

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 80 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 80
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
ГБДОУ детский сад № 80
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ детский сад № 80
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Приказ № 50/о от 30 августа 2024 г.
Баркова Э.В.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«РитмоГрация»
физкультурно-спортивной направленности**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 5-7 лет

**Разработчик:
Сударенен Татьяна Юрьевна
педагог дополнительного образования**

**Санкт-Петербург
2024**

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Страница
I.	Пояснительная записка	
1.1	Основные характеристики ДОП:	
	Направленность	
	Адресат	
	Актуальность	
	Отличительные особенности\новизна	
	Уровень освоения	
	Объем и срок освоения	
	Цель и задачи	
	Планируемые результаты освоения	
1.2.	Организационно-педагогические условия реализации	
	Язык реализации	
	Форма обучения	
	Особенности реализации	
	Условия набора и формирования групп	
	Формы организации проведения занятий	
	Материально-техническое оснащение	
	Кадровое обеспечение	
II.	Учебный план	
III.	Календарный учебный график	
IV.	Рабочая Программа	
V.	Методические и оценочные материалы	
	Методические материалы	
	Оценочные материалы	
VI.	Информационные источники	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Концепция развития дополнительного образования обучающихся до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по Дополнительным общеобразовательным программам".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования обучающихся".
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования обучающихся и взрослых".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи".
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
9. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16).
10. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676р "Об утверждении критериев оценки качества дополнительных Общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими Образовательную деятельность, индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга"
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
12. Устав ГБДОУ детского сада № 80 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

1.1 Основные характеристики

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «РитмоГрация» *физкультурно-спортивная.*

Дополнительная общеразвивающая программа «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности, нацелена на сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворения индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, посредством введения элементов танцевально-игровой гимнастики.

Преимуществами дополнительной общеразвивающей программы «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности, является оздоровление обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и основывается на использовании спортивного комплекса ТИСА. Эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы обучающихся. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением, использованием упражнений ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям обучающихся.

Адресат программы - обучающиеся дошкольного образовательного учреждения 5-7 лет.

Возраст с 5 до 6 лет

Двигательная деятельность обучающегося становится всё более многообразной. Обучающиеся уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения физкультурно-спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни обучающегося его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога. Обучающиеся обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у обучающегося возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Обучающиеся постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка обучающимся движений, как своих,

так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, обучающиеся начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Обучающиеся начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности обучающихся в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для обучающихся старшего дошкольного возраста характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возраст с 6 до 7 лет

Обучающиеся 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Обучающийся умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у обучающегося возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Обучающиеся могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Обучающийся прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Обучающиеся всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У обучающегося постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих обучающихся привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы обучающихся в выборе движений.

Нередко для обучающегося наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Актуальность программы

Огромную роль в развитии и воспитании обучающихся дошкольного возраста имеют занятия физкультурой и спортом. Дополнительная общеразвивающая программа «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности отвечает потребностям и запросам современных родителей и обучающихся, ориентирована на эффективное решение задач и актуальных проблем обучающегося дошкольного возраста, соответствует государственной политике в области дополнительного образования.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие обучающихся дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья обучающихся, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Отличительные особенности программы, новизна

Педагогическая целесообразность состоит в развитии интереса к двигательной деятельности, формирование двигательных умений и игровых действий, пространственных представлений, обогащение опыта участия в подвижных играх с различной степенью подвижности: игры низкой, умеренной, тонизирующей интенсивности нагрузки тренирующего воздействия (с учетом факторов риска).

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития обучающегося.

Новизной дополнительной общеразвивающей программы «РитмоГрация»

физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания занятий за счёт включения в них новой здоровьесберегающей технологии использования вибротренажеров ТИСА, предназначенных для выполнения развивающих и корректирующих упражнений, оказывающих положительные воздействия на биологические процессы организма ребенка, обеспечивающих проработку активных точек

и сегментов стоп, рук и других звеньев тела обучающегося, нормализацию мышечного тонуса.

Во время занятий обучающиеся получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь, вовлекает обучающихся в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности - общекультурный, так как данная программа предполагает формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Объём и срок освоения программы

Объём – 72 часа.

Срок освоения – 1 год.

Количество занятий в неделю – 2.

Количество занятий в месяц – 8 (за исключением – месяц январь).

Продолжительность занятий для обучающихся 5-6 лет – 25 минут (академический час равен 25 минутам), для обучающихся 6-7 лет – 30 минут (академический час равен 30 минутам).

Занятия проводятся с октября 2025 года по апрель 2026 года 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Предусмотрены обязательные санитарно-гигиенические перерывы между занятиями продолжительностью 10 минут.

Максимальные нагрузки на обучающихся за 1 занятие соответствуют нормативным требованиям СанПиН 2.4.1.3648 –20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Цель дополнительной общеразвивающей программы «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности - создание условий для развития у обучающихся работоспособности, физической подготовки и гармонического развития средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:**Обучающие (предметные):**

- 1) Формировать представление о понятии «здоровье», «правильная осанка», «правильное дыхание», о своих физических возможностях, о ценности здорового образа жизни.
- 2) способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку;
- 3) содействовать профилактике плоскостопия;
- 4) содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

Развивающие (метапредметные):

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

Воспитательные:

- 1) Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- 2) формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- 3) воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- 4) развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Планируемые результаты**Предметные**

У обучающихся будут сформированы:

- ✓ знания об основных понятиях: «здоровье», «правильная осанка», «здоровый образ жизни»
- ✓ представления о человеке как уникальной и самоценной части природы
- ✓ освоение умений и навыков владения основными движениями.

Метапредметные

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ выполнять упражнения для различных групп мышц;
- ✓ применять коммуникативные навыки, умение работы в коллективе;
- ✓ контролировать свои движения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- ✓ повысится уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Личностные:

обучающиеся

- ✓ будут ориентированы на безопасный и здоровый образ жизни;
- ✓ смогут выполнять задания индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- ✓ проявлять творческие навыки и инициативу;
- ✓ доброжелательно взаимодействовать с другими обучающимися;
- ✓ будет сформировано осознанное отношение к физической активности как средству укрепления здоровья.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

На основании пункта 2.6 Устава организации и Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. дополнительная общеразвивающая программа «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения – на основании пункта 2.8 Устава организации обучение осуществляется в очной форме.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы

«РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности

нацелена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов обучающихся, формирование лидерских и коммуникативных качеств, активного отдыха, восстановления сил, сохранения и укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков.

Программа предусматривает комплекс игровых, занятий по ритмопластике, оздоровительных и тренировочных занятий под руководством педагога дополнительного образования в сочетании с творческими, культурно-досуговыми и профилактическими мероприятиями.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности расширяет и углубляет содержание физического и музыкального воспитания в дошкольном учреждении, за счет индивидуального подхода к обучающимся, формирования групп и т.д. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, мышления и творческих способностей обучающегося.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности созданы необходимые условия: музыкальный зал, оснащённый физкультурным и нестандартным оборудованием, тренажеры системы «ТИСА». Для проведения занятий зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием (шипованные дорожки, массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и т. д.). Для проведения общеразвивающих упражнений зал оснащен флажками, гимнастическими лентами, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, гантелями, массажерами. Имеется обширная аудиотека: запись современных музыкальных произведений и классических композиций.

Условия набора и формирования групп:

Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности производится на основании запроса родителей (законных представителей) обучающихся 5-7 лет.

В группы принимаются обучающиеся, посещающие старшие и подготовительные группы данного учреждения, без предъявления особых требований к уровню развития физических качеств.

Количество обучающихся в группе по дополнительной общеразвивающей программе «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности не более 15 обучающихся.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28.

Формы организации и проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «РитмГрация» физкультурно-спортивной направленности является групповая форма. Наряду с групповой формой работы, возможно осуществление дифференцированного и индивидуального подхода, что связано с индивидуальными возможностями и способностями каждого обучающегося.

Организация проведения занятий

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Обучающиеся пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения 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. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у обучающихся, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было

бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда обучающиеся начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

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 повторях 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 обучающиеся играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. Итоговые занятия. Обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
4. Импровизационная работа. На этих занятиях обучающиеся танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Обучающийся через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Ожидаемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности:

Обучающийся знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;

Владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;

- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Материально-техническое оснащение

Музыкальный зал 105,9 м², этаж 2

1. Ленты гимнастические – 30 экз.
2. обручи – 30 экз.
3. флажки – 30 экз.
4. платки – 30 экз.
5. маты гимнастические – 3 экз.
6. мячи (резиновые) – 19 экз.
7. массажные мячи – 17 экз.
8. гимнастические палки – 21 экз.
9. гимнастические скамейки – 1 экз.
10. скакалки - 28 экз.
11. гантели – 31 экз.
12. кольцо баскетбольное – 2 экз.
13. дорожки для профилактики плоскостопия – 10 экз.
14. экран проекционный – 1 экз.
15. проектор – 1 экз
16. аудиосистема – 2 экз.
17. аудиосистема – 2 экз.
18. аудиозаписи музыкальных произведений – более 50 экз.
19. тренажеры системы «ТИСА» - 1 экз.

Характеристика вибротренажёров

Горка корректирующая ТИСА – модулятор мягких природных колебаний применяется для профилактики заболеваний, для нормализации процесса центральной регуляции, оказывает положительное воздействие на биологические процессы организма человека.

Жесткий модуль ТИСА (виброскамейка)– улучшает функциональное состояние ЦНС, нормализует мышечный и сосудистый тонус.

Гибкий модуль малый ТИСА (вибродорожка массажная) – профилактика заболеваний, массаж, активация функциональных систем организма.

Устройство для вестибулярного аппарата ТИСА (вестибулоплатформа) – устройство позволяет направленное воздействие на различные участки тела, а также вестибулярный и двигательный анализаторы.

Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ТИСА – предназначено для коррекции опорно-двигательного аппарата.

Универсальный многофункциональный тренажер ТИСА – предназначен для выполнения развивающих и корректирующих упражнений, оказывающих положительные воздействия на биологические процессы организма человека. Обеспечивает нормализацию мышечного тонуса с разгруженным позвоночником под различными углами.

КАТОАКТИН ТИСА – предназначен для проработки активных точек и сегментов стоп, рук и других звеньев тела человека, выполняются вращения валиков стопами или ладонями одновременно или попеременно и другие упражнения для улучшения мелкой моторики.

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Ритмограция» физкультурно-спортивной направленности осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) требованиям профессионального стандарта.

Дополнительную общеразвивающую программу «Ритмограция» физкультурно-спортивной направленности для обучающихся реализует педагог, прошедший курсы повышения квалификации по использованию тренажеров ТИСА, технологий применения адаптивной физической культуры в работе с детьми дошкольного возраста.

При необходимости, могут быть привлечены педагогические работники для обеспечения безопасности образовательного процесса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН для обучающихся 5-6 лет

№ п/п	Название раздела спортивно-оздоровительных занятий	Количество часов (октябрь-апрель)			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<u>Организационное занятие:</u> Знакомство с				Педагогическое наблюдение,

1	обучающимися. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Мониторинг.	1	0,25	0,75	педагогический анализ деятельности.
2	Танцевально-ритмическая гимнастика, креативная гимнастика	48	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение
3	Игры-путешествия, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры	7	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение
4	«Тренажёры ТИСА» (игротренинг).	2	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое мероприятие-праздник. Мониторинг.	1	0,25	0,75	Итоговый контроль. Педагогическое наблюдение. Презентация результатов на уровне дошкольного учреждения.
Итого:		72	18	54	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН для обучающихся 6-7 лет

№ п/п	Название раздела спортивно-оздоровительных занятий	Количество часов (октябрь-апрель)			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<u>Организационное занятие:</u> Знакомство с обучающимися. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Мониторинг.	1	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ деятельности.
2	Танцевально-ритмическая гимнастика, креативная гимнастика	48	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение

3	Игры-путешествия, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры	7	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение
4	«Тренажёры ТИСА» (игротренинг).	2	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое мероприятие-праздник. Мониторинг.	1	0,25	0,75	Итоговый контроль. Педагогическое наблюдение. Презентация результатов на уровне дошкольного учреждения.
Итого:		72	18	54	

УТВЕРЖДЕН
Заведующий БДЮХ детский сад № 80
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Приказ № 50/о от 30 августа 2024 г.
Баркова Э.В.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеразвивающей
программы
«Ритмограция» физкультурно-спортивной
направленности на 2025-2026 учебный год

Место осуществления образовательной деятельности
по адресу: 192238, Санкт-Петербург, ул. Белы Куна,
дом 9, корпус 2, литер А

Содержание	Возрастные группы обучающихся	
	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Количество групп	1	1
	2 группы	
Продолжительность образовательного периода	Начало занятий – 01.10.2025 Окончание занятий 30.04.2026	
Продолжительность занятий	Для обучающихся с 5-ти до 6-ти лет – 20 минут Для обучающихся с 6-ти до 7-ми лет – 30 минут	
Количество недель в образовательном периоде	Для обучающихся с 5-ти до 6-ти лет – 32 недели Для обучающихся с 6-ти до 7-ми лет – 32 недели	
Количество занятий в неделю	2 занятия	
Количество занятий в месяц	8 занятий	
Всего количество занятий в год	64 занятия	
Сроки проведения каникул	Зимние – 01.01.2026 по 10.01.2026	
Дата проведения открытых занятий для родителей	Для обучающихся с 5-ти до 6-ти лет - 14.04.2026 г Для обучающихся с 6-ти до 7-ми лет - 21.04.2026 г	
Год обучения группы	1 год	

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 80 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 80
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
ГБДОУ детский сад № 80
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детский сад № 80
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Приказ № 50/О от 30 августа 2024 г.
Баркова Э.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительной общеразвивающей программы
«РитмоГрация» физкультурно-спортивной
направленности на 2024-2025 учебный год**

**Разработчик:
Сударенен Татьяна Юрьевна
педагог дополнительного образования**

**Санкт-Петербург
2024**

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Страница
1.	Пояснительная записка	
2.	Особенности организации образовательного процесса	
3.	Задачи обучения конкретного года обучения	
4.	Содержание обучения конкретного года обучения	
5.	Планируемые результаты обучения конкретного года обучения	
6.	Календарно-тематический план конкретного года обучения	
7	Методические и оценочные материалы	
7.1	Методические материалы	
7.2	Оценочные материалы	
8.	Информационные источники	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Концепция развития дополнительного бразования обучающихся до 2030года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по Дополнительным общеобразовательным программам".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования обучающихся".
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования обучающихся и взрослых".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28"Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи".
- 8.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

9. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16).

10. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676р "Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющим и образовательную деятельность, индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга"

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

12. Устав ГБДОУ детского сада № 80 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Актуальность программы

Огромную роль в развитии и воспитании обучающихся дошкольного возраста имеют занятия физкультурой и спортом. Дополнительная общеразвивающая программа «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности отвечает потребностям и запросам современных родителей и обучающихся, ориентирована на эффективное решение задач и актуальных проблем обучающегося дошкольного возраста, соответствует государственной политике в области дополнительного образования.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие обучающихся дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья обучающихся, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Педагогическая целесообразность состоит в развитии интереса к двигательной деятельности, формирование двигательных умений и игровых действий, пространственных представлений, обогащение опыта участия в подвижных играх с различной степенью подвижности: игры низкой, умеренной, тонизирующей интенсивности нагрузки тренирующего воздействия (с учетом факторов риска).

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы

здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития обучающегося.

Особенности организации образовательного процесса

Цель программы: создание условий для развития у обучающихся работоспособности, физической подготовки и гармонического развития средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- 1) Формировать представление о понятии «здоровье», «правильная осанка», «правильное дыхание», о своих физических возможностях, о ценности здорового образа жизни.
- 2) способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку;
- 3) содействовать профилактике плоскостопия;
- 4) содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

Развивающие (метапредметные):

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

Воспитательные:

- 1) Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- 2) формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- 3) воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- 4) развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Планируемые результаты

Предметные

У обучающихся будут сформированы:

- ✓ знания об основных понятиях: «здоровье», «правильная осанка», «здоровый образ жизни»
- ✓ представления о человеке как уникальной и самоценной части природы
- ✓ освоение умений и навыков владения основными движениями.

Метапредметные

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ выполнять упражнения для различных групп мышц;
- ✓ применять коммуникативные навыки, умение работы в коллективе;
- ✓ контролировать свои движения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- ✓ повысится уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Личностные:

обучающиеся

- ✓ будут ориентированы на безопасный и здоровый образ жизни;
- ✓ смогут выполнять задания индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- ✓ проявлять творческие навыки и инициативу;
- ✓ доброжелательно взаимодействовать с другими обучающимися;
- ✓ будет сформировано осознанное отношение к физической активности как средству укрепления здоровья.

Календарно-тематический план для обучающихся 5-6 лет

Октябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики) • приставные шаги в сторону • шаг с подскоком <i>Игроритмика</i> • хлопки в такт музыки	Построение врассыпную <i>Танцевальные шаги</i> • шаг с носка, на носках <i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i> • основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку • основные движения туловищем и головой <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Найди свое место»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Упражнения на укрепление осанки, дыхательные:</i> поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе. Использование вибротренажёра «ТИСА»

2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка» Строевые упражнения: • построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игритмика • ходьба сидя на стуле • хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов Подвижная игра	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя	Строевые упражнения: • построение в шеренгу, в круг • приставные шаги в сторону • шаг с подскоком	Танцевально – ритмическая гимнастика • упражнения с султанчиками • «У оленя дом большой» Подвижная игра «У медведя во бору»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. Имитационно-образные упражнения на осанку • «столбик» • «палочка»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» 1. Ритмический танец «Осенний марафон» 2. Общеразвивающие упражнения с осенними листьями 3. Танцевальная композиция «Осенние принцессы» 4. Танцевальная композиция «Дождя не боимся» 5. Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» 6. Игра «Подуй на осенний листочек»		

Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	Ритмический танец. «Если весело живется ...» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Подвижная игра «Зайчики и волк»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»

2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Все по местам»	Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары» Подвижная игра «Охотник и обезьяны» Музыкально-ритмическая композиция «Звериный разговор»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков - круг - очки - домик
3-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем»
4-я неделя	Строевые упражнения: - построение в колонну - перестроение в круг Игроритмика Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.	Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях - группировка лежа на спине («качалочка») - перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») - лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Упражнения на расслабление мышц Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»

Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Креативная гимнастика Импровизация движений под музыку Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. Подвижная игра «Квас»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков - бинокль - лодочка - цепочка

2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игроритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	<i>Танцевальные шаги</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <i>Танцевально – ритмическая</i> <i>гимнастика «Снежинки»</i> <i>Ритмический танец: «Танец сидя»</i> <i>Подвижная игра «Чехарда»</i>	<i>Креативная</i> <i>гимнастика</i> «Море волнуется»
3-я неделя	<i>Креативная гимнастика</i> «Создай образ» Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	<i>Общеразвивающие упражнения с</i> <i>гантелями</i> <i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры • морская звезда • морской конек • краб • дельфин <i>Ритмический танец. «Все спортом</i> <i>занимаются»</i>	Использование вибротренажёра «ТИСА» <i>Упражнения на</i> <i>расслабление</i> <i>мышц,</i> <i>дыхательные и на</i> <i>укрепление</i> <i>осанки:</i> имитационно – образные упражнения «вороны»
4-я неделя	<i>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</i> 1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками 2. Танцевальная композиция со снежинками 3. Музыкально – подвижная игра • «Снежки» • «Роботы и звездочки» • «На оленьих упряжках» • «Снежные карусели» 4. Снежные Фигуры		

Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука	<i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры • улитка • морской лев • медуза • уж <i>Ритмический танец. «Рок-н-ролл»</i> <i>Музыкально – подвижная игра</i> <i>«Отгадай, чей голосок»</i>	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Дыхательные</i> <i>упражнения</i> • «Насос» • «Волны шипят» • «Ныряние» • «Подуем»

2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира <i>Игроритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	<i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: • «Ванька – встанька» • «Мальвина – балерина» • «солдатик» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Мы веселые ребята»	<i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: • «ласточка» • «березка»
3-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	<i>Хореографические упражнения</i> • танцевальные позиции рук • полуприседы • подъемы на носки <i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воздушная кукуруза» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Два мороза»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Релаксация</i> «На облаке»
4-я неделя	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений» 1. Сказочный лес: • переход через речку • по болоту • в пещере • переплывите через озеро 2. Сказочная зарядка 3. Ритмический танец «Бабка Ежка» 4. Музыкально – подвижная игра «Колдун»		

Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание <i>Креативная гимнастика.</i> Творческая игра «Кто я?»	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Я танцую» <i>Ритмический танец.</i> «Каравай» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Кузнечики» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Совушка»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие силы мышц • «змея» • «ежик»

2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> «Солдатики» <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками»</i> <i>Ритмический танец. «Цветные ленточки»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»</i>
3-я неделя	Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!» 1. Парад военных 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики» 3. Полоса препятствий 4. Ритмический танец «Салютики» 5. Ритмический танец «Синий платочек»		
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам <i>Игроритмика</i> Удары ногой на каждый счет и через счет	<i>Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону</i> <i>Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками</i> <i>Ритмический танец. «Веселые игрушки»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»</i>	<i>Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»</i>

Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • построение в шеренгу • повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях • поклон для мальчиков • реверанс для девочек	<i>Игропластика</i> • «велосипед» • «морская звезда» • «орешек» • «кобра» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики»</i> <i>Ритмический танец. Полька «Добрый жук»</i>	<i>Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц.</i> <i>Игропластика</i> <i>Упражнения для развития гибкости</i> • «волшебни к» • «змея» • «котенок» • «по- турецки»
2-я неделя	Сюжетное занятие «Мамин день» 1. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы»</i> 2. <i>Ритмический танец «Сюрприз»</i> 3. <i>Пластические этюды «Фигуры»</i>		
3-я неделя	<i>Игра «Поезд»</i> <i>Игроритмика.</i> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука,	<i>Общеразвивающие упражнения с обручами.</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка»</i> <i>Ритмический танец «Зарядка -</i>	<i>Игропластика.</i> <i>Круговые движения кистями и пальцами рук «оса»</i> <i>«вертолет»</i>

	уменьшение круга – уменьшение звука.	Латина» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Аквариум»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц.
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение врассыпную <i>Общеразвивающие</i> <i>упражнения без предмета.</i> Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя.упор стоя на коленях. упор лежа)	<i>Акробатические упражнения.</i> • группировка в положении сидя, лежа • перекаты вперед, назад • перекаты вправо, влево <i>Танцевально – ритмическая</i> <i>гимнастика «Аэробика»</i> <i>Ритмический танец «Макарена»</i> <i>Музыкально – подвижная игра</i> <i>«Пятнашки» (с домиками)</i>	<i>Упражнения на</i> <i>расслабление</i> <i>мышц,</i> <i>дыхательные и на</i> <i>укрепление осанки</i> Контрастные движения руками на напряжение и расслабление

Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Музыкально-подвижная</i> <i>игра на закрепление навыка</i> <i>построения в колонну,</i> <i>шеренгу, круг.</i>	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» <i>Танцевальные шаги</i> • прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад <i>Ритмический танец.</i> «Шуточный рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная</i> <i>игра «Горелки»</i>	<i>Игропластика.</i> Упраж нения для развитие мышечной силы в заданиях. Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц.
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная</i> <i>игра</i> <i>«Замри-отомри»</i> <i>Игроритмика</i> • ходьба на каждый счет и через счет с хлопками • построение по ориентирам	<i>Танцевальные шаги</i> Переменный и русский хороводный шаги <i>Общеразвивающие</i> <i>упражнения с гантелями</i> <i>Ритмический танец «Бабка-</i> <i>Ежка»</i> <i>Музыкально – подвижная</i> <i>игра «Усни-трава»</i>	<i>Креативная</i> <i>гимнастика.</i> Специаль ные игровые задания «Художественная галерея
3-я неделя	<i>Танцевальные шаги:</i> • шаг галопа вперед и в сторону <i>Музыкально – подвижная</i> <i>игра «К своим флажкам»</i>	<i>Танцевально – ритмическая</i> <i>гимнастика «С платочком»</i> <i>Ритмический танец</i> <i>«Кремена»</i> <i>Подвижная игра «День –</i> <i>ночь»</i>	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Упражнения на</i> <i>расслабление мышц</i> • «медузы» • «звездочка»

4-я неделя	Строевые упражнения: • перестроение в две колонны • в два круга	Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Приходи сказка» <i>Ритмический танец</i> «Русский хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Ручейки и озера»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы • «укрепи животик» • «укрепи спинку»
---------------	---	---	---

Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Сюжетное занятие «День Победы» 1. Военный парад 2. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Синий платочек»		
2-я неделя	Строевые упражнения: <i>Игроритмика.</i> Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Акробатические упражнения • «ежик» • «кузнечик» • «колобок» • «ласточка» <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</i> <i>Ритмический танец:</i> «Полька» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Веселый бубен»	Креативная гимнастика «Ай, да я!» <i>Музыкально-подвижная игра</i> на определение характера музыкального произведения
3-я неделя	Сюжетное занятие «В мире музыки и танца» 1. Ритмический танец «Веселая разминка» 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» 3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 4. Музыкально – подвижная игра «Затейники» 5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»		
4-я неделя	Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»	Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Зарядка» <i>Бальный танец</i> «Падеграс» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Музыкальные змейки»	Игропластика Упражнения для развития гибкости • «бабочка» • «звездочка» • «рыбка» • «лягушка» Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц.

Календарно-тематический план для обучающихся 6-7 лет

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») • приставные шаги в сторону • шаг с подскоком <i>Игроритмика</i> • хлопки в такт музыки	Построение врассыпную <i>Танцевальные шаги</i> • шаг с носка, на носках <i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i> • основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку • основные движения туловищем и головой <i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i>	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Упражнения на укрепление осанки, дыхательные:</i> поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе. Использование вибротренажёра «ТИСА»
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»</i> <i>Строевые упражнения:</i> • построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) <i>Игроритмика</i> • ходьба сидя на стуле • хлопки в такт музыки	<i>Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами</i> <i>Танцевальные шаги</i> Комбинации из танцевальных шагов <i>Подвижная игра</i>	<i>Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</i> Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • построение в шеренгу, в круг • приставные шаги в сторону • шаг с подскоком	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> • упражнения с султанчиками • «У оленя дом большой» <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Имитационно-образные упражнения на осанку</i> • «столбик» • «палочка»
4-я неделя	<i>Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»</i> 7. Ритмический танец «Осенний марафон» 8. общеразвивающие упражнения с осенними листьями 9. Танцевальная композиция «Осенние принцессы» 10. Танцевальная композиция «Дождя не боимся» 11. Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» 12. Игра «Подуй на осенний листочек»		

Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	Ритмический танец. «Если весело живется ...» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Подвижная игра «Зайчики и волк»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Все по местам»	Танцевальные шаги • шаг с носка, на носках Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары» Подвижная игра «Охотник и обезьяны» Музыкально-ритмическая композиция «Звериный разговор»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков • круг • очки • домик
3-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос» «Шарик красной надуваем» «Плаваем»
4-я неделя	Строевые упражнения: • построение в колонну • перестроение в круг Игроритмика Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.	Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Упражнения на расслабление мышц Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»

Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Креативная гимнастика</i> Импровизация движений под музыку <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i>	<i>Подвижная игра «Перемена мест»</i> <i>Ритмический танец. «Лавота»</i> Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. <i>Подвижная игра «Квас»</i>	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков • бинокль • лодочка • цепочка
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игроритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	<i>Танцевальные шаги</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки»</i> <i>Ритмический танец: «Танец сидя»</i> <i>Подвижная игра «Чехарда»</i>	<i>Креативная гимнастика «Море волнуется»</i>
3-я неделя	<i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	<i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры • морская звезда • морской конек • краб • дельфин <i>Ритмический танец. «Все спортом занимаются»</i>	Использование вибротренажёра «ТИСА» <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> имитационно – образные упражнения «вороны»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес» - Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками - Танцевальная композиция со снежинками - Музыкально – подвижная игра • «Снежки» • «Роботы и звездочки» • «На оленьих упряжках» • «Снежные карусели» - Снежные Фигуры		

Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
--------	---------------	----------------	----------------------

1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению <i>Игритмика</i> Различие динамики звука	<i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры • улитка • морской лев • медуза • уж <i>Ритмический танец</i> «Рок-н-ролл» Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Дыхательные упражнения</i> • «Насос» • «Волны шипят» • «Ныряние» • «Подуем»
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира <i>Игритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	<i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: • «Ванька – встанька» • «Мальвина – балерина» • «солдатик» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Хоровод» Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята»	<i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: • «ласточка» • «березка»
3-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Игритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	<i>Хореографические упражнения</i> • танцевальные позиции рук • полуприседы • подъемы на носки <i>Ритмический танец</i> «Мы пойдем сначала вправо» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воздушная кукуруза» Музыкально – подвижная игра «Два мороза»	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Релаксация</i> «На облаке»
4-я неделя	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений» 5. Сказочный лес: • переход через речку • по болоту • в пещере • переплывите через озеро 6. Сказочная зарядка 7. Ритмический танец «Бабка Ежка» 8. Музыкально – подвижная игра «Колдун»		

Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
--------	---------------	----------------	----------------------

1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание <i>Креативная гимнастика.</i> Творческая игра «Кто я?»	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»</i> <i>Ритмический танец. «Каравай»</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Совушка»</i>	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие силы мышц • «змея» • «ежик»
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> «Солдатики» <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с прихлопом под сильную долю такта	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками»</i> <i>Ритмический танец. «Цветные ленточки»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика</i> «Дружат наши пальчики»
3-я неделя	Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!» 6. Парад военных 7. Упражнения с флажками «Сигнальщики» 8. Полоса препятствий 9. Ритмический танец «Салюттики» 10. Ритмический танец «Синий платочек»		
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам <i>Игроритмика</i> Удары ногой на каждый счет и через счет	<i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону <i>Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками</i> <i>Ритмический танец. «Веселые игрушки»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»</i>	<i>Креативная гимнастика</i> Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • построение в шеренгу • повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях • поклон для мальчиков	<i>Игропластика</i> • «велосипед» • «морская звезда» • «орешек» • «кобра» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики»</i> <i>Ритмический танец. Полька «Добрый жук»</i>	Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц. <i>Игропластика</i> Упражнения для развития гибкости • «волшебник»

	• реверанс девочек		• «змея» • «котенок» • «по-турецки»
2-я неделя	Сюжетное занятие «Мамин день» 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» 5. Ритмический танец «Сюрприз» 6. Пластические этюды «Фигуры»		
3-я неделя	Игра «Поезд» Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка» Ритмический танец «Зарядка - Латина» Музыкально – подвижная игра «Аквариум»	Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет» Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц.
4-я неделя	Строевые упражнения: Построение врассыпную Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа)	Акробатические упражнения. • группировка в положении сидя, лежа • перекаты вперед, назад • перекаты вправо, влево Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Ритмический танец «Макарена» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление

Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Танцевальные шаги • прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Ритмический танец. «Шуточный рок-н-ролл» Музыкально – подвижная игра «Горелки»	Игропластика. Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях. Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц.

2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» Игроритмика • ходьба на каждый счет и через счет с хлопками • построение по ориентирам	Танцевальные шаги Переменный и русский хороводный шаги Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец «Бабка-Ежка» Музыкально – подвижная игра «Усни-трава»	Креативная гимнастика. Специальные игровые задания «Художественная галерея»
3-я неделя	Танцевальные шаги: • шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена» Подвижная игра «День – ночь»	Использование вибротренажера «ТИСА» для расслабления мышц. Упражнения на расслабление мышц • «медузы» • «звездочка»
4-я неделя	Строевые упражнения: • перестроение в две колонны • в два круга	Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера»	Игроритмика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы • «укрепи животик» • «укрепи спинку»

Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Сюжетное занятие «День Победы» 1. Военный парад 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»		
2-я неделя	Строевые упражнения: Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Акробатические упражнения • «ежик» • «кузнечик» • «колобок» • «ласточка» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька» Музыкально – подвижная игра «Веселый бубен»	Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения

3-я неделя	Сюжетное занятие «В мире музыки и танца» 6. Ритмический танец «Веселая разминка» 7. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» 8. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 9. Музыкально – подвижная игра «Затейники» 10. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»		
4-я неделя	Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»	Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»	Игропластика Упражнения для развития гибкости • «бабочка» • «звездочка» • «рыбка» • «лягушка» Использование вибротренажёра «ТИСА» для расслабления мышц.

Планируемые результаты для обучающихся 5-6 лет

Предметные

У обучающихся будут сформированы:

- ✓ знания об основных понятиях: «здоровье», «правильная осанка», «здоровый образ жизни»
- ✓ представления о человеке как уникальной и самоценной части природы
- ✓ освоение умений и навыков владения основными движениями.

Метапредметные

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ выполнять упражнения для различных групп мышц;
- ✓ применять коммуникативные навыки, умение работы в коллективе;
- ✓ контролировать свои движения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- ✓ повысится уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Личностные:

обучающиеся

- ✓ будут ориентированы на безопасный и здоровый образ жизни;
- ✓ смогут выполнять задания индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- ✓ проявлять творческие навыки и инициативу;
- ✓ доброжелательно взаимодействовать с другими обучающимися;

✓ будет сформировано осознанное отношение к физической активности как средству укрепления здоровья.

Планируемые результаты для обучающихся 6-7 лет

Предметные

У обучающихся будут сформированы:

- ✓ знания об основных понятиях: «здоровье», «правильная осанка», «здоровый образ жизни»
- ✓ представления о человеке как уникальной и самоценной части природы
- ✓ освоение умений и навыков владения основными движениями.

Метапредметные

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ выполнять упражнения для различных групп мышц;
- ✓ применять коммуникативные навыки, умение работы в коллективе;
- ✓ контролировать свои движения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- ✓ повысится уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Личностные:

обучающиеся

- ✓ будут ориентированы на безопасный и здоровый образ жизни;
- ✓ смогут выполнять задания индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- ✓ проявлять творческие навыки и инициативу;
- ✓ доброжелательно взаимодействовать с другими обучающимися;
- ✓ будет сформировано осознанное отношение к физической активности как средству укрепления здоровья.

Методические материалы

Основным методом мониторинга является педагогическое наблюдение.

- Наблюдение и фиксация изменений в характере занятий обучающихся;
- Презентация итогов работы (итоговое занятие).

Фиксация результатов наблюдения производится в «Карте результатов наблюдения».

Анализ результатов наблюдения используется педагогом дополнительного образования для возможной коррекции программы, индивидуализации и подачи материала.

Оценочные материалы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «РитмоГрация» физкультурно-спортивной направленности педагогом проводится оценка индивидуального развития обучающихся в рамках педагогической диагностики. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут быть использованы исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с обучающимися. Достижения обучающихся должны рассматриваться

Предусмотрены следующие виды контроля: *входной, итоговое оценивание.*

общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

В - Высокий уровень

С - Средний уровень

Н - Низкий уровень

Диагностика индивидуальных достижений обучающихся 6-7 лет в физическом развитии

Критерии	Ритмика	Пластика	Внимание, память	Координация движений	Эмоцио нальность	Музыкальн ость, творческие проявления	Выполн ение общераз вивающ их упражн ений чётко и ритмич но	Общий Уровень развития физическ ой культуры ребёнка
	Фамилия имя ребёнка							

Контроль	ВХОДНОЙ	ИТОГОВЫЙ	ВХОДНОЙ	ИТОГОВЫЙ	ВХОДНОЙ	ИТОГОВЫЙ	ВХОДНОЙ	ИТОГОВЫЙ	ВХОДНОЙ	ИТОГОВЫЙ	ВХОДНОЙ	ИТОГОВЫЙ	ВХОДНОЙ	ИТОГОВЫЙ	ВХОДНОЙ	ИТОГОВЫЙ

Ритмика – умение двигаться в такт, выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Пластика – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, тела, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. **Память** – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. **Координация движений** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

В - Высокий уровень

С - Средний уровень

Н - Низкий уровень

Информационные источники для педагогов, родителей

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для обучающихся: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)
6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у обучающихся в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.
9. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для обучающихся дошкольного возраста», Москва, «Мозаика-Синтез», 2017г.
10. Интернет-ресурсы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861731

Владелец Баркова Элина Вячеславовна

Действителен с 20.03.2024 по 20.03.2025