

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 16
имени Н.Ф. Семизорова»,
структурное подразделение
«Центр дополнительного образования»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа № 16»
г.о.Тольятти



О.А. Афонин
«29» сентября 2017г.

Программа принята на основании
решения методического совета
МБУ «Школа № 16»
Протокол № 1 от «29» 09 2017г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмика»
физкультурно-спортивного направления

Возраст детей: от 3 до 7 лет.
Срок реализации: 4 года.

Составители:
Калинскова Екатерина Алексеевна
педагог дополнительного образования

г. о. Тольятти, 2017.

Содержание

Содержание	1
1. Пояснительная записка	2
1.1. Актуальность программы	2
1.2. Новизна, отличительные особенности программы.	3
1.3. Цели и задачи программы.	4
1.4. Педагогическая целесообразность отбора содержания программы	5
1.5. Организационно-педагогические характеристики программы	6
1.6. Организация совместной деятельности детей и педагога.	6
1.7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.	7
1. Учебно-тематический план.	9
Танцевальные комбинации, этюды, танцы.....	12
3. Содержание программы.	13
3.1. Первый год обучения (3 – 4 года).....	13
Практика.....	15
3.2. Второй год обучения (4 – 5 лет).	18
Практика.....	21
3.3. Третий год обучения(5- блет).	23
Практика.....	25
1. названия движений.....	27
2. правила игр: «Повторяй за мной», «Запрещенное движение»	27
Практика.....	30
4. Методическое обеспечение	32
4.1. Формы и режим занятий.....	32
4.2. Методы обучения.	32
4.4. Материально- техническое обеспечение образовательного процесса.	33
4.5. Кадровое обеспечение	33
5. Список используемой литературы	35
6. Интернет ресурсы.....	36

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность программы.

Известно, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад ребенка был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, нарушенную осанку, координацию. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо еще в дошкольный период создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Наиболее подходящими для этих целей являются занятия по ритмике, способствующие совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности.

Занятия ритмикой не только способствуют физическому развитию детей, укреплению детского организма, но и учат понимать и создавать прекрасное, они развивают эстетический вкус, культуру поведения и общения, художественно-творческую и танцевальную способность, правильную осанку, дают представление об актерском мастерстве, будят фантазию, улучшают память, обогащают кругозор, образное мышление. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не обучающиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и поддержке своего здоровья. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков.

Массовое эстетическое воспитание у дошкольников в системе дополнительного образования требует нового подхода к учебным программам, методикам обучения, которые должны быть рассчитаны на широкое приобщение детей к искусству танца в общем, и танцу в частности.

Данная программа направлена на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца, для гармоничного духовного и физического развития личности.

Программа дополнительного образования «Ритмика» физкультурно-спортивной направленности разработана для образовательных учреждений различного типа, для обеспечения танцевальной и общей физической подготовки как средство развития детей дошкольного возраста.

1.2. Новизна, отличительные особенности программы.

Идея создания программы «Ритмика» возникла из социального заказа, анализа существующих программ по данному виду деятельности, из личного опыта работы педагога с детьми дошкольного возраста.

Данная программа является *адаптированной*, составлена на основе программы: Программа «Ритмика и танец», автор Казанина Надежда Николаевна, учитель ритмики. Программа рецензирована АКИПКРО г. Барнаул 2003 г.

В процессе адаптации в программу «Ритмика» внесены изменения, учитывающие интересы и потребности обучающихся, особенности образовательного процесса в учреждении:

- в основе программы лежит ритмика, как средство общей физической подготовки через танец
- использование художественного слова
- срок реализации программы 4 года

Ритмика – специальный предмет, музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности. Движение, как реакция на прослушанное, как творческое отображение музыки в действии свойственно детям любого возраста. Занимаясь ритмикой, дети активно участвуют в передаче характера музыки, ее темпа, динамики, ритма, формы.

Сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. Культура подразумевает не только наличие определённой системы знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах. Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, и ритмика, как наиболее доступное средство, позволяет создать условия по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников.

1.3. Цели и задачи программы.

Цель: Приобщение детей к искусству танца, посредством ритмики.

Задачи:

Образовательные

1. Познакомить обучающихся с основными движениями, ходами и рисунками ритмики;
2. Формировать понятийный аппарат;
3. Развивать внимание и память;
4. Развивать коммуникативные качества;
5. Развивать музыкальный слух, чувства ритма, музыкальную память;
6. Дать представление о здоровьесберегающих технологиях;
7. Содействовать развитию навыков определения характера музыки, ее темпа и содержания.

Воспитательные

1. Формировать навыки общения, сплочение группы, создав атмосферу взаимопомощи и сотворчества;
2. Развивать трудолюбие, собранность и целеустремленность;
3. Формировать творческое воображение и фантазию;
4. Обогащать музыкальный, этический, художественный опыт обучающихся;
5. Уметь выражать эмоции в мимике и пантомиме;
6. Развивать стремление к эмоциональному самовыражению, двигательному творчеству;
7. Сформировать стойкий интерес к занятиям ритмикой.

Обучающие

1. Обучать основным движениям, ходам и рисункам в ритмике;
2. Развивать опорно-двигательного аппарат;
3. Формировать культуру движений дошкольников (осанка, поза, походка, координация, двигательная пластика);
4. Развитие двигательных качеств и умений (координация движений, гибкость и пластичность);
5. Содействовать приобретению хореографических навыков;
6. Обучать способам развития двигательных способностей организма и его расслабления.

1.4. Педагогическая целесообразность отбора содержания программы.

Программное содержание курса ритмики включает работу над музыкально-ритмическими навыками и навыками выразительного движения. Музыкально-ритмические навыки составляют основу упражнений с музыкальными заданиями. Они распределены по разделам: «характер музыкального произведения, его темп и динамические оттенки», «метроритм, его выразительное значение и отражение в движении». Эти навыки подводят учащихся к пониманию законов ритмического строения музыкальных произведений и помогают воспитанию эмоционально – осознанного отношения к музыке.

Навыки выразительного движения направлены на тренировку и совершенствование двигательных качеств и умений. В процессе занятий движения становятся ритмически свободными, выразительными, координированными, пластичными.

В основу обучения танцу детей дошкольного возраста необходимо положить игровое начало. Дошкольники, как правило, очень подвижны, но

чрезмерная физическая нагрузка утомительная для них. Еще более они устают от однообразия на уроке, поэтому на уроках ритмики и танца нужно проводить игры. Игровое начало помогает воспитанию трудолюбия, но это возможно тогда, когда игра не является на занятиях наградой или отдыхом после тяжелой работы. Труд должен возникать на почве игры, быть ее продолжением, ее смыслом.

Игра должна быть средством достижения намеченной цели педагога, содержать в себе элементы волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет путем, ведущим к умению трудиться, и при этом даже самая напряженная «скучная» для детей работа приобретет интерес.

Занятие должно быть для ребенка процессом творчества. Полезно развивать способность и умение детей фантазировать, включая в занятия этюды на придумывание рассказа или танцевальной комбинации по прослушанному произведению.

Личное участие в творчестве углубляет и обогащает восприятие искусства. Навыки творчества, которые развиваются у детей в процессе таких занятий, способствуют формированию творческой активной личности.

1.5. Организационно-педагогические характеристики программы.

Программа рассчитана на 4 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

3 – 4 года 20 мин

4 – 5 лет 20 мин

5 – 6 лет 25 мин

6 – 7 лет 30 мин

Учебный год рассчитан на 42 недели, 160 академических часов.

Комплектование учебных групп

Год обучения	Наполняемость группы	Возраст
Первый год	10 – 12 чел.	3 – 4 года
Второй год	10 – 12 чел.	4 – 5 лет
Третий год	10 – 15 чел.	5 – 6 лет
Четвертый год	10 – 15 чел.	6 – 7 лет

- состав группы - *смешанный* (мальчики и девочки, желательно в одинаковых пропорциях);

- принципы набора – *свободный*, к занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям ритмикой.

Дети, закончившие обучение по данной программе и проявившие особый интерес к искусству танца во время обучения, могут продолжить занятия по программе «Современный танец» (для обучающихся от 7 до 18 лет).

1.6. Организация совместной деятельности детей и педагога.

Одно из основных условий и принципов полноценного развития детей - это создание теплой, дружеской, непринужденной атмосферы общения ребенка и взрослого.

Необходимо организовать занятия так, чтобы они проходили без принуждения, муштры. Самое главное на занятиях - не столько результат деятельности, отточенность движений, сколько сам процесс движения, доставляющий радость. Действия педагога должны быть направлены на то, чтобы дать возможность ребенку почувствовать уверенность в своих силах и побудить его к творческому самовыражению под музыку. Педагог должен принять внутреннюю позицию “старшего товарища”, настроиться на совместную творческую деятельность.

1.7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Основным результатом обучения по данной программе является формирование у обучающихся:

- стойкого интереса к занятиям ритмикой;
- художественного вкуса и развития собственной физической формы;
- навыков общения.

Компоненты ожидаемых результатов	Диагностические методики
Первый год обучения	
знать: -правила поведения в зале. - названия танцевальных движений() - названия танцевальных рисунков (круг, линия, две линии).	Собеседование, педагогическое наблюдение.
уметь: - двигаться и исполнять различные движения в соответствии с контрастным характером музыки; - реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, - выполнять элементы партерной гимнастики () - выполнять танцевальные рисунки (круг, линия, две линии). - этюды: «». «>», «>>».	
Второй год обучения	
знать: -начало и конец музыкального вступления. -названия новых танцевальных движений() -правила исполнения движений в паре()	Собеседование, педагогическое наблюдение.

-названия танцевальных рисунков (полукруг, колонна, шахматный порядок).		
уметь: -откликаться на динамические оттенки в музыке() -выполнять простейшие ритмические рисунки() -реагировать на музыкальное вступление; -красиво и правильно исполнять танцевальные движения() - выполнять танцевальные рисунки (полукруг, колонна, шахматный порядок). - танцы: «», «».		
Третий год обучения		
знать: - правила гигиены тела, тренировочной одежды. - названия танцевальных рисунков (диагональ, клин).		Собеседование, педагогическое наблюдение.
уметь: -давать характеристику музыкальному произведению() -хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков; - двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию, - выполнять танцевальные рисунки (диагональ, клин). - танцы: «», «», «».		
Четвертый год		
знать: -правильное исполнение всех танцевальных движений; - понятия линия танца; - точки сценического пространства; - основные позиций рук и ног танца.		
уметь: -хорошо координировать танцевальные движения; -исполнять движения в парах, в группах () - держаться правильно на сценической площадке легко бегать, владеть простейшими навыками игры с мячом; - танцы: «», «», «», «».		Собеседование, педагогическое наблюдение.

Оценка результатов усвоения программы проводится по уровневой системе.

<i>Уровни оценки</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
----------------------	---------------	----------------	----------------

Критерии и оценки	Упражнения выполняются неверно, с ошибками, нечетко, названия движений не знает, не владеет пространственными представлениями, не реагируют на замечания.	Упражнения в основном выполняются правильно, испытывает затруднения в определении интонации музыки и названия движений, пространственным и представлениями владеет, но с ошибками, на замечания реагирует.	Упражнения в обучающимися выполняются верно, без ошибок, темпа, характера музыки и названия упражнений определяет без ошибок, не испытывает трудностей с ориентацией в пространстве.
-------------------------	---	--	--

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Ритмика» является открытое итоговое занятие, танцевальный этюд или хореографическая постановка.

1. Учебно-тематический план.

1 год обучения

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теория	4	3	3	3	4	3	3	3	1				27
2	Танцевальная азбука	4	4	4	3	4	4	4	4	4				35
3	Партерная гимнастика	3	3	3	2	3	3	3	3	3				26
4	Танцевальные комбинации, этюды, танцы	2	3	3	3	3	3	3	3	3				26
5	Игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
6	Итоговое, контрольное занятие				2					2				4
7	Прослушивание				1	1	1	1	1	1				6
8	Участие в концертах, фестивалях	В соответствии с календарным планом и положениями												
	ИТОГО	17	17	17	18	19	18	18	18	18				160

2 год обучения

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1	Теория	4	3	3	3	4	3	3	3	3				29
2	Танцевальная азбука	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
3	Партерная гимнастика	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
4	Танцевальные комбинации, этюды, танцы	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
5	Игры	4	3	3	3	3	3	3	3	3				28
6	Итоговое, контрольное занятие				2					2				4
7	Прослушивание	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
8	Участие в концертах, фестивалях	В соответствии с календарным планом и положениями												
	ИТОГО	17	18	18	18	17	18	18	18	18				160

3 год обучения

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
2	Танцевальная азбука	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
3	Партерная гимнастика	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
4	Танцевальные комбинации, этюды, танцы	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
5	Игры	3	3	3	2	2	2	2	2	2				21
6	Итоговое, контрольное занятие				2					2				4
7	Прослушивание	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
8	Участие в концертах, фестивалях	В соответствии с календарным планом и положениями												
	ИТОГО	19	18	18	18	18	18	17	17	17				160

4 год обучения

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1	Теория	3	2	2	2	2	2	2	2	2				19
2	Танцевальная азбука	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
3	Партерная гимнастика	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
4	Танцевальные комбинации, этюды, танцы	5	5	5	5	5	5	5	5	5				45
5	Игры	2	2	1	1	1	1	1	1	1				11
6	Итоговое, контрольное занятие				2					2				4
7	Прослушивание	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
8	Участие в концертах, фестивалях	В соответствии с календарным планом и положениями												
	ИТОГО	18	18	18	18	17	18	18	18	17				160

3. Содержание программы.

3.1. Первый год обучения (3 – 4 года).

Возрастные особенности.

В возрасте 3 – 4 лет ребёнок постепенно выходит за пределы семейного круга, у него появляются новые контакты с людьми: детский сад, дополнительные занятия, детские площадки для игр, занятия в учреждениях дополнительного образования и др. Ещё одной особенностью данного возраста является изменение статуса взрослого в жизни ребёнка. Взрослый теперь не только член семьи, но и носитель определённого общественного опыта и общественной функции.

При работе с детьми данного возраста следует обратить внимание на то, что ведущим видом деятельности является игра. Следовательно, наилучшие результаты по овладению новыми знаниями и умениями у детей происходят в игре.

В этом возрасте идёт активное развитие памяти и внимания у детей. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. Начинает развиваться воображение.

Сознательное управление поведением только начинает складываться в этом возрасте и поведение ребёнка носит ситуативный характер.

В соответствии с СанПиНами для детей в возрасте от 3 до 4 лет планируют занятия продолжительностью не более 15 минут и не более 10 занятий в неделю. На физическую культуру отводится 3 часа в неделю.

Воспитательная работа.

Большое внимание при работе с детьми 3 – 4 лет уделяется воспитательной работе. Именно в этом возрасте идёт закладка основных норм и правил поведения ребёнка в обществе, складываются его взаимоотношения с ровесниками и взрослыми.

Эта работа подразумевается как во время проведения учебно-тренировочных занятий, так и в организации культурно-досуговой деятельности.

Работа по организации досуга может иметь различные формы:

Развлечения. Прослушивание звукозаписей вне учебной тематики, просмотр мультипликационных фильмов, организация и проведение развлечений различной тематики. Сюда же относятся и спортивные развлечения (эстафеты, спортивные праздники).

Праздники. В рамках этого вида деятельности происходит приобщение детей к культуре организации и проведения праздников. Для данного возраста наиболее подходят такие праздники как, Новый год, Мамин день, 23 февраля, праздники по временам года. Необходимое условие для организации и проведения праздников – это активное, деятельное участие родителей.

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
 - Укреплять и охранять здоровье детей, создавая условия для формирования и совершенствования основных видов движений, с неукоснительным выполнением техники безопасности.
 - Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
 - Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
 - Следить за соблюдением питьевого режима во время тренировочного процесса, особенно в тёплый период времени.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
 - Совершенствовать культурно-гигиенические навыки детей.
 - Приучать детей следить за своим внешним видом. Аккуратно относиться к тренировочной форме, костюмам для выступления.
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
 - Дать представление о необходимости соблюдать режим дня.
 - Дать представление о необходимости закаливания.
 - Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
 - Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
 - Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций приносящих вред своему здоровью и здоровью окружающих, соблюдать правила поведения в зале.
 - Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Блок «Физическая культура».

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей.
 - Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно.
 - Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.
 - Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
 - Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
 - Развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.

2. Формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Воспитывать интерес к физическим упражнениям в учебное и внеучебное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной активности.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др; выполнять правила подвижных игр.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Блок «Социализация».

1. Развитие игровой деятельности.

- Поощрять участие детей в совместных играх. Развивать интерес к различным видам игр.
- Помогать детям объединяться для игры в группы по 2-3 человека, на основе личных симпатий. Развивать умение в ходе игры соблюдать элементарные правила.
- Развивать активность детей в двигательной деятельности.
- Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

2. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

- Закреплять навыки организованного поведения в учебном заведении. Закреплять элементарные представления о том, что хорошо и что плохо.
- Создавать условия для формирования доброжелательности, доброты, дружелюбия.
- Поощрять попытки пожалеть сверстника, помочь. Создавать ситуации способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим.
- Развивать умение детей общаться спокойно, без крика.
- Приучать детей к вежливости (учить здороваться, прощаться, благодарить за помощь).
- Формировать уважительное отношение к окружающим.

3. Формирование чувства принадлежности к мировому сообществу.

- Формировать элементарные представления о росте и развитии ребенка, изменении его социального статуса в связи с началом посещения центр.

- Формировать образ Я. Сообщать детям разнообразные, касающиеся их сведения, в том числе сведения о прошлом и о происшедших с ними изменениях. Формировать начальные сведения о человеке, первичные гендерные представления.
 - Вовлекать детей в жизнь группы, продолжать нормировать чувство общности.
 - Стимулировать детей и родителей к активному участию в оформлении зала.
 - Напоминать имена и отчества сотрудников детского центра. Учить здороваться с педагогами, детьми, родителями и прощаться с ними.
4. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.
- Знакомить детей с элементарными правилами поведения в учебном заведении: не ссориться с детьми, уходить только с родителями, не разговаривать с незнакомыми людьми.
 - Учить правилам безопасного передвижения по учреждению, осторожно подниматься и спускаться по лестнице, держаться за перила.
 - Помогать детям общаться со знакомыми взрослыми и сверстниками.
 - Подсказывать детям образцы обращения к взрослым.
 - Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.
 - Поощрять желание задавать вопросы педагогу и сверстникам.

Практика

1. Танцевальная азбука.

1. Задание на ознакомление с танцевальной азбукой.

- постановка корпуса;
- упражнения для головы (наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, повороты головы до стороны);
- упражнения для плеч (круговые вращения плечами вперед, назад, поочередно вперед-назад);
- упражнения для рук (вращение кистями, «мельница» большие вращения прямых рук вперед, назад, поочередно);
- упражнения для спины: наклоны корпуса (вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения для ног: «пружинка» - полуприседания;
- прыжки на обеих ногах «Зайчик»;
- перепрыгивание толчком обеих ног (вперед, назад, вправо, влево).

2. Задание на ознакомление с элементами танцевальных движений.

- ходьба (простой шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг на пятках, «мишка косолапый» шаг на внешней стороне стопы, приставной шаг, марш);
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста (прыжки высокие, «в сторону- вместе», «вперед- назад», на одной ноге).

3. Задание на ознакомление с танцевальными рисунками (круг, линия, две линии) и пространственными представлениями (слева, справа, вверху, внизу, впереди, сзади, далеко, близко).

- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

2. Партерная гимнастика.

1. упражнения для развития гибкости;
2. упражнения для стоп («иголочки-утюжки» натянуть- сократить, «заячьи ушки» поочередно);
3. упражнения на растяжку мышц (наклоны в «складочку», «гусеничка», «бабочка», наклоны в «бабочке», «лягушка», «тик- так», «кошечка добрая-злая»).

3. Танцевальные комбинации.

1. изучение комбинаций «Зоопарк», «Матрешки», «Марш».

4. Игры.

1. игры на ориентацию в пространстве «Ветерок», «Воздушный шарик», «Найди свою грядку».

5. Прослушивание.

1. прослушивание музыкальных материалов.

6. Воспитательная работа.

- «День именинника»;
- открытое занятие.

7. КПН, итоговая работа

Теория

1. техника безопасности и правила поведения в зале;
2. названия движений;
3. определение характера и темпа музыкального сопровождения (весело-грустно, быстро-медленно);
4. ознакомление с правилами игр: «Ветерок», «Воздушный шарик», «Найди свою грядку».

3.2. Второй год обучения (4 – 5 лет).

Возрастные особенности детей.

Происходят позитивные изменения в двигательной сфере ребёнка. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняется работа с предметами.

К концу среднего дошкольного возраста становится более развитым восприятие детей. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Начинает складываться произвольное запоминание.

Развивается образное мышление. Продолжает развиваться воображение, формируются такие его особенности, как произвольность и оригинальность. Дети могут придумывать на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребёнку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В этом возрасте речь становится предметом активности детей. Изменяется содержание общения ребёнка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказался ребёнок. Ведущим становится познавательный мотив.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослых, для них становится важной его похвала. Это приводит к повышенной обидчивости на замечания. Следует отметить, что повышенная обидчивость в этот период является возрастным феноменом.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью. В группах начинают выявляться лидеры. Появляется конкурентность и соревновательность.

По действующему СанПиН для детей возраста от 4 до 5 лет планируют 3 занятия физической культурой в неделю продолжительностью не более 20 минут (СанПиН 2.4.1.1249-03).

Воспитательная работа.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной похвала. Это приводит к их **повышенной обидчивости** на замечания. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. **В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.**

Развлечения. Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящих с традициями, обычаями народа, истоками культуры.

Вовлекать детей в процесс подготовки различных видов развлечений. Формировать желание принимать участие в концертах, выступлениях, спортивно-массовых мероприятиях.

Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание детей.

Приобщать к художественной культуре.

Праздники. Продолжать приобщать детей к праздничной культуре родной страны. Воспитывать желание принимать участие в праздниках.

Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в образовательном учреждении, городе, стране. Воспитывать любовь к Родине.

Организовывать праздничные выступления к основным праздникам и торжественным дням: День открытых дверей, Новый год, 8 марта, день Защитника Отечества и др. в соответствии с календарём учреждения.

Блок «Здоровье».

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
 - Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
 - Организовывать и проводить различные подвижные игры.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
 - Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
 - Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
 - Развивать умение заботиться о своем здоровье.
 - Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым.

Блок «Физическая культура».

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.
 - Формировать правильную осанку.
 - Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
 - Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
 - Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной активности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.
- Закреплять умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Блок «Социализация».

1. Развитие игровой деятельности.

- Развивать у дошкольников интерес к различным подвижным играм. Побуждать к активной деятельности.
- Формировать у детей умение соблюдать в процессе игры правила поведения
- Приучать к самостоятельному выполнению правил
- Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений)

2. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

- Способствовать формированию личного отношения к соблюдению (и нарушению) моральных норм: взаимопомощи, сочувствия обиженному и несогласия с действиями обидчика; одобрения действий того, кто поступил справедливо
- Продолжать работу по формированию дображелательных взаимоотношений между детьми

- Воспитывать скромность, отзывчивость, желание быть справедливым, сильным и смелым; учить испытывать чувство стыда за неблаговидный поступок. Напоминать детям о необходимости здороваться, прощаться, называть педагога по имени и отчеству, не вмешиваться в разговор взрослых, вежливо выражать свою просьбу, благодарить за оказанную услугу
3. Формирование чувства принадлежности к мировому сообществу.
- Углублять представления детей об их правах и обязанностях в группе
 - Воспитывать уважительное отношение к сверстникам своего и противоположного пола
 - Закреплять представление ребенка о себе как о члене коллектива, развивать чувство общности с другими детьми. Формировать уважение к чужому труду.
 - Продолжать знакомить детей с центром
 - Совершенствовать умение свободно ориентироваться в центре
 - Дать детям доступные их пониманию представления о государственных праздниках
 - Совершенствовать умение самостоятельно одеваться, раздеваться. Приучать аккуратно складывать и вешать одежду, с помощью взрослого приводить ее в порядок. Воспитывать стремление всегда быть аккуратным, опрятным
4. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.
- Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в зале, центре.
 - Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх.
 - Закреплять правила безопасного передвижения по учреждению, осторожно подниматься и спускаться по лестнице, держаться за перила, открывать и закрывать дверь, держась за дверную ручку.

Практика

1. Танцевальная азбука.

1. Задание на ознакомление с танцевальной азбукой.

- упражнения для головы: вращения головы по полукругу (спереди-сзади, по большому кругу вправо-влево), «Петушок» - вытягивание шеи вперед, вправо-влево;
- упражнения для плеч: медленные и быстрые подъемы и опускания плеч вверх-вниз, поочередно;
- упражнения для рук: вращения в локтевом суставе (к себе-от себя);
- упражнения для спины: скручивание корпуса (вправо-влево);
- упражнения для ног: наклоны вперед с прямыми коленями;
- прыжки на обеих ногах, вокруг себя на 360;
- прыжки на месте ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с чередованием ног.

2. Задание на ознакомление с элементами танцевальных движений.
- ходьба: «Цапля» - на полупальцах с высоким подниманием бедра;
 - бег с захлестом голени и прыжки: на одной ноге в повороте, галоп, перескоки с ноги на ногу;
 - притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
 - топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
 - повороты на двух ногах;
 - вынос ноги на каблук.

3. Задание на ознакомление с танцевальными рисунками (полукруг, «шахматный порядок»)
- построение по полукругу;
 - построение в «шахматный порядок».

2. Партерная гимнастика.

1. упражнения для стоп: «хвостик русалочки»;
2. упражнения на растяжку мышц: «обезьянки» - наклоны вперед и в стороны;
3. упражнения на координацию: «велосипед», «ножницы».

3. Танцевальные комбинации.

1. «Зайчата», «Гномики», «Веселая гусеничка».

4. Игры.

1. проведение игр на внимание и память: «День-ночь», «Хлопушка-топотушка».

5. Прослушивание.

6. Воспитательная работа.

- «День именинника»;
- открытое занятие.

7. КПН, итоговая работа

Теория

1. названия движений.
2. правила игр: «День-ночь», «Хлопушка-топотушка».

3.3. Третий год обучения(5- блет).

Возрастные особенности детей.

Дети шестого года жизни начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, **продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.**

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет **активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.**

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непровольного к произвольному вниманию.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Воспитательная работа.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа

обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Развлечения. Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов, предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать проявлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

Праздники. Формировать у детей представление о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоциональное положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке. Воспитывать внимание к окружающим людям.

Блок «Здоровье».

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
 - Продолжать работу по закаливанию организма в сочетании с физическими упражнениями.
 - Проводить при высокой физической нагрузке в промежутках игровую деятельность
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
 - Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
 - Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места).
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
 - Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
 - Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
 - Раскрыть возможности здорового человека.
 - Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
 - Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Блок «Физическая культура».

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.
 - Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
 - Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
 - Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
 - Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
 - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки. Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
 - Ориентироваться в пространстве.
 - Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
 - Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
 - Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
 - Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
 - Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Блок «Социализация».

1. Развитие игровой деятельности.
 - Развивать эмоции, возникающие в ходе игровой деятельности
 - Закреплять умение усложнять игру
 - Способствовать обогащению знакомой игры новыми решениями, включением в нее продуктивной деятельности
 - Создавать условия для творческого самовыражения
 - Воспитывать умение проявлять честность, справедливость в игровой деятельности
2. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
 - Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление радовать старших хорошими поступками

- Учить заботиться о младших. Формировать такие качества, как сочувствие и отзывчивость
 - Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания.
 - Формировать у детей умение оценивать свои поступки и поступки сверстников.
3. Формирование чувства принадлежности к мировому сообществу.
- приобщить детей к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (в том числе моральным);
 - формировать тендерную, семейную, гражданскую принадлежность, патриотические чувства и принадлежности к мировому сообществу.
 - Учить внимательно и заинтересованно слушать педагога.
 - Углублять представления детей об их обязанностях в группе
 - Воспитывать чуткость к художественному слову; учить вслушиваться в ритм и мелодику поэтического текста.
 - Приобщать детей и родителей к мероприятиям, которые проводятся в учреждении
4. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.
- Закреплять умения соблюдать правила пребывания в учреждении
 - Закреплять правила безопасного передвижения в помещении
 - Закреплять правила поведения с незнакомыми людьми
 - Закреплять умение называть свою имя и фамилию, имя и отчество родителей

Практика

1. Танцевальная азбука.

1. Задание на ознакомление с танцевальной азбукой.

- упражнения для головы: «Змейка», «Восточный танец»;
- упражнения для ног: наклоны вправо-влево, по центру;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки на одной ноге в повороте на 360.

2. Задание на ознакомление с элементами танцевальных движений.

- подскоки;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три.
- хлопки;
- упражнения для рук, кистей, пальцев -«кошечка». Работа, подъем рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами.

3. Задание на ознакомление с танцевальными рисунками (диагональ, «клин»)
- диагональ;
- «клин»;
- овладение пространственными представлениями: широта, глубина, высота.

2. Партерная гимнастика.

1. упражнения для стоп: «хвостик русалочки» круговые вращения к центру-от центра;
2. упражнения на растяжку мышц: «корзиночка», «коробочка»;
3. упражнения над выразительностью рук: «кошечка».

3. Танцевальные комбинации.

4. Игры.

1. проведение игр: «Повторяй за мной», «Запрещенное движение».

5. Прослушивание.

1. слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов;
2. отгадывание музыкальных загадок.

6. Воспитательная работа.

1. часы общения;
2. «День именинника»;
3. посещение занятий группы «Эстрадно-спортивный танец»;
4. открытое занятие.

7. КПН, итоговая работа.

Теория

1. названия движений
2. правила игр: «Повторяй за мной», «Запрещенное движение»
 3. история танца (появление танца, виды танца, роль танца в жизни людей и т.д.);
 4. характер музыкального сопровождения;
 5. определение начала и окончания музыкальной фразы
 6. правила гигиены тела, тренировочной одежды.

3.4. Четвертый год обучения(6- 7 лет).

Возрастные особенности детей.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

Воспитательная работа.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми. Приучать осмысленно использовать приобретенные знания и умения самостоятельной деятельности. Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, учить использовать полученные навыки и знания в жизни.

Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к торжествам. Привлекать к активному и разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры.

Блок «Здоровье».

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
 - Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
 - Формировать интерес и любовь к спорту.
 - Проводить, во время упражнений, требующих большой физической нагрузки, игровую деятельность.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

- Следить за своим внешним видом.
- Быстро одеваться и раздеваться.
- Следить за чистотой формы, одежды, обуви.
- Закреплять умение обращаться с просьбой, благодарить.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Учить активному отдыху.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Блок «Физическая культура».

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Закреплять умение придумывать варианты игр, проявляя творческие способности.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Блок «Социализация».

2. Развитие игровой деятельности детей.
 - Продолжать развивать у детей самостоятельность в выполнении правил и норм поведения во время игр.
 - Воспитывать умение работать в паре, группе.
 - Закреплять умение справедливо оценивать результаты игры.

3. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
 - Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
 - Формировать умение договариваться, помогать друг другу, стремление радовать старших хорошими поступками.
 - Продолжать воспитывать уважительное отношение к окружающим. Объяснять детям, что не следует вмешиваться в разговор взрослых, слушать собеседника и без надобности не перебивать.
 - Продолжать воспитывать заботливое отношение к малышам, пожилым людям, желание помогать им.
 - Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность, коллективизм.
 - Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, подчиняться требованиям взрослых и выполнять установленные нормы поведения, в своих поступках следовать положительному примеру.

1. Формирование принадлежности к мировому сообществу.
 - Развивать представления о временной перспективе личности, об изменении позиции человека с возрастом. Углублять представления о себе в прошлом, настоящем и будущем.
 - Расширять представления детей об их обязанностях.
 - Формировать представления о себе как об активном члене коллектива, участие в жизни дошкольного учреждения.
 - Продолжать расширять знания о государственных праздниках.

1. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.
 - Закреплять умение соблюдать правила пребывания в учреждении.
 - Закреплять умения называть свою фамилию и имя, имя и отчество родителей.

Практика

1. Танцевальная азбука.

Закрепление и координирование элементов танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

Выполнение изученных элементов танцевальных движений.

-упражнение для головы с «пружинкой»;

- упражнения для рук с прыжками;
- упражнения для плеч с ходьбой;
- прыжки на месте на обеих ногах, поворачиваясь на 90 за один прыжок;
- прыжки с поджатыми ногами.

2. Партерная гимнастика.

Выполнение движений в более быстром темпе, с большей амплитудой, четкое исполнение движений в соответствии с музыкой.

Работа в паре.

3. Танцевальные комбинации.

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;

4. Игры.

5. Прослушивание.

6. Воспитательная работа.

- часы общения;
- «День именинника»;
- посещение занятий группы «Эстрадно-спортивный танец»;
- открытое итоговое занятие.

7. КПН, итоговая работа.

Теория

1. история танца;
2. характеристика музыкального сопровождения.

Практические методы: ступенчатый, игровой и метод целостного освоения.

Ступенчатый метод каждое упражнение изучается от простого к сложному.

Игровой метод используется при проведении музыкально – ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества и направлен на достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Метод целостного освоения подразумевает соединение изученных танцевальных элементов в единое целое.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

4.3. Учебно-методический комплект.

Медиасредства (аудио, видео):

USB, компакт диски, электронные носители с фонограммами для проведения занятий, прослушивания и постановки танцев;

Видеоматериалы с результатами обучения по программе.

Методические пособия, описания и рекомендации:

- комплексы ритмических упражнений и танцевальной разминки;
- картотека игр используемых на занятиях.

4.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для работы необходимо:

- помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам: хореографический зал площадью не менее 70 м²., оснащенный зеркалами, хореографическим станком;
- две раздевалки: для мальчиков и девочек;
- шкафы для хранения инвентаря;
- видеоаппаратура: телевизор, видеомагнитофон, видеокамера;
- индивидуальные коврики учащихся;
- индивидуальная репетиционная форма: **для девочек:** купальник, гимнастическое трико, лосины, балетные тапочки (чешки); **для мальчиков:** шорты, футболка, чешки.

4.5. Кадровое обеспечение

Для успешной реализации данной программы должны выполняться следующие условия:

- наличие хореографической подготовки педагога (колледж искусств или институт искусств);
- повышение квалификации, изучение новых методических пособий и программ по ритмике, программ спортивной направленности.

5. Список используемой литературы

1. Программа «Ритмика и танец», автор [Казанина Надежда Николаевна](#), учитель ритмики. Программа рецензирована АКИПКРО г. Барнаул 2003.
2. Программа «Ритмика и танец» (дополнительного образования детей 3-6 лет), автор-составитель Бутрова Наталья Владимировна, 2009.
3. Рабочая программа Учебный курс «Ритмика» Составитель: Котляр Наталья Николаевна, учитель, г. Арамиль.
4. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста. 2-е издание, перераб. И дополнение _ Киев; Здоровья, 1979- 232стр.
5. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение Просвещение: М., 1984.
6. Бердников И.Г. Валеология (учебное пособие), Изд. СГПУ: Самара– 1998.
7. Глазырина Л.Д. Программа «Физическая культура дошкольникам».
8. Громова С.П. «Здоровый дошкольник». Калининград.
9. Михайлова О.А. Методические рекомендации по составлению дополнительной образовательной программы. – Самара: Издательство СДДЮТ, 2008.
10. Письмо Минобразования России (Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей) «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11.12.06 № 06-1844.
11. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 23.01.2007г. №МО-16/262 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры Москва “Физкультура и спорт” 2000.
13. Подбор музыкального материала для занятий студентов по предмету «Методика преподавания хореографии в школе», Составитель: Рогожкина Н.И.: Фонд библиотеки ТИИ, г. Тольятти, 2008.
14. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание» Просвещение М,1989.
15. Руднева С. Ритмика. Музыкальное движение, Просвещение: М., 1972.
16. Физическая культура – основа здорового образа жизни. Доклады, тезисы, материалы. Под общей редакцией Барышевой Н.В., Самара, 1996.

Интернет ресурсы

1. <http://festival.1september.ru/articles/412721/>
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
3. <http://mobwiki.ru//>

Приложения

1. Материалы для прослушивания.

Тема	Литература	Аудиозаписи
1. Темп, характер и динамика	Г.С. Франио И.В. Лифиц Методическое пособие по ритмике. Издат-во «Музыка» М., 1987	-А.Петров «Песенка о дружбе» -П.Чайковский «Щелкунчик» -А.Аренский «Колыбельная» -М.Мусоргский «Пружинка» -Д.Кабалевский: Рондо – марш Веселое путешествие -Л.Бетховен «Весело-грустно» -И.Бах «Шутка» -Е.Туманян «Плавно-отрывисто»
	З.К. Шукшина Ритмика. Изд-во «Музыка» М., 1976	-С.Прокофьев Марш (из цикла «Детская музыка») -В.Ребиков «Беззаботность» -П.Чайковский «Декабрь» из цикла «Времена года» -А.Глазунов «Вальс»
2. Строение муз-ого произв-ия	Г.С. Франио И.В. Лифиц Методическое пособие по ритмике. Издат-во «Музыка» М., 1987	-А.Дворжак «Вальс» -Р.Шуман, из цикла «Бабочки» -С.Прокофьев. Детская музыка «Шествие кузнечиков» -Ф.Госсек «Гавот» -Д.Штейбельт «Адажио» Русская хороводная песня хоровод «Метелица»
3. Метроритм	И.В.Лифиц Ритмика: в 2 ч. 42 Методическое пособие для педагогических училищ и учителей общеобразовательных школ Под общей редакцией Т.В. Чельшевой М., 1992	-Б.Барток «Детская пьеса» -Й.Гендель «Менуэт» -А.Петров «Колыбельная» -Ф.Шуберт «Скерцо» -И.Бах «Волынка»
4. Танцевальные элементы и танцы	С.Руднева Э.Фиш Ритмика. Музыкальное движение. Просвещение М., 1972	-Русская народная мелодия «Под яблонью зеленою» -Т.Ломова «Петушок, петушок» -Обработка Н.Метлова «Полянка»
	Г.П. Федорова Учебное пособие «Поиграем, потанцуем»	-Л.Соколов «Полька» -Н.Преображенский «Танец хлопушек»

	Санкт-Петербург Изд-во «Акцидент», 1997	-К.Вебер «Танец красных шапочек с корзиночками»
5. Образные упражнения и музыкальные игры	С.И. Бекина Т.П. Ломова Е.Н. Соковнина Музыка и движение М., 1984	-Е.Тиличеева «Котик и козлик» -Я.Дубравина «Задорные чижи» -Ю.Литовко «Веселые лягушата» -Д.Кабалевский «Карусель» -Т.Ломова «Заводные игрушки» -А.Майкапар «Зайцы и лиса» -М.Иорданский «Хоровод в лесу»
	Г.С. Франио И.В. Лифиц Методическое пособие по ритмике. Издат-во «Музыка» М., 1987	-В.Золотарев «Цветы и бабочки» -В.Золотарев «Качели» -В.Золотарев «Колесо» -М.Мусоргский «Игра с бубном» -И.Манукян «Кто живет в лесу»
	И.В.Лифиц Ритмика: в 2 ч. 42 Методическое пособие для студентов педагогических училищ и учителей общеобразовательных школ Под общей редакцией Т.В. Чельшевой М., 1992	-М.Мусоргский Игра «Мышеловка» (отрывок из оперы «Сорочинская ярмарка») -Русская народная игра «Золотые ворота» -Игра «Зайцы и лиса» -И.Шамо «Скерцо» -М.Броннер «Магазин игрушек» -Г.Свиридов .Эюд «Птичий базар» -В.Гаврилин. Танец этюд «Белочка»

2. Теоретический материал

№ п/п	Темы	Содержание	Кол-во часов
1	Ритмика.	Значение ритмики в укреплении здоровья, гармоничном развитии и формировании начальных навыков физической культуры.	1
2	История развития танца.	Зарождение танца. Виды танца: народный, характерный, классический, современный.	2
3	Гигиенические знания и навыки.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий по ритмике. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, воды в целях укрепления здоровья и закаливания.	0,5
4	Правила игры. Условия выполнения эстафет.	Правила игры. Условия выполнения эстафет.	1
5	Оборудование и инвентарь.	правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ритмики.	0,5
ИТОГО			5

3. Практический материал

Танцевальная азбука	Название упражнения	Художественное слово
1. Упражнения для головы	Наклоны головы вперед-назад	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Головами покиваем, Носиками помотаем, Подбородок наклоняйте, Шейку вашу разминайте</i>
	Наклоны головы вправо-влево	<i>Вправо-влево ушки наши, Будем с вами наклонять, А теперь все вместе, дружно, Плечи вверх не поднимать.</i>
	Повороты головы до стороны	<i>Повороты , посложнее, Загляните за плечо, Постараться надо с силой, Нос оставить за плечом.</i>
	Вращение головы по полукругу впереди- сзади	
	Вращение головы по полному кругу	
	Вытягивание шеи вперед, вправо-влево «Петушок»	<i>Петух зернышки клюет, На заре всегда встает, У него так много дел, Рано встал и все успел!</i>
	«Змейка»	<i>У змейки нет ни рук, ни ног, Но как она тогда живет? Пластична шея у змеи, Ее секрет раскрыли мы!</i>
	«Восточный танец»	
2. Упражнения для плеч	Круговые вращения плечами вперед-назад	<i>Руки мы на плечи ставим, Начинаем их вращать, Так осанку мы исправим, 1,2,3,4,5.</i>
	Круговые вращения плечами поочередно	<i>Словно все пловцы, гребем,</i>

	вперед-назад	<i>По течению в море, Выше локти до буйков, Доплывем мы вскоре.</i>
	Подъемы плеч вверх-вниз, медленно- быстро	
	Подъемы плеч вверх-вниз поочередно	
3.Упражнения для рук	Вращение кистями	<i>Руки шире, кулачками, Мы активно крутим, Будто краны открываем, А потом закрутим.</i>
	Вращения в локтевом суставе медленно-быстро	
	Вращение руками вперед- назад	<i>А теперь круги начертим, Руки не сгибая, Провернем в плечах быстрее, Спинкой не шатая.</i>
	Вращение руками вперед- назад поочередно	<i>Мельница всегда ребятам, Очень сильно нравится, Кто быстрее всех раскрутит? И с заданьем справится?</i>
4.Упражнения для спины	Наклоны корпуса вперед- назад	<i>Спинку разогреть должны, Мы еще ребята. Наклоняйтесь до земли, А затем обратно.</i>
	Наклоны корпуса из стороны в сторону	<i>И наклоны в стороны, Очень уж полезны, Будем мы здоровыми И дружить с наклонами.</i>
	Скручивания корпуса вправо-влево	
5.Упражнения для ног	Подъем на полупальцы и небольшое приседание «Пружинка»	<i>А теперь в пружинку сядем, И макушкой в потолок, Сядем, встанем, сядем, встанем,</i>

		<i>Ты быстрее сжимай ее.</i>
	Упражнение «Марш» высокое колено	<i>Ноги выше поднимаем, Маршируем от души, Левой, правой, левой, правой, И улыбку покажи.</i>
	Наклоны корпуса вперед с прямыми коленями Наклоны корпуса вперед вправо-влево - по центру Прыжки: На двух ногах; В сторону - вместе; Чередую; На одной, на другой; На одной в повороте вправо-влево.	<i>Вы ребята молодцы, Только вот забыли мы, Высоко попрыгать надо, Полную зарядку дать, Чтобы наше тело знало, как разминку выполнять.</i>

Таблица 1. Контрольные упражнения. Программа "Ритмика"

Контрольные упражнения	1 год обучения (3-4года)		
	3	4	5
Выносливость Длительность бега со средней скоростью у детей	менее 15-16сек. Ребенок пробежал дистанцию в медленном темпе, отказался выполнять задание.	17-18сек. Ребенок пробежал дистанцию с остановкой.	19-20сек. Ребенок пробежал дистанцию не останавливаясь.
Скорость Бег с максимальной скоростью	15-16м. Ребенок пробежал с остановкой, остановился и не стал добегать дистанцию.	17-18м. Ребенок пробежал половину дистанции в умеренном темпе затем снизил скорость.	19-20м. Ребенок пробежал дистанцию в умеренном темпе, не останавливаясь.
Гибкость Стоя, наклонитесь вперед-вниз и коснитесь ладонями пола, колени при этом не сгибайте.	Не достает до пола на 15см., трудно наклоняется, сильно сгибает колени.	Достает кончиками пальцев до пола, колени прямые.	Ставит на пол ладони без напряжения, достает туловищем до ног
Сесть на пол, ноги вместе. Потянитесь корпусом вперед, ноги прямые. Обхватите руками подошвы ног, не напрягаясь.	Ребёнок не достаёт до ног более 15см. или отказывается выполнять упражнение.	Ребёнок касается головой ног, туловище не достает, сгибает ноги в коленях.	Ребенок полностью касается туловищем ног без напряжения, колени прямые.
Сесть, широко развести ноги. Наклониться вперед и плотно прижать грудь к полу.	Ребёнок не достаёт до пола более 20см. или отказывается выполнять упражнение.	Ребёнок касается головой пола, туловище не достает, сгибает ноги в коленях.	Ребенок полностью касается туловищем пола без напряжения, колени прямые.
Лечь на живот и сделать «корзиночку».	Стопы не достают до	Стопы достают до головы или	Стопы достают до лба,

	голова более 5см., упражнение выполняется с сильным напряжением.	не достает 2-5см.	макушки без напряжения.
Координация			
Игра «Повторяй за мной»	Ребенок допускает больше 3 ошибок, не внимателен.	Ребенок активен, допустил 1 ошибку.	Ребенок выполняет задание без замечаний, внимателен и активен.
Прохождение лабиринта.	Ребенок отказывается выполнять задание, проходит начало лабиринта и останавливается, путается в поворотах.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, без остановки.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, к финишу ускоряет скорость.
Челночный бег с кубиками.	Ребенок отказывается выполнять задание, начиная выполнять бег и останавливается.	Ребенок выполняет задание, но путается с кубиками.	Ребенок четко выполняет задание.
Равновесие			
Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 20-25см.), не наступая на них.	Ребенок отказывается выполнять задание, выходит за ленты более 2 раз., наступает на ленты.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, наступает на ленту 1 раз.	Ребенок быстро выполняет задание без погрешностей.
Пройти по прямо положенному на полу шнуру, длина до 5 метров.	Ребенок отказывается выполнять задание,	Ребенок проходит по шнуру в умеренном	Ребенок проходит по шнуру в быстром темпе.

	выполняет задание медленно, часто сходит со шнура.	темпе.	
Встать на скамейку шириной 25см. и пройти по ней до конца.	Ребенок отказывается выполнять задание, сходит со скамьи более 2ух раз.	Ребенок проходит по скамейке в медленном темпе, сходит со скамьи 1 раз.	Ребенок проходит по скамейке в умеренном темпе.

Таблица 2. Контрольно-переводные нормативы. Программа "Ритмика"

Контрольные упражнения	2 год обучения (4-5 лет)		
	3	4	5
Выносливость Длительность бега со средней скоростью у детей	20-21сек. Ребенок пробежал дистанцию в медленном темпе.	22-23сек. Ребенок пробежал дистанцию в умеренном темпе, к финишу снизил скорость.	24-25сек. Ребенок пробежал дистанцию в умеренном темпе, остановки.
Скорость Бег с максимальной скоростью	15-16м. Ребенок пробежал остановкой, остановился и не стал добегать дистанцию.	17-18м. Ребенок пробежал половину дистанции в быстром темпе, затем снизил скорость.	19-20м. Ребенок пробежал дистанцию в быстром темпе.
Гибкость Стоя, наклонитесь вперёд-вниз и коснитесь ладонями пола, колени при этом не сгибайтесь.	Не достаёт до пола на 15см., трудно наклоняется, сгибает колени.	Достаёт кончиками пальцев до пола, колени прямые.	Ставит на пол ладони без напряжения, достаёт туловищем до ног.
Сесть на пол, ноги вместе. Потянитесь корпусом вперед, ноги прямые. Обхватите руками подошвы ног, не напрягаясь.	Ребёнок не достаёт до ног более 15см.	Ребёнок касается головой ног, туловище не достаёт, колени прямые.	Ребенок полностью касается туловищем ног без напряжения, колени прямые.
Сесть, широко развести ноги. Наклониться вперед и плотно прижать грудь к полу.	Ребёнок не достаёт до пола более 20см.	Ребёнок касается головой пола, туловище не достаёт, колени прямые.	Ребенок полностью касается туловищем пола без напряжения, колени прямые, ноги разведены максимально в стороны.
Лечь на живот и сделать «корзиночку».	Стопы не достают	Стопы достают до головы или не	Стопы достают до лба, макушки

	головой более 5см.	достает 2-5см.	без напряжения.
Координация			
Игра «Повторяй за мной»	Ребенок допускает больше ошибок, невнимателен.	Ребенок допустил ошибку.	Ребенок выполняет задание без замечаний, внимателен и активен.
Прохождение лабиринта.	Ребенок проходит начало лабиринта и останавливается, путается в поворотах.	Ребенок выполняет задание умеренном темпе.	Ребенок выполняет задание в быстром темпе.
Челночный бег с кубиками.	Ребенок отказывается выполнять задание, начиная выполнять бег и останавливается.	Ребенок выполняет задание, путается с кубиками.	Ребенок активен, правильно выполняет задание.
Равновесие			
Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 20-25см.), не наступая на них.	Ребенок выходит за ленты более 1 раз, наступает на ленты.	Ребенок выполняет задание умеренном темпе, наступает на ленту 1 раз.	Ребенок быстро выполняет задание без погрешностей.
Пройти по прямому положенному на полу шнуру, длина до 5 метров.	Ребенок выполняет задание медленно, часто сходит со шнура.	Ребенок проходит по шнуру умеренном темпе.	Ребенок проходит по шнуру в быстром темпе.
Встать на скамейку шириной 25см. и пройти по ней до конца.	Ребенок отказывается выполнять задание, сходит со скамьи более 2ух раз.	Ребенок проходит по скамейке медленном темпе, сходит со скамьи 1 раз.	Ребенок проходит по скамейке умеренном темпе.

Таблица 3. Контрольно-переводные нормативы. Программа "Ритмика"

Контрольные упражнения	3 год обучения (5-6 лет)		
	3	4	5
Выносливость Длительность бега со средней скоростью у детей	25-26сек. Ребенок пробежал дистанцию в умеренном темпе, к финишу снизил скорость.	27-28сек. Ребенок пробежал дистанцию в умеренном темпе.	29-30сек. Ребенок пробежал дистанцию в умеренном темпе, к финишу прибавил скорость.
Скорость Бег с максимальной скоростью	15-16м. Ребенок пробежал с остановкой.	17-18м. Ребенок пробежал половину дистанции в быстром темпе.	19-20м. Ребенок пробежал дистанцию в быстром темпе, к финишу прибавил скорость.
Гибкость Стоя, наклонитесь вперед-вниз и коснитесь ладонями пола, колени при этом не сгибайтесь.	Не достаёт до пола на 10см., трудно наклоняется, сгибает колени.	Достаёт кончиками пальцев до пола, колени прямые.	Ставит на пол ладони и немного сгибает локти, достаёт туловищем до ног.
Сесть на пол, ноги вместе. Потянитесь корпусом вперед, ноги прямые. Обхватите руками подошвы ног, не напрягаясь.	Ребёнок не достаёт до ног более 10см.	Ребёнок касается головой ног, туловище не достаёт, колени прямые.	Ребенок полностью касается туловищем ног без напряжения, колени прямые.
Сесть, широко развести ноги. Наклониться вперед и плотно прижать грудь к полу.	Ребёнок не достаёт до пола более 15см.	Ребёнок касается головой пола, туловище не достаёт, колени прямые.	Ребенок полностью касается туловищем пола без напряжения, колени прямые, ноги разведены максимально в

			стороны.
Лечь на живот и сделать «корзиночку».	Стопы не достают до головы более 2-5см.	Стопы достают до головы.	Стопы достают до лба, макушки без напряжения.
Координация			
Игра «Повторяй за мной»	Ребенок допускает больше 2 ошибок, не внимателен.	Ребенок активен, допустил 1 ошибку.	Ребенок выполняет задание без замечаний, внимателен и активен.
Прохождение лабиринта.	Ребенок много путается в поворотах.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, к финишу ускоряют темп.	Ребенок выполняет задание в быстром темпе.
Челночный бег с кубиками.	Ребенок начиная выполнять бег и останавливается, много путается с кубиками.	Ребенок выполняет задание, но путается с кубиками.	Ребенок активен, правильно выполняет задание.
Равновесие			
Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 20-25см.), не наступая на них.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, наступает на ленты.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, наступает на ленту 1 раз.	Ребенок быстро выполняет задание без погрешностей.
Пройти по прямо положенному на полу шнуру, длина до 5 метров.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, часто сходит со шнура.	Ребенок проходит по шнуру в умеренном темпе.	Ребенок проходит по шнуру в быстром темпе.
Встать на скамейку шириной 25см. и пройти по ней до конца.	Ребенок сходит со скамьи более 1	Ребенок проходит по скамейке в	Ребенок уверенно проходит по

	раза.	умеренном темпе.	скамейке умеренном темпе.	в
--	-------	---------------------	---------------------------------	---

Таблица 4. Контрольно-переводные нормативы. Программа "Ритмика"

Контрольные упражнения	4 год обучения (6-7 лет)		
	3	4	5
Выносливость Длительность бега со средней скоростью у детей	30-31сек. Ребенок пробежал дистанцию в умеренном темпе.	32-33сек. Ребенок пробежал дистанцию в умеренном темпе, к финишу прибавил скорость.	34-35сек. Ребенок пробежал дистанцию в быстром темпе
Скорость Бег с максимальной скоростью	15-16м. Ребенок пробежал половину дистанции в быстром темпе, к финишу снизил скорость.	17-18м. Ребенок пробежал половину дистанции в быстром темпе.	19-20м. Ребенок пробежал дистанцию в быстром темпе, к финишу прибавил скорость.
Гибкость Стоя, наклонитесь вперед-вниз и коснитесь ладонями пола, колени при этом не сгибайте.	Не достаёт до пола на 5-10см. или достаёт кончиками пальцев до пола.	Ребенок ставит на пол ладони, достаёт туловищем до ног.	Ставит на пол ладони и немного сгибает локти, достаёт туловищем до ног.
Сесть на пол, ноги вместе. Потянитесь корпусом вперед, ноги прямые. Обхватите руками подошвы ног, не напрягаясь.	Ребёнок не достаёт до ног более 5-10см.	Ребёнок касается головой ног, туловище не достаёт, колени прямые.	Ребенок полностью касается туловищем ног без напряжения, колени прямые.
Сесть, широко развести ноги. Наклониться вперед и плотно прижать грудь к полу.	Ребёнок не достаёт до пола более 10см. или касается головой пола, туловище не достаёт, колени прямые.	Ребёнок полностью касается туловищем пола без напряжения.	Ребенок полностью касается туловищем пола без напряжения, колени прямые, ноги разведены

			максимально в стороны.
Лечь на живот и сделать «корзиночку».	Стопы не достают до головы более 2-5см.	Стопы достают до головы.	Стопы достают до лба, макушки без напряжения.
Координация			
Игра «Повторяй за мной»	Ребенок допускает больше 1 ошибки, не внимателен.	Ребенок не внимателен.	Ребенок выполняет задание без замечаний, внимателен и активен.
Прохождение лабиринта.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, путается в поворотах.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, к финишу ускоряют скорость.	Ребенок выполняет задание в быстром темпе.
Челночный бег с кубиками.	Ребенок много путается с кубиками.	Ребенок выполняет задание, но путается с кубиками.	Ребенок активен, правильно выполняет задание.
Равновесие			
Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 20-25см.), не наступая на них.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, наступает на ленту 1 раз.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе.	Ребенок быстро выполняет задание без погрешностей.
Пройти по прямо положенному на полу шнуру, длина до 5 метров.	Ребенок выполняет задание в умеренном темпе, сходит со шнура.	Ребенок проходит по шнуру в умеренном темпе.	Ребенок проходит по шнуру в быстром темпе.
Встать на скамейку шириной 25см. и пройти по ней до конца.	Ребенок сходит со скамьи 1 раз.	Ребенок проходит по скамейке в умеренном темпе.	Ребенок уверенно проходит по скамейке в быстром темпе.

4. Карточка

<p>«Кричалки- шепталки- молчалки»</p> <p>Цель: развитие наблюдательности, умения двигаться по правилу, волевой регуляции.</p> <p>Когда ведущий поднимает красную карточку «кричалку» можно бегать, прыгать, кричать, сильно шуметь;</p> <p>Когда поднимает желтую карточку «шепталку» можно тихо передвигаться, шептать;</p> <p>На сигнал «молчалка» синяя карточка дети должны замереть и не шевелиться, можно лечь на пол. Желательно заканчивать игру «молчанками».</p>	<p>«Давайте поздороваемся»</p> <p>Цель: дать возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение, ощутить себя членом группы.</p> <p>Дети хаотично передвигаются по залу, по сигналу ведущего каждый участник должен поздороваться с наибольшим количеством играющих. По свистку - поздороваться «спинками»;</p> <p>По хлопку - пожать руку;</p> <p>По звонку колокольчика- погладить по спинке партнера. Желательно ввести запрет на разговоры во время игры.</p>
<p>«Стоп-кадр»</p> <p>Цель: преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.</p> <p>Звучит музыка, дети хаотично двигаются по залу, как только ведущий останавливает музыку, играющие должны остановиться в тех позах, в которых их застала команда.</p>	<p>«Зеркала»</p> <p>Цель: развитие наблюдательности, коммуникативных навыков.</p> <p>Ведущий становится в центре, дети обступают его полукругом. Ведущий может показывать любые движения, играющие должны за ним повторять. Если ребенок ошибается, он выбывает, победитель становится ведущим.</p>

<p>«Улитка»</p> <p>Цель: развитие выдержки и самоконтроля.</p> <p>Дети встают в одну линию и по команде ведущего начинают медленно двигаться к заранее оговоренному месту, причем нельзя останавливаться и разговаривать. Победителем становится тот, кто пришел последним.</p>	<p>«Хлопушка - топотушка»</p> <p>Цель: развитие чувства ритма, внимания, памяти и слухового восприятия.</p> <p>Ведущий предлагает ребятам повторить за собой ритмический рисунок, состоящий из хлопков и притопов. Ритмический рисунок повторяется по кругу индивидуально, затем в более нарастающем темпе. Сбившейся выбывает.</p>
<p>«Шапка-невидимка»</p> <p>Цель: развитие внимания.</p> <p>В течение 3 секунд надо запомнить предметы, собранные под шапкой, а затем перечислить их.</p>	<p>«Мяч в кругу»</p> <p>Цель: развитие внимания.</p> <p>Стоя в кругу, играющие перекидывают мячи друг другу, сигнализируя о своих намереньях без помощи слов. Выбывает тот, чей мяч не был пойман.</p>

<p>«Море волнуется»</p> <p>Цель: тренировка усидчивости у гиперактивных детей.</p>	<p>«Ловим комаров»</p> <p>Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность детям подвигаться в свободном ритме и темпе.</p> <p>По команде ведущего, играющие начинают ловить комаров, каждый в своем темпе. Не мешая друг другу, и не задевая.</p>
<p>«Кошка и мышка»</p> <p>Цель: развить у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга, упражняться в беге с ловлей.</p> <p>Играющие становятся в круг, держась за руки, в одном месте круг не замыкается – «ворота». Двое изображают мышку и кошку. Задача кошки поймать мышку.</p> <p>Мышке можно забегать в любые дырочки и ворота, а кошке только в ворота.</p> <p>Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький - хвост пушистый беленький. Сядет умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притворится Васька-кот, серых мышек ждет». После слов кошка догоняет мышку.</p>	<p>«Зайцы и волк»</p> <p>Цель: развить у детей умение быстро действовать по сигналу, упражняться в беге, прыжках на обеих ногах, приседании, ловле.</p> <p>Ведущий на слова «Зайки скачут, скок-скок-скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают не идет ли волк» выбегают и резвятся по залу, прыгают на 2ух ногах.</p> <p>На слова ведущего «Волк» зайцы убегают на свои места, волк догоняет их. Выбывают те ребята, кого поймал волк.</p>

«Ветерок»	«Найди свою грядку»
«Запрещенное движение»	«Повторяй за мной»
«Змейка»	

5. Глоссарий





Блок «Здоровье» подразумевает деятельность по сохранению здоровья детей и формированию основ культуры здоровья и навыков здорового образа жизни через решение следующих задач:

4. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
5. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
6. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Блок «Физическая культура» подразумевает формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

1. развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации и равновесия);
2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Блок «Социализация» подразумевает достижение целей освоения первоначальных представлений социального характера и включения детей в систему социальных отношений через решение следующих задач:

-  развитие игровой деятельности детей;
-  приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
-  формирование принадлежности к мировому сообществу;
-  формирование основ собственной жизнедеятельности.