Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад общеразвивающего вида № 3 станицы Ленинградской

муниципального образования Ленинградский район

**Программа**

**физкультурно - оздоровительной направленности**

**для детей**

**младшего, среднего и старшего дошкольного возраста**

**«Здоровейка»**

Срок реализации – 4 года

Составитель: Коротя А.Л.

инструктор по физической культуре

**Ст. Ленинградская,**

**2013 г.**

**Программа физкультурно – оздоровительной направленности для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста «Здоровейка». Разработано в соответствии с ФГОС.**

В программе представлена система занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы. Программа определяет основное направление, цели, а также план действий со сроком реализации в течение 4-х лет. Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей. Настоящая программа адресована педагогам, инструкторам по физической культуре, а также будет полезна родителям.

**Целевой раздел программы**

**Пояснительная записка**

 Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

 В последнее время всё чаще применяются нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стрейчинга, танцев. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, которая объединяет в себе два компонента – гимнастика и ритмический танец.

 Программа «Здоровейка» по танцевально–ритмической гимнастике

разработана на основе программы «Са – Фи – Дансе» Фирилёвой Ж.И., Сайкиной Е.Г. и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом. «Здоровейка» - программа, направленная на развитие творческих и созидательных способностей детей, развитие мышления, воображения, находчивости, познавательной активности, расширение кругозора.

 Программа предусматривает развитие у детей мышечной силы, гибкости,

выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

 В танцевально-ритмическую гимнастику входят следующие разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений:

 игропластика,

пальчиковая гимнастика,

игровой самомассаж,

 музыкально – подвижные игры,

 игры – путешествия.

Креативная гимнастика включает музыкально – творческие игры и специальные задания. Игровая форма данных видов облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон компонентов непосредственно образовательной деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Организованная образовательная деятельность по программе способствует

укреплению здоровья детей, развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно- сосудистой и нервной систем организма.

Программа рассчитана на детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста и включает в себя 36 периодов организованной образовательной деятельности в год; (1 - в неделю), длительность одного в младшей группе

– 15 минут; средней – 20 минут; старшей – 25 минут; подготовительной – 30 минут.

**Основной целью программы** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально–игровой гимнастики. Освоение основных разделов программы помогает естественному развитию

организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень организованной образовательной деятельности. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных задач для детей 3 - 7 лет.

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:

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

4. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартам

формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В работе с дошкольника учитываются следующие принципы обучения музыкально - ритмическим движениям:

- Принцип дидактики («построение» учебного процесса от простого к сложному).

- Принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям деятельности детского объединения).

- Принцип системности (подразумевает систематическое проведение компонентов

организованной образовательной деятельности).

- Принцип творчества и успеха - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения танцевально – игровой гимнастикой, овладения детьми элементарными двигательными навыками и умениями.

Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

***Отличительные особенности программы от других:***

- выявление индивидуальных возможностей воспитанника;

- создание ситуации успеха в ходе образовательной деятельности;

- использование нетрадиционных видов упражнений (игропластика, игровой

самомассаж, креативная гимнастика, игры – путешествия).

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что все разделы программы

объединяет единый игровой метод проведения организованной образовательной деятельности. В программу включены нетрадиционные виды упражнений:

 игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;

 пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;

 игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;

 креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Первый год обучения (2 младшая группа).**

*К концу года дети должны уметь:*

*-* соблюдать элементарные правила безопасности в ходе образовательной деятельности;

- ориентироваться в зале;

- строится в шеренгу, колонну, круг;

- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;

- овладеть навыками ритмической ходьбы;

- топать, хлопать в такт музыки;

- представлять в музыкально – подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры).

**Второй год обучения (средняя группа).**

*К концу года дети должны уметь*:

- соблюдать элементарные правила безопасности в ходе образовательной

деятельности;

- выполнять простейшие построения и перестроения и построения;

- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;

- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;

- передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;

- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Третий год обучения (старшая группа).**

*К концу года дети должны уметь:*

- соблюдать правила безопасности в ходе образовательной деятельности;

- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);

- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений третьего года обучения под музыку;

- выполнять задания по креативной гимнастике этого года обучения;

- владеть основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

**Четвёртый год обучения (подготовительная группа).**

*К концу года дети должны уметь:*

*-* соблюдать правила безопасности и правила личной гигиены в ходе

образовательной деятельности;

- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально подвижных игр;

- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;

- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений четвёртого года обучения под музыку;

- выполнять задания по креативной гимнастике этого года обучения;

- владеть основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

**Содержательный раздел**

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

*Начальный этап -* обучение упражнениям;

*Этап углублённого разучивания упражнений;*

*Этап закрепления и совершенствования упражнений.*

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного

представления об упражнении. На этом этапе рассказываем, объясняем и демонстрируем упражнения и дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют выполнить упражнение самостоятельно.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки) начальный этап обучения может закончиться уже при первых попытках.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального

характера) мы выбираем наиболее рациональные методы и приёмы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Когда упражнение делится на составные части, применяется расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном повторении, упражнение повторяется

несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нём.

Этап углублённого разучивания характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма,

свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка, при этом задача не только состоит в закреплении двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которого можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

**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. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**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 уроках, 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.

 **Учебно-тематический план по танцевально-игровой гимнастике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **Авторская программа** | **Рабочая программа** **по годам обучения** |
| Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год  |
| 1 | Игроритмика | в течение года | в течение года |
| 2 | Игрогимнастика | 14 | 10 | 10 | 14 | 7 | 6 | 5 | 8 |
| 3 | Игротанцы | в течение года | в течение года |
| 4 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 48 | 52 | 50 | 47 | 24 | 26 | 26 | 24 |
| 5 | Игропластика | по плану занятий | по плану занятий |
| 6 | Пальчиковая гимнастика | по плану занятий | по плану занятий |
| 7 | Игровой самомассаж | по плану занятий | по плану занятий |
| 8 | Музыкально-подвижные игры | по плану занятий | по плану занятий |
| 9 | Игры-путешествия | 6 | 6 | 8 | 7 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| 10 | Креативная гимнастика | по плану занятий | по плану занятий |
|  | Всего часов | 68 | 68 | 68 | 68 | 34 | 36 | 36 | 36 |

**Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)**

**1.ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для со­гласования движений с музыкой.**

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

**2.** **ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1.** **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Постро­ение в круг и передвижения по кругу в различных на­правлениях за педагогом.

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

**Упражнения без предмета.** Основные движения прямы­ми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с погремуш­ками, султанчиками (хлопками).

**2.3.** **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитаци­онные, образные упражнения.

**3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1.** **Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2.** **Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках, полу­присед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружин­ные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с не­большим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. **Ритмические танцы** «Хоровод», «Мы пойдем сна­чала вправо», «Танец сидя», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

**4.** **ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «Муренка», «Хо­ровод», «Я танцую», «Чебурашка».

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

**6.** **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

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

**8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «Отгадай, Чейголосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике.

**9 ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «На лесной опушке», «Путешествие в морское царст­во — подводное государство», «Конкурс танца».

**10.** **КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-твор­ческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

**Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)**

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

**2.** **ИГРОГИМНАСТИКА.**

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

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

**Упражнения без предмета.** Ходьба на носках и с высо­ким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и со­гнутых ногах в сочетании с другими движениями. 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 укрепление осанки.** Потряхивание кистями и пред­плечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряже­ние и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа 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 поло­жениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги 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. Полуприседы, стоя боком к опоре. 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, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° 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.**

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Ча­шки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиннаядискотека», «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: поочередное сгибание и разгиба­ние пальцев, 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 определенном 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 «Аи да я!», «Творческая импровизация». Спе­циальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

**Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)**

**1.** **ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для со­гласования движений с музыкой.** Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

**2.** **ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1.** **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и ко­лонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоря­жению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в об­разно-двигательных действиях. Перестроение из одной ко­лонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориенти­рам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

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

**Упражнения без предмета.** Комбинированные упражне­ния в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинирован­ные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-ту­рецки». Прыжки на двух ногах.

**Упражнения с предметами.** Основные положения и дви­жения в упражнениях с лентой (элементы классификаци­онных групп).

**2.3.** **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание **руками** при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положениистоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе **«по-ту­рецки».**

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировки в приседеи седе на пятках. Перекаты вправо и влево из груп­пировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Пере­ход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное рав­новесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

**3.** **ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1.** **Хореографические упражнения.** Поклон для маль­чиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: **на** поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Вы­ставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соеди­нение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

**3.2.** **Танцевальные шаги.** Шаг галопа вперед и в сто­рону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3.3.** **Ритмические и бальные танцы** «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Мод­ный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

**4.** **ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «За­рядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре тараканаи сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «При­ходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. **ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития 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, со стихами и речитативами.

7. **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание и рас­тирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**8.** **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Груп­па, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкаль­ного произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

**9.** **ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «Искатели клада», «Путе­шествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Пу­тешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-се­мицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

**10.** **КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-твор­ческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

**Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)**

**1. ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гим­настическое дирижирование — тактирование на музы­кальный размер 4/4 и 3/4.

**2.** **ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1.** **Строевые упражнения.** Строевые приемы «Напра­во!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передви­жении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по зву­ковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по три в движении с одно­временным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

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

**Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упраж­нения по типу «Зарядка».

**Упражнения с предметами.** Основные положения и дви­жения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

**2.3.** **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные** и **на укрепление осанки.** Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное рас­качивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитаци­онных и образных движениях: с проговариванием, за­держкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Уп­ражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

**2.4**. **Акробатические упражнения.** Акробатические ком­бинации из пройденных упражнений. Горизонтальное рав­новесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

**3.** **ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крес­том», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных уп­ражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с подскоком с различ­ными движениями руками. Поочередное пружинное дви­жение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «По­лонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 **Ритмические и бальные танцы.** «Танец с хлопка­ми», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кад­риль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

**4.** **ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Уп­ражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилино­вая ворона».

5. **ИГРОШ1АСТИКА.** Специальные упражнения для развития 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 по сказкам и рассказам.

**7.** **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание и рас­тирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**8.** **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для стро­евых и общеразвивающих упражнений.

**9.** **ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «Охотники за приключе­ниями», «Путешествие в Играй-город», «Морские уче­ния», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Роди­на моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**. Музыкально-твор­ческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

**Организационный раздел**

**Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Методические пособия и специальная литература по данному предмету.
2. Музыкальный зал с ковровым покрытием.
3. Специально подобранная фонотека и разнообразная музыкальная техника.
4. Предметы, для выполнения различных упражнений и танцев: кубики, обручи, мячи, скакалки, ленточки, гимнастические скамейки, флажки.

**Методическое обеспечение программы.**

Основной материал программы будет реализован через практические занятия.

Для реализации программы имеются различные методические пособия, разработанные Жанной Евгеньевной Фирилевой, почетным доцентом кафедры гимнастики факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена; Еленой Гавриловной Сайкиной, кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры гимнастики факультета физической культуры РГПУ А.И. Герцена.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а так же игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, сюжетным урокам и креативной гимнастике. Даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям. Для музыкального сопровождения занятий, подобрана специальная фонотека для разных возрастов.

**Список используемой литературы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Буренина А.И | «Ритмическая мозаика» - СПб.,2000. |
| 2. | Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. | «Игры под музыку» - М.,1994. |
| 3. | Кряж В.Н. и др. | « Гимнастика. Ритм. Пластика» - Минск. 1987. |
| 4. | Е. Черенкова. | «Оригинальные пальчиковые игры. » - М.,2007. |
| 5. | Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. | « Танцевально-игровая гимнастика длядетей » Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб. ; "ДЕТСТВО-ПРЕСС" 2000. |