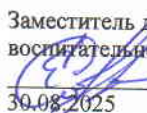


**Муниципальное образование город-герой Новороссийск**  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))  
**Частное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 1»**  
(наименование организации)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе  
  
Е.М.Мельник  
30.08.2025



УТВЕРЖДЕНО:

Директор ЧОУ «Гимназия №1»  
Т.А.Меркулова  
30.08.2025 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО РИТМОПЛАСТИКЕ «Первые ласточки»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72ч.)

Возрастная категория: от 4 до 5 лет

Программа составлена на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкиной

Составитель:

учитель ритмики

Корнева Татьяна Владимировна

2025 г.  
г.Новороссийск

## Содержание:

|  |  |    |
|--|--|----|
| Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» |  |    |
| 1.1.   | Пояснительная записка                            | 3  |
| 1.2.   | Цель и задачи программы                          | 4  |
| 1.3.   | Содержание программы                             | 5  |
| 1.4.   | Планируемые результаты                           | 11 |
| Раздел 2.  | «Комплекс организационно-педагогических условий» |    |
| 2.1.   | Календарный учебный график                       | 12 |
| 2.2.   | Условия реализации программы                     | 14 |
| 2.3.   | Методические материалы                           | 15 |
| 2.4.   | Список литературы                                | 16 |

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования по ритмопластике «Босоножки» разработана в соответствии с положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка - детский сад №82 «Сказка» муниципального образования город Новороссийск, с учетом оздоровительно - развивающей программы по танцевально – игровой гимнастике для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной.

Социально-педагогическая направленность программы обусловлена тем, что в постановке цели педагог делает акцент на воспитание качеств личности, необходимых для успешной интеграции ребенка в современное общество, наличием социального заказа. Все это позволяет применять ее в дополнительном образовании. Новизна заключается в использовании нетрадиционных эффективных форм физического, эстетического и музыкального воспитания детей дошкольного учреждения, что помогает добиться сильнейшего педагогического эффекта.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, позволяющий придать учебно - воспитательному процессу привлекательную форму, облегчить процесс запоминания и освоения упражнений, повысить эмоциональный фон занятий, способствовать развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка, что возможно при соблюдении следующих основных принципов:

- наглядности – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступности – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичности – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуального подхода – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченности – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательности – понимание выполняемых действий, активность.

### **Возрастные особенности воспитанников пятого года жизни.**

Одним из любимых видов музыкальной деятельности ребенка пятого года жизни является слушание музыки (как вокальной, так и инструментальной). Определенный слуховой опыт позволяет дошкольнику активно проявлять себя в процессе слушания музыки.

Продолжается дальнейшее физическое развитие ребенка, он изменяется внешне, становится более стройным, пропорционально сложенным, в области

музыкально – ритмических движений у него появляются новые возможности: движения под музыку делаются более легким и ритмичными, удаются довольно сложные движения, качество исполнения движений повышается. Вместе с тем возможности воспитанников этого возраста в музыкально – ритмической деятельности по – прежнему остаются сравнительно небольшими: легкость движений относительна, синхронность движений в паре, в подгруппе вызывает затруднения, выразительность движений не достаточна, длительность игры и пляски не продолжительна. Однако все это не снижает интерес воспитанников и их возможности в освоении музыкальных игр, танцев, хороводов.

Срок реализации программы ознакомительного уровня рассчитан на 1 год обучения (72 час). Занятия проводятся подгруппой до 20 человек, 2 раза в неделю. Длительность занятий: не более 20 минут

Формы проведения занятий – групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Образовательные технологии – игровые и личностно-ориентированного обучения с использованием наглядных и словесных методов, с обязательным музыкальным сопровождением.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника путем пробного погружения в предметную среду танцевально - игровой гимнастики для детей.

Основные задачи программы:

### **1. Укрепление здоровья:**

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

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

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

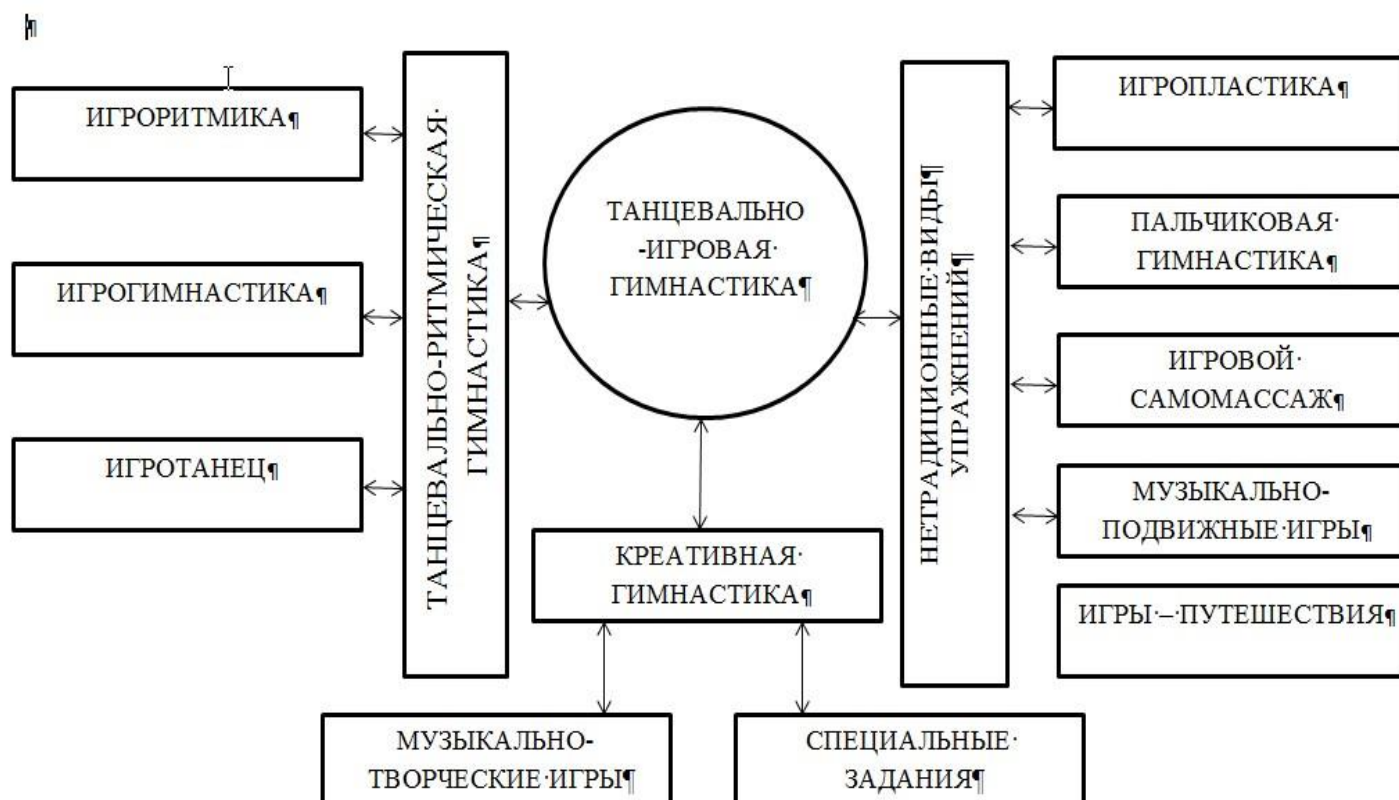
### 3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся

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

### 1.3. Содержание программы

Данная программа направлена на разностороннее воздействие на опорно - двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность достигается образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении и дополняет их.

#### Модель программы



Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечивать ее выполнение. Освоение материала осуществляется в логической

последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю, из расчета 68 часов в год.

### Содержание образовательной деятельности

| №   | Разделы программы                  | младшая          |
|-----|------------------------------------|------------------|
| 1.  | Игроритмика                        | в течение года   |
| 2.  | Игрогимнастика                     | 10               |
| 3.  | Игротанцы                          | в течение года   |
| 4.  | Танцевально-ритмическая гимнастика | 52               |
| 5.  | Игропластика                       | по плану занятий |
| 6.  | Пальчиковая гимнастика             | по плану занятий |
| 7.  | Игровой самомассаж                 | по плану занятий |
| 8.  | Музыкально-подвижные игры          | по плану занятий |
| 9.  | Игры – путешествия                 | 6                |
| 10. | Креативная гимнастика              | по плану занятий |
|     | <b>Всего часов</b>                 | <b>72</b>        |

### Характеристика разделов программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Содержание разделов программы

**1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Хлопки и удары ногами на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

### **2. ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчёту и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

### **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. 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.

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировка в положении лёжа и сидя, перекаты в ней вперёд - назад. Из упора присев переход в положение лёжа на спине. Сед ноги широко врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2. Танцевальные шаги.** Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, сгибая другую ногу назад, то же - с поворотом на 360 градусов. Поворот на 360 градусов на шагах. Комбинации из изученных

танцевальных шагов.

**3.3. Ритмические и бальные танцы** «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-Вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка – Россия».

**4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

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

**6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, приведение и отведение, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

**7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно - игровой форме.

**8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни – трава», «Поезд», «Музыкальные стулья», музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. ИГРЫ - ПУТЕШЕСТВИЯ** «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

### **Структура занятий**

Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы заключается в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

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

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

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной
- заключительной.

Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

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

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

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

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

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

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

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы:**

Реализация программы способствует естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя, способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

После года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения, навыки:

- Знают назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений этого года обучения под музыку.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Знают основные танцевальные позиции рук и ног.
- Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

В соответствии с п.2.6. ФГОС ДО за основу системы педагогической диагностики результатов освоения программы взяты требования ФГОС ДО.

Содержание системы педагогической диагностики включает в себя наблюдение и соответствует основным положениям возрастной психологии, дошкольной педагогики, физиологии. Содержание и необходимый материал для оформления педагогической диагностики результатов освоения программы представлены в приложении к данной программе. (Приложение 1)

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график программы

| № занятия | Тема занятия                              | Дата     | Кол-во часов | Форма занятия                                  | Место проведения |
|-----------|---|----------|--------------|--|------------------|
| 1-2       | Игрогимнастика                            | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 3-4       | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 5-6       | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 7-8       | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт. | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 9         | «Космическое путешествие на Марс»         | Пон, вт. | 1            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 10        | Игрогимнастика                            | Пон, вт  | 1            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 11-12     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 13-14     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 15-16     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 17-18     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 19-20     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт. | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 21        | Сюжетное «На выручку карусельных лошадок» | Пон, вт  | 1            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 22        | Игрогимнастика                            | Пон, вт  | 1            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 23-24     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 25-26     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 27-28     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 29-30     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 31-32     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 33        | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 1            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 34        | «Путешествие в Кукляндию»                 | Пон, вт. | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 35-36     | Игрогимнастика                            | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 37-38     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |
| 39-40     | Танцевально-ритмическая гимнастика        | Пон, вт  | 2            | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал   |

|       |                                    |         |   |  |                |
|-------|------------------------------------|---------|---|--|----------------|
| 41-42 | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон,вт  | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 43-44 | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 45    | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 1 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 46    | Сюжетное «Лесные приключения»      | Пон, вт | 1 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 47-48 | Игрогимнастика                     | Пон, вт | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 49-50 | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 51-52 | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 53-54 | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 55-56 | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 57-58 | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 59-60 | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 61    | «Путешествие по временам года»     | Пон, вт | 1 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 62    | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон,вт  | 1 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 63-64 | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 65-66 | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 2 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 67    | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон.,вт | 1 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 68    | «Путешествие в мир музыки и танца» | Пон.,вт | 1 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 69    | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 1 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 70    | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 1 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 71    | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 1 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |
| 72    | Танцевально-ритмическая гимнастика | Пон, вт | 1 | Групповое с выраженным индивидуальным подходом | Спортивный зал |

Конкретное содержание разделов программы зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей и определяется целями и задачами программы. Занятия подразделяются:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

## **2.2.Условия реализации программы.**

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы. Помещения (музыкальный и спортивный залы) для занятий соответствуют СанПин 2.4.1.3049 – 13, правилами пожарной безопасности. Учреждение выведено на пульт – 112, имеется видеонаблюдение, пожарная сигнализация.

2.2.2. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.

| №  | Перечень основного оборудования   | Количество                 |
|----|---|----------------------------|
| 1. | Музыкальный центр, компакт – диски  | 1                          |
| 2. | Атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки. | По количеству занимающихся |
| 3. | Гимнастические коврики  |                            |
| 4. | Декорации (для проведения сюжетных занятий)   |                            |
| 5. | Костюмы   |                            |
| 6. | Отличительные знаки, эмблемы, жетоны.   |                            |

2.2.3. Кадровый ресурс для реализации программы укомплектован необходимым педагогическим составом: педагоги дополнительного образования – 3 человека, имеющие педагогическое дошкольное образование, прошедшие курсовую переподготовку по ФГОС ДО и имеющие стаж работы в ОУ более 10 лет.

## **2.3. Методические материалы**

2.3.1. Общая методика программы соответствует направленности содержания и индивидуальным особенностям воспитанников, включает в себя:

- Использование методов обучения и воспитания: словесного, наглядного, объяснительно-иллюстративного и игрового; поощрение, упражнение, стимулирование и мотивация.

- Использование технологии группового обучения, технологии игровой деятельности и здоровьесберегающей технологии.

- Формы организации учебного занятия: игра, конкурс, открытое занятие, путешествие, сюжетное занятие.

#### 4.Список литературы

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет», СПб 2020
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2015 г.
3. Зацепина М.Б. «Музыкальное воспитание в детском саду» МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2015
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС – ДАНС».