

- Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования
- «Дом детского творчества» Кадыйского муниципального района  
Костромской области

Согласовано на педсовете  
*М. А. Вукач* 2020года

Утверждаю  
Врио директора МБУ ДО  
«Дом детского творчества»  
*О.С. Орлова*  
2020года  
Приказ № *8*



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

# «Непоседы»

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель: педагог дополнительного  
образования Н.Ю. Савина.

Кадый 2020г

**Паспорт**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающая) программы**  
**«Непоседы», физкультурно-спортивная направленность.**

<b>Наименование образовательного учреждения, в котором разработана программа</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»  Кадыйского муниципального района
<b>Основание для разработки дополнительной образовательной программы</b>	1.Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ  2.Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998 N 124-ФЗ  3.Конвенция ООН о правах ребенка  4. СП 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СП 3.1/2.4.3598-20«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»  5. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Приказ № 196 от 09.11.2018г  6.Устав МБУ ДО «ДДТ»
<b>Полное название дополнительной образовательной программы</b>	Программа «Непоседы», физкультурно-спортивная направленность
<b>Уровень, № протокола, дата утверждения дополнительной образовательной программы</b>	Программа согласована на педагогическом совете Дома детского творчества 27 августа_ 2020 года. Утверждена директором.
<b>Цель программы</b>	Развитие физических и творческих способностей детей средствами ритмики и танцевально-игровой деятельности.
<b>Задачи программы</b>	<b>Задачи обучающие:</b>  - формировать знания об основах здорового образа жизни и потребности следовать им  - формировать навыки выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях.  <b>Задачи развивающие:</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат;</li> <li>- формировать и развивать двигательные умения и навыки: ловкость, координацию движений, гибкость и пластичность, силу;</li> <li>- развивать умения ориентироваться в пространстве;</li> <li>- развивать творческое воображение и фантазию, способности к импровизации в движении, умения выражать эмоции;</li> </ul> <p><b>Задачи воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать личностные качества: вера в свои силы, дисциплинированность, ответственность;</li> <li>- воспитывать умения вести себя в коллективе, формировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.</li> </ul>
<p><b>Ожидаемый результат обучения</b></p>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смогут находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;</li> <li>- активно участвовать в играх, знать правила хорошего тона.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь передавать в пластике разнообразный характер, смену темпа музыки, различные оттенки настроения; музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;</li> <li>- передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;</li> <li>- знать правила подвижных игр, основные направления ведения здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;</li> <li>- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях; самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;</li> <li>- выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры.</li> </ul>
<p><b>Адресная направленность</b></p>	<p>Дети 5-6 лет</p>
<p><b>Срок реализации программы</b></p>	<p>1 год</p>
<p><b>Составитель программы</b></p>	<p>Савина Наталья Юрьевна, педагог дополнительного образования</p>
<p><b>Год утверждения программы</b></p>	<p>2020</p>
<p><b>Источник финансирования</b></p>	<p>Бюджетные средства</p>
<p><b>Система контроля исполнения программы</b></p>	<p>Итоговый контроль проводится с целью определения изменения</p>

	<p>уровня развития детей на конец срока реализации программы.</p> <p>Основной формой подведения итогов обучения является участие детей в концертах, мероприятиях.</p>
--	---

## Пояснительная записка

Программа танцевально-игровой гимнастики «Непоседы» разработана на основании учебно-методического пособия Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что одной из главных задач учреждений дополнительного образования - правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Правильно организованные занятия позволят организму накопить силы и обеспечат в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Основными условиями эффективности физического развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) является учет их возрастных особенностей и воспитание двигательной активности - важного фактора профилактики многих заболеваний и укрепления здоровья.

Танцевально – игровая гимнастика доступна всем детям без исключения, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возраста детей и их физической подготовки. Это синтез элементов упражнений, танца, музыки. Занятия развивают дисциплину, волю, целеустремленность, ответственность.

### **Отличительная особенность программы:**

Преимущество данной программы состоит в том, что содержание программы объединяет в себе различные виды музыкально-двигательной деятельности и может варьироваться в зависимости от решаемых задач и уровня психофизического развития детей.

Образовательная деятельность построена на совместной работе педагога и ребёнка. Представлена в форме игрогимнастики, игроритмики, музыкально –подвижных игр, игр на внимание, игротанцев, а так же упражнений танцевально–ритмической гимнастики.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

**Адресат программы:** программа создана для детей 5 – 6 лет.

Принцип набора детей не предусматривает специального отбора. Принимаются все желающие, за исключением тех, у которых есть медицинские противопоказания.

Дети с ОВЗ могут заниматься в общей группе с учётом их психо – физиологических особенностей.

Формирование групп осуществляется в соответствии с СанПиНом.

**Уровень освоения программы** - «стартовый», который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного процесса, минимальную сложность предлагаемого материала для освоения содержания программы, что мотивирует учащихся на дальнейшее изучение выбранных областей знаний.

**Цель** программы - Развитие физических и творческих способностей детей средствами ритмики и танцевально-игровой деятельности.

**Задачи:**

**Задачи обучающие:**

- формировать знания об основах здорового образа жизни и потребности следовать им
- формировать навыки выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях.

**Задачи развивающие:**

- формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- формировать и развивать двигательные умения и навыки: ловкость, координацию движений, гибкость и пластичность, силу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать творческое воображение и фантазию, способности к импровизации в движении, умения выражать эмоции;

**Задачи воспитательные:**

- воспитывать личностные качества: вера в свои силы, дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать умения вести себя в коллективе, формировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**Форма занятий** - групповое занятие.

**Объем программы** – 72 часа.

**Срок реализации программы**-1 год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность учебного часа – 30 минут.

**Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2020	31.05.2020	36	72	72	Занятия в группах проходят 2 раз в неделю по 1 академических часа согласно расписанию. Академический час – 30 минут.

**Дистанционная форма обучения:** организация блока дистанционных занятий возможна при содействии родителей. Родителям будут предоставлены материалы, включающие в себя рекомендуемые комплексы упражнений, ссылки на видео материалы.

**Планируемые результаты.**

Результатом работы по программе «Непоседы» является развитие физических и творческих способностей детей.

**Личностные:** смогут находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами; активно участвовать в играх, знать правила хорошего тона.

**Метапредметные:** уметь передавать в пластике разнообразный характер, смену темпа музыки, различные оттенки настроения; музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений; передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей; правила подвижных игр, знать основные направления ведения здорового образа жизни.

**Предметные:** уметь самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов; исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях; самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки; выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры; прыгать через короткую и длинную скакалку.

### **Формы аттестации и оценочные средства.**

При реализации программы проводится мониторинг качества воспитательной и образовательной работы.

Для этого используются современные диагностики:

наблюдение,

беседа,

опрос,

тестирование.

В работе использую современные диагностики музыкально-двигательного развития детей дошкольного возраста («Диагностика уровня

музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина,

«Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева)(Приложение 1)

Формой промежуточной диагностики являются контрольные занятия. В конце учебного года проводится итоговое (обобщающее) занятие. Основная форма проведения итогового занятия - мероприятие. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к обучению, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе группы. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием детей в мероприятиях различного уровня, где они могут показать, чему научились.

### **Характеристика, цели и содержание 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 характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Игрोगимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

**Раздел «Игротанцы»** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

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

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

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

## Содержание программы Учебно-тематический план

№	* Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория *	Практик а	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b> «Поиграем-познакомимся»	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>1</b>
2	«Игроритмика»	0.5	7	7.5
3	«Игрогимнастика»	0.5	21.5	22
4	«Игротанцы»	-	10	10
5	«Игропластика»	0.5	7	7.5
6	«Пальчиковые игры»	-	2	2
7	«Музыкально-подвижные игры»	0.5	11.5	12
8	«Креативная гимнастика»	-	4	4
9	«Игромассаж»	-	2	2
10	<b>Контрольные занятия</b>	-	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>11</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>12</b>	<b>Всего</b>	<b>2.5</b>	<b>65.5</b>	<b>72</b>

**Теория\*** - теоретический материал преподносится учащимися непосредственно в процессе занятия в виде лекционного материала на определённую тему при участии детей и педагога.

### Содержание программ

#### 1. Вводное занятие.

Теория : Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях и в ДДТ.

Практика: Сюжетная игра «Путешествие за здоровьем»

#### 2. Игроритмика.

**Цель:** развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Теория: познакомить с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Характер музыкального произведения, его темп. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко.)

#### **Специальные упражнения для согласования движений с музыкой**

##### **Виды упражнений:**

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

ходьба сидя на стуле;

акцентированная ходьба;

акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;

увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.  
ходьба в полуприседе;  
хлопки руками под музыку;  
движения руками в различном темпе.  
выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;  
выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом  
удары ногой на каждый счёт и через счёт  
шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)  
хлопки по счёту;  
притопы на каждый счёт;  
притопы с хлопками поочередно;  
поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;  
хлопки в ладоши;  
произвольные упражнения на воспроизведение музыки;  
выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);  
шаги вперёд, руки в сцеплении сверху, внизу;  
приседания с движениями рук;  
подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;  
плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;  
плавные движения рук поочередно вверх, вниз;  
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.  
Упражнения: «Веселые поскоки», «Лошадки», «Галоп», «Поскоки и пружинящий шаг», «Бег легкий и широкий», «Марш», «Ускоряй и замедляй», «Мишки – зайчики», «Пружинки». Музыкальные игры: «Матрешечки», «Мыши водят хоровод», «Слышим звон и знаем, где он».

### **3. Игрогимнастика.**

Теория: объяснение, демонстрация, показ. Правила техники безопасности при работе с предметами. Беседа «Если хочешь быть здоров»

**Цель:**учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

#### **Виды упражнений:**

построение в шеренгу и в колонну по команде;  
повороты переступанием;  
передвижение в сцеплении.  
построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;  
построение из одной шеренги в несколько;  
построение в шахматном порядке;  
бег по кругу и ориентирам («змейкой»);  
построение в рассыпную, бег в рассыпную;

построение в две шеренги напротив друг друга  
перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;  
построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;  
перестроение в круг;  
перестроение в шеренгу и колонну;  
бег по кругу и ориентирам («змейкой»);  
построение в круг;  
построение в шеренгу, сцеплением за руки;  
построение в колонну и в шеренгу 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 ориентиру;  
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;

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **Упражнения без предметов.**

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 с флажками, мячами, обручами, лентами;

#### **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, 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 положении стоя  
свободный вис на гимнастической стенке  
дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях  
упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

#### **Акробатические упражнения**

**Цель:** развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

#### **Виды упражнений;**

группировки приседе и в 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  
«Петушок»;  
«Ласточка»;  
«Шпагат»;  
«Берёзка»;  
«Мостик»;  
«Ракета»;  
«Верблюд»;

«Кольцо».  
«Стрела»;  
«Самолёт».

#### **4. Игротанцы.**

##### **Хореографические упражнения**

поклон для мальчиков;  
реверанс для девочек;  
танцевальные позиции для 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;

##### **Танцевальные шаги**

**Цель:** формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

##### **Виды упражнений:**

шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку;  
пружинистые полуприседы;  
приставной шаг в сторону;  
шаг с небольшим подскоком;  
комбинации из танцевальных шагов;  
сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;  
мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;  
приставной и скрестный шаг в сторону;  
попеременный шаг;  
прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;  
шаг галопа вперед и в сторону;  
попеременный шаг;  
композиция из изученных ранее шагов;  
шаг галопа вперед и в сторону;  
шаг польки;  
пружинистые движения ногами на полуприседах;  
шаг с подскоком;  
русский попеременный шаг;  
шаг с притопом;  
русский шаг – припадание;  
комбинации из изученных танцевальных шагов;

##### **Ритмические танцы**

«Непоседы»  
«Хоровод»  
«Мы пойдем сначала вправо»  
«Если весело живется»  
«Танец утят»  
«Вперед четыре шага»  
«Мы умеем танцевать»  
«Колёсики»  
«Помогатор»  
«Мы танцуем как зайчата»  
«Акулёнок и друзья»,  
«А на улице мороз» и др.

## 5. Игропластика

Теория: демонстрация, объяснение, показ.

Практика:

специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;  
комплексы упражнений.

### **Дыхательные упражнения.**

**Цель:** содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **Упражнения:**

«Волны шипят»;  
«Насос»;  
«Нырание»;  
«Подуем»;  
«Одуванчик»  
«Свечка»  
Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;  
«Шарик красный надуваем»;  
«Плаваем»;  
дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;  
вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

### **Релаксация.**

**Цель:** учить детей правильно расслабляться.

### **Упражнения:**

«Спокойный сон»;  
«Мы лежим на мягкой травке»;  
«Море волнуется»;  
«Дует ветерок»  
«Тишина»  
**Упражнения на напряжение и расслабление отдельных групп мышц:**  
«Надувной человек»  
«Мокрые котята»  
«Ледяные скульптуры»

## **6. Пальчиковая гимнастика**

*Развивают ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук, фантазию. Улучшают память, мышление. Способствуют установлению доброжелательных отношений.*

Теория: объяснение, показ, разучивание текста.

Практика: 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, считалки, упражнения игрового самомассажа. Выполнение фигурок из пальцев. Разучивание стихотворений, считалок с движениями, пальчиковых игр.

## **7. Музыкально – подвижные игры**

*Развитие двигательной активности (в том числе и самостоятельной), внимания, памяти, инициативы, волевых качеств; профилактика утомления, восприятие пространственной и временной ориентировки; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполняют коммуникативную, развивающую и воспитательную функции. Игры проводятся с проговариванием текста, а также с предметами, что способствует развитию общей и тонкой моторики.*

Теория: демонстрация, объяснение правил игры, заучивание текста.

Практика: отработка умений согласовывать в игре свои действия с действиями других игроков, действовать по правилам, использовать в игре различные предметы.

Формирование навыков самостоятельной организации игр.

«К своим флажкам»

«Гулливер и лилипуты»

«Ёлочки бывают разные»

«Найди ведущего»

«Музыкальный стул»

«Ходил козлик по лесу»

«Весёлые гусеницы»

«Воробы – вороны»

«Едет, едет, паровоз»

«Совушка»

«Кошки – мышки»

«У оленя дом большой»;

«Снежные карусели»;

«Лавата»;

«Горелки»

«Золотые ворота» и другие.

## **8. Креативная гимнастика**

*Развитие выдумки, творческой инициативы, двигательной деятельности, воображения, быстроты реакции, ориентировки в движении и пространстве, внимания.*

Теория: демонстрация, показ, объяснение.

Практика: отработка умений выразить в импровизации свое представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется», «ну-ка повтори». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню». Танцевальные шаги в образах знакомых детям животных и птиц. Изображение неодушевленных предметов и явлений. Через танцевальные элементы изображение растений и явлений природы; интересных предметов. Игры-путешествия и этюды для развития воображения.

### **9. «Игромассаж»**

*Способствует формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивает навык собственного оздоровления.*

Теория: демонстрация, объяснение, показ.

Практика: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Упражнения на восстановление дыхания, специальные упражнения на улучшение координации движений, элементы оздоровительной дыхательной гимнастики; оздоровительные игры. Использование предметов и стихов. «Черепашка», «Дождик», «Рельсы-рельсы», «Ёжик».

### **10. Контрольные занятия**

Участие в концертах, мероприятиях.

### **11. Итоговое занятие**

музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;

специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

### **Пример организации, содержания и методики проведения занятия**

Занятия строятся комплексно, материал берётся из разных тем. Одна тема может явиться основным стержнем работы, другая будет затрагиваться попутно. Работа над каждой темой создаёт предпосылку и основу для последующей темы и в свою очередь опирается на предыдущую. Распределение материала по темам носит, таким образом, условный характер. Теоретический материал преподносится детям непосредственно в процессе занятия в виде лекционного материала на определенную тему с участием, как учащихся, так и педагога. Учебный материал носит адаптивный характер. Учитываются индивидуальные возможности детей к обучению. Это позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей и включать в работу «новичков», что в свою очередь, дает возможность прибывшим детям на практике перенимать мастерство у «опытных» детей, что благотворно влияет на межличностные отношения, способствует укреплению коллектива. Включение в структуру занятий подвижных, ролевых, развивающих, командных игр, игр малой подвижности, соответствует возрастной категории учащихся. Комплексный подход к построению занятий предполагает использовать упражнения на развитие речи в сочетании с общеразвивающими упражнениями, а музыкально-ритмичные упражнения гармонично сочетать с общим двигательным развитием детей.

Структура занятия включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Вводная часть:** 10-15% общего времени занятия. Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе.

Конкретными **задачами** этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния учащихся; умеренное разогревание организма.

Выполняются упражнения на освоение образно-пространственной ориентировки, упражнения для развития мышечного тонуса; речевые двигательные упражнения с предметами и без; различные виды ходьбы, бега, прыжков, игры для формирования правильной осанки.

**Основная часть:** 70-80 % общего времени занятия.

**Задачами** основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование упражнений комплексов, танцевальных движений; отработка композиций, выполнение различных комплексов упражнений. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала. Выполняются упражнения игропластики на формирование умений двигаться «всем телом», комплексы упражнений игрогимнастики с соблюдением определенной последовательности (упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения на верхний пресс; упражнения на нижний пресс; упражнения для мышц ног).

Для развития музыкально-двигательных навыков служат музыкально – подвижные игры, ритмические танцы.

**Заключительная часть:** 10-15 % общего времени занятия. В заключительной части проводится краткий итог достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. В заключительную часть занятия включаются упражнения креативной гимнастики, игромассаж; проводятся подвижные игры малой активности, дыхательные упражнения, игротренинг. В содержание каждой части занятия включаются пальчиковые упражнения.

### **Методическое обеспечение программы**

В основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы» лежит комплексный подход к сохранению и укреплению здоровья, выявление способностей ребенка и создание условий для его психофизического развития. Задачи обучения заключаются не только в том, чтобы обеспечить усвоение программного материала детьми, но и в том, чтобы продвинуть их в развитии. Для обеспечения реализации целевого назначения программы используются ведущие педагогические идеи, ценности, принципы обучения и воспитания:

-*личностно-ориентированный подход*. Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов;

-*преемственность*. После изучения элементарных движений задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих;

-*систематичность*. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам двигательной выразительности, овладение языком танцевальных движений. Понимание семантики, значений этих движений, умение с их помощью выражать отношение, настроение свое собственное или изображаемого

персонажа, а также умение связывать эти «единицы» языка движений в «речевые» построения. И здесь главное для педагога – целенаправленное обучение их этому языку, в процессе которого дети знакомятся не только с семантикой отдельных движений, но и с принципами их изменения, варьирования, а также простейшими приемами композиции; *- «обучение - творчество»*. Творчество рассматривается в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода». Относительная кратковременность периодов обучения не позволяет заучивать образцы движений до «жестких» стереотипов. При переходе к творческим заданиям эти образцы остаются еще достаточно пластичными, что облегчает детям их произвольное изменение. В тоже время самостоятельные пробы, варьирующие учебный материал, становятся дополнительным путем его изучения.

Реализация программы предполагает также использование **традиционных методы и приемов обучения.**

Методы обучения:

- *словесный* (беседа, объяснение, описание, разбор, оценка, задания, команда);
- *практический* (разучивание упражнений по частям и в целом, игровой и соревновательный);
- *наглядный* (показ педагога, показ по видео, демонстрация фотографий).
- **практический**

Методические приемы:

- мотивация и создание у детей интереса к предстоящему действию (улыбка, добрый взгляд, хорошее настроение, поощрение, использование шуток, юмора, переключение внимания, скрытие недостатков);
- выполнение подражательных движений, являющихся творческими заданиями;
- показ (упражнений);
- объяснение (предстоящих действий);
- художественное слово;
- музыкальное сопровождение (для эмоционального и физического раскрепощения);
- работа с родителями (проведение консультаций, бесед, мероприятий);
- создание методической продукции для родителей и педагогов.

Наряду с традиционными методами и приёмами, на занятии применяются **педагогические (здоровьесберегающие) приемы**: расстановка детей; упражнения в группах, парах; постепенность разучивания: от легкого- к сложному; использование релаксационных упражнений в сочетании с медленной музыкой; использование ритмичной музыки; использование цветных предметов.

#### **Методический материал, используемы при реализации программы**

<b>Тема</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Методы и приемы организации занятий</b>	<b>Дидактический материал и техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Вводное занятие «Поиграем - познакомимся»	Игровое	Беседа, игратеатрализация	Аудио оборудование, элементы костюмов,	Опрос, рисунки

			сценарий, спортивный инвентарь	
«Игроритмика»	Традиционное , игровое	Показ, рассказ, игра, упражнения с воображаемы м предметом	Аудио оборудо- вание, дидакти- ческий материал: «Загадки», игры «Поиграй в мяч».	Наблюдени ерисунки
«Игропластика»	Игровое, сюжетное	Показ, игра, упражнение, элементы театрализации и, прием активизации творчества	Аудио оборудо- вание, дидакти- ческий материал: «Загадки», демонстрацион ный материал: мягкие игрушки, фотографии животных	Наблюдени е самосто- ятельное выполнение упражнени й, оценка педагогом
«Игротанцы»	Традиционное , игровое, сюжетное	Рассказ, показ, комплексы упражнений, элементы театрализации и, прием активизации творчества	Аудио оборудо- вание, элементы костюмов, спортивный инвентарь, дидактический материал: игры «Угадай, что мы показываем»	Наблюдени еделение группы на под- группы: одни выполняют задание, а другие дают этому оценку, опрос
«Игrogимнастик а»	Традиционное , игровое, сюжетное	Объяснение, показ, игра, упражнения с предметом и без	Аудио оборудо- вание, спортивный инвентарь	Наблюдени е самосто- ятельное выполнение упражнени й
«Пальчиковые игры»	Игровое, сюжетное	Показ, игра, упражнение, элементы театрализации и	Аудио оборудо- вание, дидактический материал: «Игры»	Наблюдени е, самосто- ятельное выполнение

				упражнени й
«Игромассаж»	Игровое, сюжетное, игра- путешествие	Беседа, игра, объяснение, показ, упраж- нение, само- контроль	Аудио оборудование, спортивный инвентарь	Наблюдени е, опрос
«Музыкально- подвижные игры»	Игровое, сюжетное, игра- путешест- вие, соревнова- ние.	Объяснение, показ, рассказ, игра, упраж- нение, прием активизации творчества	Аудио оборудо- вание, спортив- ный инвентарь	Наблюдени е, анализ, оценка педагогом
«Игротренинг»	Игровое, сюжетное	Показ, объяснение, упражнение, самоконтроль	Аудио оборудо- вание, спортивный инвентарь	Наблюдени е, самосто- ятельное выполнение упражнени й
«Креативная гимнастика»	Игровое, сюжетное, занятие- фантазия, выполнение творческих заданий	Игра, упражнение, элементы театрализации и импровиза- ции, прием погружения в музыку	Аудио оборудование, спортивный инвентарь	Наблюдени е, включение кратких по времени (1- 2 минуты) ин- дивидуальн ых выполне- ний заданий
Контрольные занятия	Участие в концертах ДДТ , утренниках в детском саду, открытые занятия для родителей	Выступления , открытые занятия	Аудио оборудование, инвентарь, слайд- презентации	Анализ

### **Условия реализации программы**

Занятия рекомендуется проводить в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Форма для занятий должна быть удобной (спортивное трико, лосины, мягкая обувь).

Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться (температура не ниже 18 градусов).

### **Материально – техническое оснащение:**

Просторный кабинет для занятий

зеркальная стена

видео, аудио аппаратура

ноутбук

аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи

спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи резиновые, вымпелы, ленты, гимнастические палки, коврики.

### **Список используемой литературы**

#### ***Список литературы для педагога***

- 1..Анисимова, Т.Г., Ульянова, С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [Текст] : пособие / Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – 2-е изд. – Волгоград.: Учитель, 2011. – 146 с.
- 2..Гоголева, М.Ю. Логоритмика в детском саду [Текст] : методическое пособие / М.Ю. Гоголева. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 120 с.
- 3..Савина, Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников [Текст]: пособие для родителей и педагогов/ Л.П. Савина. - М.: Издательство АСТ, 2002. -156с.
- 4.Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.[Текст] : пособие / Е.В. Сулим - 2-е изд., дополн. и испр. - М.: ТЦ Сфера, 2012. - 112 с.
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст] : учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 352 с.,ил.
- 6..Яковлева, Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду [Текст] : примерные планы и конспекты занятий /Т.С. Яковлева. - М.: Школьная пресса, 2007.- 48с.

#### ***Список рекомендуемой литературы для учащихся***

1. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3до5 лет) [Текст]:/ А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
2. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье [Текст] : методическое пособие / Т.А. Шорыгина. – М.: ТЦ Сфера, 2010.- 64с.
3. Шорыгина, Т.А. 500 загадок, считалок для детей [Текст] :/ Т.А. Шорыгина. – М.: ТЦ Сфера, 2010. - 96с.

## **Электронные ресурсы:**

«Развивайки, обучайки – наше всё!!»

[https://yandex.ru/efir?stream\\_active=blogger&stream\\_publisher=voditem\\_channel\\_id\\_49679af5c6f46d32a5e7edb807bb0838](https://yandex.ru/efir?stream_active=blogger&stream_publisher=voditem_channel_id_49679af5c6f46d32a5e7edb807bb0838)

«Super Party»

<https://www.youtube.com/channel/UCPDU9GVQwiUI0n5NYJzC8gw>

Подборка литературы

<http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>

## Приложение 1.

### *Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка (по методике А.И. Бурениной)*

**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).

**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, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Оценивается по внешним проявлениям.

**Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка** (скованность-общительность, экстраверсия - интроверсия). При подсчёте баллов этот параметр не учитывается.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

**Память** – способность запоминать музыку и движения.

**Подвижность (лабильность) нервных процессов** – скорость двигательной реакции на изменение музыки.

**Координация, ловкость 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 и при выполнении других видов движений.

**Гибкость, пластичность** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

#### **Музыкальность.**

**5 баллов** – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

**4-2 балла** – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

**1-0 баллов** – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

#### **Эмоциональность.**

**5 баллов** – умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

**4-2 балла** – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

**1-0 баллов** – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.

#### **Творческие проявления.**

**5 баллов** – проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

**4-2 балла** – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

**1-0 баллов** – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

**Внимание.**

**5 баллов** – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

**4-2 балла** – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

**1-0 баллов** – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

**Память.**

**5 баллов** – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

**4-2 балла** - запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

**1-0 баллов** – неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).

**Подвижность (лабильность) нервных процессов.**

**5 баллов** – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма - N).

**В-1, В-2, В-3, В-4** – возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).

**З-1, З-2, З-3, З-4** - заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).

**Координация, ловкость движений.**

**5 баллов** – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

**4-2 балла** – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

**1-0 баллов** – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

**Гибкость, пластичность.**

**5 баллов** – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

**4-2 балла** – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

**1-0 баллов** – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

**Ф.И.**

**ребенка\_**

**Год рожден**

**ия**

Параметры		Начало года	Конец года
1.	Координация движений		
2.	Пластичность, гибкость		

3.	Музыкальность (способность к отражению выразительности) в движении характера музыки и основных средств		
4.	Эмоциональная сфера		
5.	Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия)		
6.	Творческие проявления		
7.	Внимание		
8.	Память		
9.	Подвижность нервных процессов		