестр Поля Мориа «Менуэт» (21, стр. 98) - упражнение направлено на снижение физической нагрузки. Хорошо формирует осанку, культуру движений, прививает навыки движений на расслабление рук и плечевого пояса. Характер упражнения спокойный, лирический).</p> |
| 23   | <p><i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках. Упражнения для рук.</p> <p>И.П.- стойка руки в подготовительной позиции (внизу).</p> <p>А. 1-4 - руки в первую позицию (вперёд).<br/>5-8 - руки в третью позицию (вверх).</p> <p>Б. 1-4 - руки во вторую позицию (в стороны).<br/>5-8 - руки плавно вниз в подготовительную позицию.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Автостоп» (музыка в стиле диско). Танец выполняется, стоя на одном месте, при одинаковых движениях ногами и самых разнообразных движениях руками на один или два счёта. (20, стр.105).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Приходи в сказку».</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><i>Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».</i><br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки»</i><br/> «Менуэт» (Оркестр Поля Мориа «Менуэт» - упражнение направлено на снижение физической нагрузки. Хорошо формирует осанку, культуру движений, прививает навыки движений на расслабление рук и плечевого пояса. Характер упражнения спокойный, лирический.). (Упражнение с элементами хореографии).</p> |
|--|---|

| Апрель |   |
|--------|---|
| 24     | <p><i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с гимнастической палкой) «Дождик» (авторская разработка).<br/> <i>Ритмический танец</i> «Автостоп».<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Солнышко и дождик».<br/> <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (20, стр.173).</p>  |
| 25     | <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.<br/> А. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вперёд.<br/> 5-8 – вторая шеренга – руки плавно вперёд.<br/> Б. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вниз.<br/> 5-8 – вторая шеренга – руки плавно вниз.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Дождик» (с гимнастической палкой) – авторская разработка.<br/> <i>Ритмический танец</i> «Старый жук» (полька) (20, стр.99).<br/> <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Вот я вижу».<br/> У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/> Превращать в предметы их поучу немножко.<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки».</i><br/> «Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p>   |
| 26     | <p><i>Хореографические упражнения.</i> Упражнения из пройденных элементов (20, стр.132).<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Дождик» (с гимнастической палкой) – авторская разработка.<br/> <i>Ритмический танец</i> «Полька» (музыка «Йоксу-полька») (20, стр.162).<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Солнышко и дождик».<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки»</i><br/> «Зёрнышко».</p>   |
| 27     | <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом (лентами).</i> Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками (элементы классификационных групп): взмахи лентой вверх-вниз; круги лентой в лицевой и боковой плоскостях; горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Облака» - упражнение с двумя лентами. (Песня «Облака» - В.Шаинский, С.Козлов) (20, стр.189).<br/> <i>Ритмический танец</i> «Мы пойдём сначала вправо» (20, стр.75).<br/> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Карлики и великаны».<br/> <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (20, стр.173).<br/> У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/> Превращать в предметы их поучу немножко.</p> |

| Май |   |
|-----|---|
| 28  | <i>Креативная гимнастика.</i> Импровизация движений под песню. Дети |

|    |  |
|----|--|
|    | <p>самостоятельно танцуют под любую песню.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»,<br/> Пальчиковая гимнастика «Ванечка-пастух»</i>- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (1, стр.173).<br/> У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/> Превращать в предметы их поучу немножко.<br/> <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки «Менуэт» (с элементами хореографии).</i></p>  |
| 29 | <p><i>Хореографические упражнения.</i> Упражнения из пройденных элементов (20, стр.132).<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождик», «Приходи в сказку».</i><br/> <i>Ритмический танец «Божья коровка».</i><br/> <i>Пальчиковая гимнастика «Пластинин».</i><br/> У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/> Превращать в предметы их поучу немножко.<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки – «Менуэт» (с элементами хореографии).</i></p>  |
| 30 | <p><i>Креативная гимнастика.</i> Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.<br/> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Менуэт».</i><br/> <i>Ритмический танец «Автостоп».</i><br/> <i>Музыкально-подвижная игра. «Порядок и беспорядок».</i><br/> <i>Пальчиковая гимнастика «Жонглирование мячом».</i><br/> У меня есть две руки, пальчики, ладошки.<br/> Превращать в предметы их поучу немножко.<br/> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки» «Зёрнышко».</i></p> |

## УП. Методические и оценочные материалы, информационно-методическая литература

### Методические материалы

В основу физкультурно-оздоровительной работы посредством использования музыкально-ритмической гимнастики и общеразвивающих упражнений входят удачно сочетающиеся с ними элементы танцев, музыкально-ритмические игры, образуя оригинальную двигательную композицию, выполняемую под музыку.

Такое сочетание разнохарактерных движений позволяет развить общую культуру движений, здоровьесберегающее поведение дошкольников, ориентировку в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на развитие функциональных систем детского организма.

Таким образом, основными компонентами воздействия являются: движение, музыка, игра, сюжет.

Движение направлено на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребёнка, то есть на физическую сущность, а также воспитание выразительности, формирование базы и культуры движений, здоровьесберегающего и здоровьесберегающего поведения.

Музыка создаёт положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. Все комплексы танцевальных упражнений, выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме.

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребёнка, а также создаёт положительный эмоциональный фон работы и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи.

Сюжет имеет место в ритмической гимнастике сюжетно-ролевого характера, которая благотворно влияет на развитие всех систем организма, формирует желание заниматься физической культурой в целом. При этом усилия, затраченные на занятиях, компенсируются

весёлым, заводным и ритмичным музыкальным игровым сюжетом. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием, и движения выполняются более качественно. Ритмическая гимнастика в сочетании с танцем, основанная на игровом сюжете, помогает детям глубже почувствовать, понять, оценить события и поступки сказочных персонажей. Можно говорить о возможности «прочтения» сказочного или приключенческого сюжета всем телом, каждой мышцей организма.

Основные принципы подбора физкультурных комплексов по Программе:

- подбор упражнений должен соответствовать возрасту и подготовленности занимающихся (для младших дошкольников это более простые по координации упражнения и танцевальные движения, выполняемые с меньшей дозировкой и в умеренном и даже медленном темпе);
- продолжительность основных программных комплексов должна быть обусловлена возрастом занимающихся (4-5 лет – 20 мин, 5- 7 (8) лет – 30 мин);
- упражнения должны быть согласованы с музыкой и передавать её настроение (на сильные музыкальные части – сильные движения, например, прыжки, махи; на быстрые части – беговые, прыжковые серии; под медленную музыку – упражнения в равновесии, расслаблении);
- основная структура непосредственно образовательной деятельности должна сохраняться;
- упражнения должны распределяться с учётом возрастания физиологической нагрузки к основной части (в подготовительной части должны объединяться упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном, и умеренном темпах; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; к заключительной части нагрузка должна постепенно снижаться);
- паузы отдыха должны заполняться различными дыхательными упражнениями, элементами самомассажа, упражнениями на релаксацию, отражающими содержание сюжетной игры;
- для разгрузки позвоночника и постановки осанки должны быть включены упражнения в партере (из положений лёжа и сидя на полу);
- двигательный материал может меняться по мере его изучения и освоения.

Структура занятия детского фитнеса – общепринятая, состоящая из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной. Деление на части относительно; все элементы оздоровительной работы тесно взаимосвязаны друг с другом.

*Подготовительная часть* занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части – подготовить организм ребёнка (центральную нервную систему, различные функции) к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический настрой на работу, сосредоточить внимание.

Для решения задач этой части занятия используется игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения), игроритмика, танцевальные шаги, элементы хореографии.

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

На этой стадии достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия входят музыкально-ритмические упражнения, ритмические и бальные танцы, креативная гимнастика и др.

*Заключительная часть* составляет от 3% до 7% общего времени. В этой части происходит постепенный переход от возбуждённого к относительно спокойному состоянию детей посредством снижения физической нагрузки.

В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, игровой самомассаж.

Этапы изучения двигательного программного материала.

Изучение каждого комплекса упражнений происходит в несколько этапов.

*Первый этап* (1-я неделя) – последовательное изучение двигательного материала. Упражнения выполняются детьми по показу педагога без музыкального сопровождения в медленном темпе.

*Второй этап* (2-я неделя) – уточнение отдельных элементов из комплекса в целом под музыкальное сопровождение.

*Третий этап* (3-я неделя) – закрепление комплекса упражнений. Больше внимания уделяется выразительному исполнению, созданию двигательных образов. Дети могут выполнять фрагменты комплекса самостоятельно.

*Четвёртый этап* (4-я неделя) – совершенствование, когда хорошо изученный комплекс упражнений усложняется за счёт увеличения дозировки и совершенствования техники выполнения.

Если на первом-втором этапах музыкальную фонограмму можно прерывать, то по мере освоения упражнений совершенствование происходит под непрерывную музыку. Это значительно увеличивает моторную плотность занятия.

На последнем этапе большое внимание необходимо уделять развитию творческой фантазии детей (креативная гимнастика), давать им возможность придумывать свои варианты упражнений, характерные для героев игрового сюжета.

#### Оценочные материалы

Программой предусмотрено проведение консультаций, мастер-классов, открытых занятий. Открытые занятия проводятся не реже 2 раз в год: в начале и по окончании освоения Программы. Цель проведения открытых занятий в начале года: показать родителям начальные (стартовые) возможности ребенка, (группы детей). Цель проведения открытых занятий в конце года: показать динамику освоения ребенком (группой детей) Программы, эффективность условий и методов, используемых педагогом в работе с ребенком (группой детей).

Требования к уровню подготовленности обучающихся по Программе касаются уровня освоения ими знаний, умений, навыков развития музыкально-двигательных способностей. При проведении педагогического наблюдения следует опираться на объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии музыкально-двигательных способностей обучающихся. Для этого проводится тестирование по уровню физической и двигательной подготовленности детей. Анализ уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста осуществляется на основании методики, разработанной Российским государственным педагогическим университетом им. А.И. Герцена, автор Н.Л.Петренкина, «Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста (4-7 лет)» (2007).

Для определения уровня физической подготовленности дошкольников используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов, набранных отдельно в каждом блоке тестов. Первый блок оценивает развитие физических качеств, второй – степень сформированности двигательных навыков в соответствии с 6-ти балльной шкалой.

«Крайне низкий уровень» соответствует сумме набранных баллов при выполнении упражнений от 0 до 2.

«Низкий уровень» соответствует сумме баллов от 3 до 6.

«Средний уровень» соответствует сумме баллов от 7 до 12.

«Высокий уровень» соответствует сумме баллов от 13 до 15.

Обучающемуся в каждом тестовом упражнении начисляются баллы, соответствующие показанному результату. Сумма баллов, показанных в трёх упражнениях первого блока, определяет развитие физических качеств. Сумма баллов при выполнении тестов второго блока характеризует сформированность двигательных навыков.

Для определения физической подготовленности дошкольников выбраны следующие тесты.

Тесты для оценки развития физических качеств: челночный бег 5х6 м (развитие ловкости), прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств) и подъём туловища в сед из положения лёжа за 30 сек (развитие силы).

Тесты для определения двигательных навыков: прыжки через скакалку на двух ногах, метание малого мяча в цель удобной рукой и отбивание мяча от пола (удобной) рукой.

Педагогическое наблюдение проводится 2 раза в год – в сентябре и мае.

Электронные образовательные ресурсы, используемые в реализации Программы

|    |  |   |
|----|--|---|
| 3. | Лукошко сказок:<br><a href="http://www.lukoshko.net/">http://www.lukoshko.net/</a> . | Сайт предлагает сказки, стихи и рассказы для детей. Здесь можно найти русские народные сказки и |
|----|--|---|

|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | сказки других народов, сказки известных писателей-сказочников, рассказы о животных, стихи и песни для детей. Имеется словарь, который поможет понять значения непонятных слов, встречающихся в сказках, особенно в народных. |
| 4. | <a href="http://bukashka.org">http://bukashka.org</a> | Букашка», сайт для дошкольников. Уроки рисования и музыки, развивающие игры, детские флеш игры и раскраски, потешки, колыбельные, тесты, скороговорки и потешки.   |

|   |   |
|---|---|
| <a href="http://vds.rusobr.ru/">http://vds.rusobr.ru/</a><br>Виртуальный детский сад  | Сетевой многофункциональный комплекс, направленный на методическую, информационную, консультационную и коммуникационную помощь всем тем, кто имеет детей дошкольного возраста, кто работает в детском саду, кто руководит детскими садами.  |
| <a href="http://doshkolnik.ru">http://doshkolnik.ru</a><br>журнал для воспитателей ДОУ  | Всероссийское сетевое издание Дошкольник (ДОШКОЛЬНИК. РФ)-ЭЛ №ФС77-55754 выдан Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).  |
| Сайт "Фестиваль педагогических идей. Открытый урок"<br><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  | На сайте представлены конспекты занятий, сценарии, статьи, различные приложения.  |
| <a href="https://vospitanie.guru/doshkolniki/sovremennye-tehnologii-rechevogo-razvitiya-po-fgos">https://vospitanie.guru/doshkolniki/sovremennye-tehnologii-rechevogo-razvitiya-po-fgos</a> | ЭОР в ГБДОУ   |
| <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>   | Сайт для педагогов  |
| Дефектолог.ru<br><a href="http://defectolog.ru/">http://defectolog.ru/</a>  | Представлены материалы о возрастных нормах развития ребёнка от рождения до семи лет, рекомендации дефектолога, логопеда, психолога, описываются развивающие игры, есть возможность участия в форуме.  |
| Журнал "Логопед"<br><a href="http://www.logoped-sfera.ru/">http://www.logoped-sfera.ru/</a>   | Научно-методический журнал, помогающий логопедам и педагогам детских садов, школ, других учреждений образования и здравоохранения организовать коррекционную работу с детьми, имеющими нарушения речи.  |
| Наши детки<br><a href="http://www.ourkids.ru/">http://www.ourkids.ru/</a>   | Собрано большое количество практического материала для всестороннего развития детей. Раздел по развитию речи изобилует разнообразными, творческими играми и упражнениями для артикуляционной гимнастики, логоритмики, мелкой моторики, обогащения словарного запаса, грамматического строя речи, речевым материалом, подобранным по группам часто нарушаемых звуков, для автоматизации. |
| Педагогическая библиотека<br><a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>  | Пополняющееся собрание книг по педагогике, логопедии (фонетике и фонематике, связной речи, общему недоразвитию речи, письменной речи, заиканию, афазии, подготовке к школе, учебники), психологии, дефектологии, медицине, филологии.   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | <a href="http://s-marshak.ru/">http://s-marshak.ru/</a>               | «Недописанная страница - Самуил Маршак». Сайт о жизни и творчестве Самуила Яковлевича Маршака. Все произведения для детей, письма, фотографии и звуковые файлы, которые, дополняя литературное наследие автора, помогут лучше узнать и полюбить Маршака-поэта, переводчика |
| 2 | Детям о музыке.   | Портал для детей, родителей и воспитателей. Предлагаются рассказы о музыкальном творчестве и музыкантах, интересные сказки и композиции  |
| 3 | Хобобо .  | Сказочная библиотека   |
| 4 | <a href="http://dedushka.net/">http://dedushka.net/</a>               | Детская сетевая библиотека. Каталоги по возрасту, по авторам. Полезные ссылки: Сайты для родителей;<br>Электронные архивы  |
| 5 | <a href="https://sova.ponominalu.ru/">https://sova.ponominalu.ru/</a> | Интернет-издание Сова  |
| 6 | Канал Яндекс  | Детские спектакли на яндекс-видео  |

#### Учебно-методическая литература

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Баряева Л.Б., Волосовец Т.В. и др. Адаптированная примерная основная образовательная программа для дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи. Под ред. Проф. Лопатиной Л.В. СПб., 2014.
3. Баряева Л.Б., Логинова Е.А. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л.Б.Баряевой. 2010.
4. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000.
6. Павлова Н.М. Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки». 3-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
7. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарёва. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ» для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2000.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («ФИТНЕС-ДАНС») – СПб.: Изд-во СОЮЗ, 2007. – 41 с.
11. Фомина Н.А. В ритме музыки дышать веселее. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика на основе методики Стрельниковой А.Н.: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2001.
12. Фомина Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики // Диссертация доктора педагогических наук. – Майкоп: АГУ, 2004.