

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования
Беломорского муниципального округа
«Беломорский центр дополнительного образования»

«Принята»

На заседании педсовета

МАОУ ДО «Беломорский ЦДО»

Протокол № 1 от 31.08. 2024

«Утверждаю»

Директор

МАОУ ДО г. «Беломорский ЦДО»

Кузнецова Е.Ю.

02.09.2024 г

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
художественной направленности**

«Здравушка»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Васильченко Ольга Борисовна,
Педагог дополнительного образования

Беломорск

2024

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка	с. 3-6
Цели и задачи программы	с.7
Содержание программы	с.8-15
Планируемые результаты	с.16

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график – группа 4-6 лет	с.17
Рабочая программа 4-6 лет	с.18-34
Формы аттестации	с. 35
Оценочные материалы	с.36-37
Методические материалы	с.38
Условия реализации программы	с.39
Список литературы	с.40

Раздел № 3 «Приложения»

Приложение № 1 Примерное итоговое занятие.	с.41-42
---	---------

Приложение № 2	с. 43
-----------------------	-------

Карта оценки результативности реализации дополнительной образовательной программы «Са- фи-денс».	с.44-46
--	---------

Приложение № 3

Подвижные игры, музыкально-подвижные игры,
игры-эстафеты, игры-забавы.

Приложение № 4	с. 47-49
-----------------------	----------

Дыхательная гимнастика по
методике А.Н.Стрельниковой

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Программа «Здравушка» относится к программам художественной направленности и нацелена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ - ДАНС» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «Детствопресс», в 2010 г.

Направленность программы "Здравушка"— художественная

Вид деятельности – танцевально-игровая деятельность.

Программа «Здравушка» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 25 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г.678-р
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);
7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Устав МАОУ ДО "Беломорский ЦДО"
9. Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Актуальность программы

Определена государственными требованиями к модернизационным изменениям сферы дополнительного образования детей, проблемой совершенствования мер, направленных на увеличение охвата детей, обучающихся по дополнительным образовательным программам.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования. Большая часть родительских потребностей связана с физическим воспитанием и различными формами оздоровления детей, а около трети всех ожиданий – конкретно с хореографией. Многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения. Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Таким образом, актуальность программы «Здравушка», состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом и художественном развитии детей и является социальным заказом для дошкольного учреждения.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими. Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируется личность человека. Программа разделена на модули, где каждый модуль соответствует своему возрасту.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность программы – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг -снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматизм и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс занятий и дает необходимый оздоровительный эффект. Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ЦДО.

Вместо четырехгодичного обучения детей танцевально-игровой гимнастике, как предлагают авторы учебно-методического пособия «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина, в учреждении будут действовать автономные группы воспитанников для занятий по программе (4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет). Это позволит сделать ежегодный набор в группы открытым и для тех детей, которые не начали заниматься с 4 лет. При адаптации программы под эти условия учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка в каждой из указанных выше возрастных периодов. В связи с введением раздела «игровой стрейчинг» изменилось количество времени, выделенного на другие разделы, по сравнению с программой, взятой за основу. Кроме того, в данной программе предлагается методика диагностики результативности по возрастным группам.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Отличительными особенностями данной программы являются достижение максимальной усвояемости материала за счет темпо-ритма занятий, с использованием инновационных приемов и методов обучения:

- нестандартном подходе построения занятий, в подборе материалов и атрибутов,
- применение психофизических тренингов для создания комфортной обстановки.

Педагогическая целесообразность определена тем, что данная программа направлена на приобщение каждого ребенка к физкультурно-спортивной культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни, на улучшении своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому образованию и воспитанию ребенок приобретает эстетическую и физическую культуру, развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию танцевального искусства

индивидуальности в коллективном процесс (общая игра), проявляется творческий потенциал при выполнении индивидуальных партий (соло) в коллективном постановочном процессе при создании номера(игры).

Практическая значимость данной программы.

«Я хочу играть!» - это желание ребенка есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка. Призвание это или каприз покажет время, но позволить реализовать себя в этой сфере, может каждый, тем более, что обучение игровому творчеству, предполагает большие физические и моральные нагрузки и здесь без желания и стремления не обойтись. Ведь не редко, дети, обладающие прекрасными профессиональными данными, в процессе обучения пасуют перед трудностями и, не желая утруждать себя, прерывают учебу. Дети же, не имеющие явных фактурных данных и вызывающие порой недоумение специалистов по поводу выбранного ими вида деятельности, но обладающие сильным желанием и стремлением, преодолевая свои физические недостатки путем самостоятельных занятий, добиваются блестящих результатов.

Данная программа направлена на удовлетворение потребностей ребенка в его желании через игру, заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; заложить фундамент правильного отношения к своему здоровью, развитие художественного вкуса.

Сроки реализации образовательной программы – 1год -36 учебных недель.

Форма занятий.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы наполняемость до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является- групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, но иногда, выносится отдельным разделом в учебном плане.

Режим и продолжительность занятий.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут.

Для группы детей 6-7 лет – 30 минут.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 4-5 года., 5-6 лет.

Количество часов в год:

Группы от (4-5) и (5-6) лет-36 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

В целом состав групп остается постоянным в течение года. Все занятия строятся по принципу общедоступности, без ущерба для качества образовательного процесса. Волнообразное построение занятий позволяет рационально чередовать трудные упражнения с легко выполнимыми. Что позволяет каждому ребенку почувствовать себя успешным в данном виде деятельности, естественным образом поддерживать мотивацию трудной, но достижимой цели.

Все выполняемые упражнения отбираются по принципу- природосообразности и соответствуют, как строению тела, так и природным функциям опорно-двигательной и мышечной систем организма ребенка. Вспомогательные корригирующие упражнения и дыхательная гимнастика выполняются на спине и животе, сидя, стоя на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые, выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством игры.

Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач программы.

Дети третьего - четвертого года жизни отличаются любознательностью в этом возрасте у детей появляется возможность выполнять менее сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

Дети четвертого- пятого года жизни отличаются высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах их жизни. Дети среднего дошкольного возраста значительно более развиты физически. Их движения увереннее и разнообразнее. В средней группе важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Дети пятого- шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

Движения детей шестого- седьмого года жизни отличаются достаточной координацией и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

1.2 Цели и задачи программы

Основная цель данной программы.

Создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевально-игровых навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирования мотивации к спортивным занятиям средствами танцевально-игровой гимнастики.

Достижение цели предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные:

1. Знают основные движения разминки;
2. Умеют воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
3. Умеют выполнять комбинации в соответствующем ритме, темпе, характере;
5. Умеют развивать основные физиологические качества (координация, грациозность, гибкость).
6. Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц

Образовательные:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость)
2. Формировать у детей умение и навыки правильного выполнения движений
3. Умеют работать индивидуально и в группе;
4. Могут адекватно оценивать результаты своей деятельности;

Воспитательные:

1. Соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
2. Готовность и способность к саморазвитию;
3. Воспитание активности и самостоятельности, развивать коммуникативные способности, умения эмоционального выражения, раскрепощения и творчества в движениях.
3. Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных правил и норм.

1.3 Содержание программы.

Учебный план группа 3-4 года

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестация/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Давайте знакомиться»	1	0.5	0.5	Беседа, вводная диагностика
2.	«Найди свое место»	2	0.5	1.5	
3.	«Нитка-иголка»	2	-	2	Наблюдение, игровое занятие
4.	«Горошинки»	2	-	2	
5.	«Ладушки-хлопки»	4	-	4	
6.	«Игры с руками»	2	-	2	
7.	«Веселый Буратино»	2	-	2	
8.	«Веселый поезд»	1	-	1	
9.	«Угадай, кто я?»	2	-	2	
10.	«Новогодний хоровод»	1	-	1	Промежуточный контроль, открытое занятие
11.	«Бравые солдаты»	2	-	2	Выступление
12.	«Лесное эхо»	1	-	1	Наблюдение, игровые занятия
13.	«Если весело живет»	4	-	4	
14.	«В поисках весны»	1	-	1	
15.	«Мир воды»	2	-	2	
16.	«Разноцветные бабочки»	1	-	1	
17.	«На лугу»	2	-	2	
18.	«А у нас Пасха»	2	-	2	
19.	«Ай, да мы!»	2	-	2	Итоговое занятие
	Итого	36	1	35	

1. Тема. «Давайте знакомиться»

Теория. На первом занятии происходит знакомство с педагогом, коллективом, программой, во время которого желательно узнать данные о детях и их родителях, правилах поведения на занятиях танцев, технике безопасности, о форме одежды для занятий. Кроме того, на этом занятии необходимо: рассказать детям о ЦДО, его истории, о кружках, которые в нем работают.

Практика: Игра «Давайте познакомимся». «Радостные» поклоны – Подбор репертуара. Составление расписания.

Вводная диагностика- определение уровня способностей обучающихся- музыкальный слух, чувство ритма, слуховое внимание

2.Тема. «Найди свое место».

Теория. Знакомство с ритмическим рисунком, его обозначением.

Практика. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики»); приставные шаги в сторону; шаг с подскоком. Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную.

Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках.

Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения с прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку; основные движения туловищем и головой. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место».

Игровой самомассаж: упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе.

Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Форма контроля: Наблюдение, игровое занятие

3. Тема. «Нитка-иголка»

Теория: Техника безопасности в танцевальном зале.

Практика:

Музыкально – подвижная игра «Игры со стульчиками» и «Нитка – иголка».

Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра).

Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета: полуприседания; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.

Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках.

Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок».

Формы контроля: наблюдение, игровое занятие.

4.Тема. «Горошинки».

Теория: Объяснения правил игры.

Практика. Игроритмика: шаги сидя на стуле; хлопки в такт музыки.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; передвижение по кругу в различных направлениях; бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу).

Повторение общеразвивающих упражнений без предмета под музыку.

Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках.

Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседания, подъемы на носки.

Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседания.

Ритмический танец «Танец сидя».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук.

Формы контроля: наблюдение.

5. Тема. «Ладушки-хлопки».

Теория: Положения рук, в разных вариантах исполнения хлопков.

Практика.

Игроритмика: шаги сидя на стуле; хлопки в такт музыки.

Строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками.

Акробатические упражнения: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.

Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседания, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками.

Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседания.

Ритмический танец: «Танец сидя». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом.

Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Форма контроля: Наблюдение.

1. Тема. «Игры с руками».

Теория: Презентация «Правильно моем руки».

Практика. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг.

Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком.
Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками и с хлопками
«У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках.

Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе.
Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом.

Форма контроля. Наблюдения.

2. Тема. «Веселый Буратино».

Теория. Виды направлений движения по кругу.

Практика:

Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.

Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону по кругу; шаг с небольшим подскоком по кругу.

Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселый Буратино».

Ритмический танец: «Кузнечик».

Хореографические упражнения: полуприседания, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик».

Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка». Подготовка к творческому отчету.

Форма контроля: Наблюдение.

8. Тема. «Веселый поезд»

Теория: «Правила поведения на железной дороге».

Практика.

Сюжетное занятие по станциям.

Строевые упражнения: построение врассыпную.

Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя.

Ритмический танец: «Кузнечик», «Танец сидя».

Акробатические упражнения.

Комбинация в образно-двигательных действиях.

Группировка лежа на спине («Качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево).

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой».

Форма контроля: Наблюдение.

9. Тема. «Угадай, кто я?»

Теория: «Анкетирование и опрос».

Практика. Показ упражнений и танцевальных этюдов.

Форма контроля: Открытое занятие

10. Занятие 16. «Новогодний хоровод».

Теория: «Правила поведения на новогодних мероприятиях».

Практика: Выступление на новогоднем утреннике.

Форма контроля: Показ.

11. Тема. «Бравые солдаты».

Теория: Знакомство с родами войск нашей Армии.

Практика:

Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну и линию.

Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя.

Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками.

Акробатические упражнения: Комбинации с флажками и в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («Качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево).

Ритмический танец «Салютики», «Синий платочек».

Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик».

Игровой стрейчинг: «Крылья».

Форма контроля: наблюдение, игровое занятие.

12. Тема. «Лесное эхо»

Теория: Правила поведения в лесу.

Практика: Сюжет «Сказочный лес» (путешествие в лес).

- переход через речку

- по болоту
- в пещере
- переплывите через озеро

Сказочная зарядка

3. Ритмический танец «Бабка- Ежка».

4. Музыкально – подвижная игра «Колдун»: Сюжет «На лесной опушке».

Формы контроля:наблюдение, игровое занятие.

13. Тема. «Если весело живется».

Теория: Народное гуляние «Масленица» и ее игры. Хороводы.

Практика:

Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!», передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки».

Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.

Ритмический танец «Если весело живется».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Двигайся, замри».

Пальчиковая гимнастика:

Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик».

Игротанцы: «Ой, блины», «Карусель», «Ручеек».

Форма контроля: наблюдение, игровое занятие.

14. Тема. «В поисках весны».

Практика: игра-путешествие в виде квест-игры.

Форма контроля: наблюдение, игровое занятие.

15. Тема. «Мир воды».

Теория: «Правила безопасности на воде».

Практика:

Строевые упражнения: построение в круг.

Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.

Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.

Ритмический танец: «Галоп шестерками».

Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Муренки».

Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры:

«Морская звезда», «Морской конек», «Краб», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется».

Форма контроля: наблюдение, игровое занятие.

16. Тема. «Разноцветные бабочки».

Теория: Знакомство с основной цветовой гаммой- «7 цветов радуги».

Практика:

Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

Форма контроля: наблюдение, игровое занятие.

17. Тема. «На лугу».

Музыкально-подвижная игра по ритмике. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают.

Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется».

Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом бережку».

Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц; упор лежа прогнувшись; лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

Форма контроля: наблюдение, игровое занятие.

18. Тема. «А у нас Пасха».

Теория: Знакомство с историей православного праздника Пасха, его обычаем, играм, песням и хороводам.

Практика:

Строевые упражнения: построение в круг.

Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различия динамики звука «громко-тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо».

Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов.

Игровые танцы: «Дударь», «Золотые ворота», «Ручеек».

Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос».

Форма контроля: наблюдение, игровое занятие.

19. Тема. «Ай,да мы!»

Практика: Сюжет- Путешествие по станциям «Веселый экспресс».

Форма контроля: Итоговое занятие.

Учебный план группа 5-6 лет

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Давайте знакомиться»	1	0.5	0.5	Беседа, вводная диагностика Наблюдение, игровое занятие
2.	«Бег по ориентирам»	2	0.5	1.5	
3.	«Счет и шаг»	7	-	7	
4.	«Дыхание и движение»	2	-	2	
5.	«Ориентиры сцены»	2	-	2	
6.	«Полька»	2	-	2	
7.	«Самомассаж»	2	-	2	
8.	«Веселая поездка »	1	-	1	
9.	«Угадай, кто я?»	1	0.5	0.5	Промежуточный контроль, открытое занятие
10.	«Новогоднее путешествие »	1	-	1	Выступление
11.	«Осанка человека»	2		2	Наблюдение, игровое занятие
12.	«Конники»	1		1	
13.	«Масленица»	2		2	
14.	«В поисках весны»	1		1	
15.	«Найди предмет»»	2		1	
16.	«Разноцветные бабочки»	1		1	
17.	«Водная стихия»	2		2	
18.	«Звуковые тональности»	2		2	

19.	«Путешествие в Кукляндию»	2	0.5	1.5	Итоговое занятие
	Итого	36	2	34	

Содержание программы.

Группа 5-6 лет

1.Тема. Знакомство

Теория:

На первом занятии происходит знакомство с педагогом, коллективом, программой, во время которого желательно узнать данные о детях и их родителях, правилах поведения на занятиях танцев, технике безопасности, о форме одежды для занятий Кроме того, на этом занятии необходимо: рассказать детям о ЦДО, его истории, о кружках, которые в нем работают.

Практика:

Игра «Давайте познакомимся». «Радостные» поклоны – Подбор репертуара. Составление расписания.

Вводная диагностика- определение уровня способностей обучающихся- музыкальный слух, чувство ритма, слуховое внимание

Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»).

Построение в круг.

Игроритмика: хлопки на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения без предметов: сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за головой, к плечам, на пояс).

Хореографические упражнения:

танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук:

подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.

Ритмический танец: «Полька-хлопушка».

Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо».

Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук и предплечья в положении сидя и стоя.

Форма контроля: Беседа, вводная диагностика.

2.Тема. «Бег по ориентирам.»

Теория:

Правила поведения в танцевальном зале и техника безопасности.

Практика:

Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

Игроритмика: удары ногой на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой.

Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья.

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Танцевальные шаги:

приставной и крестный шаг в сторону.

Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Танец «Матушка – Россия».

Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо».

Упражнения на расслабление мышц: раскачивание руками из различных исходных положений.

Игровой стрейчинг: «Колобок», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».

Форма контроля: Наблюдение, игровое занятие.

3.Тема. «Счет и шаг»

Теория:

Знакомство с видами строевых перестроений и позициями рук и ног в классическом танце.

Практика:

Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом.

Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива.

Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет, игра «Дирижер»,

Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья.

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Танцевальные шаги: приставной и крестный шаг в сторону.

Танец Хоровод «Матушка – Россия». Музыкально-подвижная игра «Космонавты».

Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в сидя на стуле и в стойке ноги врозь.

Форма контроля: Наблюдение, игровое занятие.

4.Тема.«Дыхание и движение»

Теория: Знакомство с техникой дыхания во время исполнения упражнения.

Практика:

Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.

Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Танцевальные шаги: приставной и крестный шаг в сторону.

Танец «Матушка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».

Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища сидя на стуле и в стойке ноги врозь.

Форма контроля.Наблюдение, игровое занятие.

5.Тема. «Ориентиры сцены»

Теория: «Сценическая площадка, ее устройство»

Практика:Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.

Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: приставной и крестный шаг в сторону.

Танец «Матушка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».

Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из

различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седее на стуле и в стойке ноги врозь.

Форма контроля: Наблюдение, игровое занятие.

6.Тема. Танец «Полька»

Теория: Знакомство с историей танца «Полька», ее основной шаг.

Практика:

Строевые упражнения: построение в шеренгу; повороты с переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.

Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.

Ритмический танец: полька «Старый жук».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».

Музыкально-подвижная игра «Поезд». Пальчиковая гимнастика: поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.

Игровой стрейчинг: «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные личики», «Вафелька», «Колобок».

Форма контроля: Наблюдение, игровое занятие.

7.Тема. Самомассаж

Теория: Знакомство с массажем и самомассажем, их виды.

Практика:

Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты, переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг.

Игроритмика: на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза.

Ритмический танец: полька «Старый жук».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд».

Игропластика: упражнения для развития гибкости: наклоны вперед и группировка, прогибы в грудной клетке.

Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.

Форма контроля: Наблюдение, игровое занятие.

8.Тема. «Веселая поездка».

Теория: Правила поведения на железной дороге.

Практика:

Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты и переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг.

Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.

Ритмический танец: полька «Старый жук».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».

Музыкально-подвижная игра «Поезд».

Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях- «Игра по станциям».

Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.

Форма контроля: Наблюдение, игровое занятие.

9.Тема. «Угадай, кто я?»

Теория: «Анкетирование и опрос».

Практика. Показ упражнений и танцевальных этюдов.

Форма контроля:Промежуточный контроль. Открытое занятие.

10.Тема. «Новогоднее путешествие».

Теория:«Правила поведения на новогодних мероприятиях».

Практика:Показ разученных танцевальных композиций и игр.

Форма контроля: Выступление.

11.Тема.«Осанка человека».

Теория: Знакомство с понятием «осанка» и упражнениям на укрепление осанки.

Практика:

Строевые упражнения: перестроение в шеренгу и колонну.

Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».

Ритмический танец: «Автостоп».

Танцевальные шаги: сочетание приставных и крестных шагов в сторону.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».

Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками на напряжение и расслабление.

Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».

Форма контроля: Наблюдение

12.Тема. «Конники».

Теория: Техника безопасности на танцевальных занятиях.

Практика:

Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой»).

Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».

Ритмический танец: «Автостоп».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики».

Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее.

Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками (напряжение и расслабление).

Форма контроля: Наблюдение, игровое занятие.

13.Тема. «Масленица»

Теория: Народное гуляние «Масленица» и ее игры. Хороводы.

Практика:

Строевы упражнения: построение в кругу.

Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.

Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах.

Хореографические упражнения: полуприседания, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля».

Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».

Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька» «Цветочек», Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».

Форма контроля: Игровое занятие.

14.Тема. «В поисках весны».

Практика: игра-путешествие в виде квест-игры.

Форма контроля: наблюдение

15.Тема. «Найди предмет».

Практика:

Строевые упражнения: построение в круг.

Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.

Танцевальные шаги: мягкий, высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах.

Хореографические упражнения: полуприседания, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре.

Повороты направо (налево), переступая на носках.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля».

Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и

игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).

Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».

Форма контроля: Наблюдение.

16.Тема. «Разноцветные бабочки».

Теория: Знакомство с основной цветовой гаммой. «7 цветов радуги».

Практика:

Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

Форма контроля: наблюдение, игровое занятие.

17.Тема. «Водная стихия».

Теория: Правила «Безопасность на воде».

Практика:

Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг.

Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.

Ритмический танец: «Большая стирка».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля», «Часики».

Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».

Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.

Игровой стрейчинг: «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной Клоун», «Коробочка», «Черепашка».

Форма контроля: Наблюдение, игровое занятие.

18.Тема.«Звуковые тональности».

Теория: Знакомство со звуком и его тональностями.

Практика:

Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг.

Игроритмика: на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука.

Ритмический танец: «Большая стирка».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».

Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».

Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

Форма контроля: Наблюдение, игровое занятие.

19.Тема. «Путешествие в Кукляндию».

Форма контроля:Итоговое открытое занятие.

1.4 Планируемые результаты

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощения и творчества в движении;

Ожидаемый результат:

- положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей,
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях;
- формирование знаний, умений и навыков:

для детей 4-5 лет:

- знают назначение танцевального зала и правила поведения в нем;

- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- владеют навыками ритмической ходьбы;
- умеют хлопать и топать в такт музыки;
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)

Дети 5-6 лет.

- будут знать о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- будут уметь выполнять простейшие построения и перестроения;
- будут уметь выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- научатся ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- будут уметь выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастики.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Продолжительность обучения по программе «Здравушка»

Для детей (4-6 лет) – 36 часов в год

Начало учебных занятий - 12.09.2024 г. Конец учебных занятий 25.05.2025 г.

[illegible]

- Учебные недели

Page 10 of 10

- каникулы

Page 10

- КОНТРОЛЬ

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Программу ведет педагог дополнительного образования с хореографическим образованием и опытом ведения программ данной направленности. Реализующий данную программу педагог должен иметь:

- специальное хореографическое и педагогическое образование;
- стаж работы с детьми;
- знания особенностей физического и психологического развития школьников разной возрастной категории;
- опыт работы по различным направлениям хореографического искусства;
- педагог должен быть психологом, внимательно относиться к индивидуальности каждого ребёнка, должен быть гибким в плане построения занятия;
- необходим тесный контакт с родителями;
- педагог должен быть требовательным, добиваться от детей грамотного профессионального исполнения любых движений, различных па. Благодаря этому, дети будут чувствовать себя уверенно на публичных выступлениях и могут эмоционально раскрыть характер той или иной постановки;
- педагог должен чувствовать настроение детей, их устремления, желания и возможности, в то же время, сам должен быть творческой, высоко духовной личностью, иметь широкий кругозор, идти в ногу со временем

Материально-техническое обеспечение:

- оснащённый кабинет (станки, зеркала, освещение);
- гимнастический мат для акробатических элементов;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи);
- музыкальные инструменты- бубенчики, бубен, барабаны, деревянные ложки;
- стулья, скамейки,
- письменный стол;
- магнитофон;
- USB носитель.
- коврики.
- дополнительная оборудование и атрибутика: газовые платочки и большие платки, сюжетные картинки, ленты, мишура, султанчики/флажки, цветочки, «сюжетные» шапочки/детали (хвосты, уши, крылья...)

2.3. Формы аттестации

Система оценки результатов освоения программы состоит из входного, текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся. Текущий контроль выполняется на каждом занятии в виде практической работы. Промежуточный контроль выполняется в середине года- декабрь. Итоговая аттестация или переводная проводится в конце года в виде наблюдения, беседы и практической работы.

Основными формами контроля являются: наблюдение, опрос, беседа, творческий показ, практическая работа, контрольное (открытое) занятие. А также формы подведения итогов зависят от раздела программы и от времени проведения контроля в течение учебного года. Способами проверки являются карты результативности дополнительной общеобразовательной программы.

Формы контроля

Сроки проведения	Контролируемые знания, умения, навыки	Формы проведения контроля
Октябрь	Положение рук: внизу, на поясе, на юбочке Партерная гимнастика. Направление движений: право, лево. Партерная гимнастика	Наблюдение
Декабрь	Основные этапы, перестроение в колонну, круг, разминка по кругу, линии. Вынос ноги на носок, пятку, с притопом. Работа с предметом	Контрольное занятие Наблюдение
Апрель	Проверка знания основных этапов занятия. Проверка музыкально-ритмических навыков. Ориентировка в пространстве. Передавать в пластике музыкальный образ. Танцевальная композиция «Полька-хлопушка».	Открытое занятие для родителей.

2.4 Оценочные результаты

Диагностика проводится во время образовательной деятельности.

Основной параметр –проявление активности. Руководитель наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Цель обследования: выявить уровень музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

1.Выявить умение и навыки в исполнении музыкально-ритмических движений.

2.Выявить умение двигаться ритмично.

3.Выявить способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности.

4. Умение выполнять танцевальные движения с предметами.
5. Умение изменять движения в соответствии с фразами, темпом.

Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей.

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы детей и оценки степени освоения воспитанниками танцевальных навыков в ходе реализации программы «СА – ФИ - ДЕНС». Таблицы мониторинга заполняются в начале (сентябрь) и в конце (май) работы объединения дополнительного образования детей. Для каждой возрастной группы представлены разные таблицы, содержащие критерии, связанные с возрастными особенностями группы и обусловленные требованиями к результатам освоения программы «СА – ФИ - ДЕНС». Основной метод диагностики – наблюдение. Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого ребенка в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детьми.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить ребенку индивидуальную дифференцированную помощь, а также определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или обще-групповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков детьми.

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:

- 1 балл – ребенок не демонстрирует указанный навык;
- 2 балла – допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;
- 3 балла – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого;
- 4 балла – демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;
- 5 баллов – ребенок имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

2.5 Методическое обеспечение программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Здравушка» основано на следующих **принципах**:

-**гуманизации образования** (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

-**от простого - к сложному** (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

-**единства индивидуального и коллективного** (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);

-**творческого самовыражения** (реализация потребностей ребенка в самовыражении);

-**психологической комфортности** (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

-**индивидуальности** (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);

-**наглядности** (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, видеозаписей танцевальных номеров);

-**дифференцированного подхода** (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);

-**доступности и посильности** (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

-**игровой метод**. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире. Через игру ребенок лучше все воспринимает. Подбираются такие игры, которые отвечают задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

-**метод аналогий**. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

-**практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

- **наглядный метод** – выразительный показ движений под счет, с музыкой. Показ детям видеофрагментов выступлений танцевальных коллективов, разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

- **словесный метод**. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Это также беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнений движений, оценка.

-**репродуктивный** (воспроизводящий);

-**проблемно-поисковый** (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-**творческий**.

- **Концентрический метод.** По мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращаемся к пройденному, но уже предлагаются все более сложные упражнения и задания.

- **Музыкальное сопровождение как методический прием.** Педагог своими пояснениями должна помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

- упражнение** (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация** (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование** (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, личностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Алгоритм занятий.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную

систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач этой части используются следующие средства:

Игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения);

Игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание,

Игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. В основную часть могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, танцевальные упражнения, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Но возможны и другие варианты конструирования занятия, по усмотрению педагога и с учетом условий работы.

Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Организация проведения занятий.

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи занятия можно считать почти выполненными. Каждое занятие в поурочном планировании программы «Здравушка», представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе «Здравушка» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи занятия должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников. При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

Особенности методики обучения.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучение 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, а дети пытаются воссоздать увиденное, попробовать упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем,

при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. 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 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. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита. Для начального обучения упражнениям используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики. Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным. Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. 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, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в том случае, когда нужно уточнение его

деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения). Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети 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. В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду

2.6.Список литературы

1. Бекина С.И. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет): из опыта работы музыкальных руководителей детских садов. - М.: Просвещение, 1984г.
2. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой-Л.,2000 г.
3. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. СПб, 2008г.
4. Лейтес Н.С. Раннее проявление одаренности //Вопросы психологии № 4-1988г.
5. Михайлова М. А. Поем, играем, танцуем дома и в саду: популярное пособие для родителей и педагогов—Ярославль, Академия развития, 1997г.
6. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения: Впомощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям. — Ярославль: Академия развития, 2001г.
7. Роот З.Я. «Музыкально-дидактические игры для детей дошкольного возраста» Пособие для музыкальных руководителей Москва 2004г.
8. Тюрин, Аверкий. Самомассаж.-СПб., Москва Минск, Харьков 2009г.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет», СПб. 2006г.

Информационные ресурсы.

Тема	Ссылка на информационный ресурс
Устройство сцены	Статьи»Сценический словарь art-complex.ru»- https://art-complex.ru/pages/slovar/(ссылка действ.)
Уроки вокала у детей с Елена MUSICWAY (развитие чувства ритма)	https://www.youtube.com/@musicwayspb
Гостевой этикет	Статья в Яндекс-semyadeti.ru»gostevoy-etiket.html - https://semyadeti.ru/gostevoy-etiket.html(ссылка действ.)
Правила поведения в лесу	Инфоурок –«Беседа о правилах поведения в лесу»- автор Картышева Маргарита Сергеевна https://infourok.ru/beseda-o-pravilah-povedeniya-v-lesu-5263219.html (ссылка действ.)
Праздник Пасха	Инфоурок-Статья «Детям о Пасхе - Светлом Христовом Воскресении» Специалисты методического отделения Белгород-2014- https://infourok.ru/detyam-o-pashe-svetlom-hristovom-voskresenii-613436.html (ссылка действ)

РАЗДЕЛ № 3 ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Примерное итоговое занятие:

Танцевально-игровое занятие для детей «Путешествие в зоопарк».

Цели и задачи: развивать и укреплять все группы мышц, принимающих участие в развитие правильной осанки. Развивать координацию движений, ритмичность. Формировать образное мышление, способность перевоплощаться в образ. Снятие мышечного и психологического напряжения посредством танцевального движения.

Материал: карточки с изображением животных, волшебная палочка.

Ход занятия:

Подготовительная часть:

-Дети, я добрая волшебница, и сегодня я поведу вас в зоопарк. Нас всех приглашают на праздник. И даже не в сам зоопарк, где живут серьезные, взрослые звери: медведи, слоны, крокодилы. Мы посетим зоопарковский детский сад. Не удивляйтесь, в зоопарке есть свой детский садик. Встанем, друг за другом и отправится в гости к животным. (марш по кругу).

Основная часть:

-Посмотрите, начинается дождик, нам нужно скорее, от него спрятаться (различный по характеру бег по кругу).

-Но я взмахну волшебной палочкой, и дождик прекратиться. Однако остались лужи, пойдем осторожно (шаги на полупальцах, на пятках).

-Придется перепрыгивать через лужи. (подскоки, прямой галоп).

-Дорожка, наконец-то высохла, можно смело идти по ней (шаг «цапля» с различной работой рук, например- с хлопками).

- Вот мы и в зоопарке. Нам с вами повезло, мы попали с вами на утренник. Зверята танцуют, скачут, прыгают, у них очень весело, и они приглашают нас повеселиться с ними; дети выполняют упражнения «обезьянки» (потягивание).

- Посмотрите, к нам выскочили зайчата, но они очень робкие, лапки поджали к груди, но им тоже весело, они высоко скачут на двух лапках (выполняют упражнения «зайчики», различные прыжки, приседания).

-А вот появились лягушата. Посмотрите, как они весело скачут (выполняют упражнения «лягушата», передача ритмического рисунка музыкального сопровождения хлопками, бегом, прыжками).

-Посмотрите, появилась цапля

Цапля ходит по воде и мечтает о еде.

Ты как цапля не зевай, ноги выше поднимай.

(Дети выполняют упражнения «цапля», работа рук и ног).

-А вот и пингвиненок, он пытается прыгать на одних носочках, ножки у него прямые, крылышки прижаты к туловищу, но даже на носочках он прыгает высоко-высоко (выполняют упражнения «пингвин», работа рук и корпуса).

-Предлагаю вам немного отдохнуть, и сыграть в игру «кто на картинке?» (проводится игра).

- Ой, я потеряла волшебную палочку, и теперь мы не можем вернуться обратно. Но выход есть. Давайте станцуем танец (любой на выбор) и вернемся снова в танцевальный класс.

(Дети танцуют танец на выбор педагога).

Заключительная часть:

-Ну вот мы снова вернулись. Пора прощаться. Поклон, Уход из класса.

Аналогично можно построить занятие-путешествие по темам: «Сказочный лес», «Кукляндия», «Подводное царство» и др.

Приложение № 2

Карта оценки результативности реализации дополнительной образовательной программы «Са-фи-денс».

Ф.И.О.
педагога _____

№
группы _____

№ п/ п	Ф.И. ребенк а	Направления реализации образовательной программы										Итогов ы уровень ребенка	
		Ориентиров ка в пространств е		Ритмическ ие танцы		Комплекс ы упражнени й под музыку		Упражнен ия по игровому стрейчингу		Творческ ие проявлен ия			
	Перио д.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													

Приложение № 3

Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы.

Игра «Дружные ребята»

Под музыку дети бегают враспынную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

Игра «Нос — ухо — нос».

Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос».

Повторите еще раз. Я буду делать то же самое.

Если скажу «ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали!

Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок.

Веселится. Игра повторяется несколько раз.

Соревнование «Перетягивание каната»

(читать разные заклинания, дети выполняют действия.)

— Ти-ри, би-ри, мя-ца, бря-ца. Начинают все смеяться! (Все смеются.)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, феть! Начинают все реветь! («Плачут».)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, фать! Начинают все плясать! (Пляшут.)

— Ти-ри, би-ри, баю-бай, поскорее- засыпай! («Засыпают».)

Игра «Игрушки»

Играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: "Если я скажу "неваляшка" - вы должны раскачиваться из стороны в сторону.

На слово "солдатик" - маршировать, "юла" - веретено руками, "мячик" - подпрыгивать на месте, "погремушка" - дружно хлопать в ладоши".

Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения.

Игра «Ой, ля, калина»

Ведущий говорит слова и показывает движения, дети за ним повторяют, начиная с одной строчки и постепенно добавляя последующие.

После того, как выучили все слова и движения, все повторяется несколько с убыстрением.

Ведущий: "Ой, ля, калина" (хлопок руками по коленям, хлопок перед собой, щелчок пальцами)

Ведущий: "Ой, ля, ку-ку". (движения те же)

Все повторяется дважды.

Ведущий: Румба-румба (руки перед грудью, согнуты в локтях - вращательные движения руками}

Ведущий: "Тач-тач-тач" (руки согнуты в локтях, локти прижаты к поясу, кисти рук изображают "клювы утят")

Ведущий: "А-а-а! О-о-о"" (ладонью правой руки описать круг справа, затем ладонью левой руки описать круг слева)

Ведущий: "Пиф! Паф!" (указательными пальцами правой и левой руки указываем сначала вправо, затем влево)

Коммуникативная игра «Два кота»

Та-та два кота (стоят парами по кругу)

Восемь лапок, два хвоста (лицом к друг другу)

Серый кот в чулане, (выполняют хлопки друг с другом)

Все усы в сметане (поворачиваются спинками)

Черный кот полез в подвал(парами двигаются боком)

И мышонка там поймал (приставным шагом в центр)

Так же двигаются из круга.

С окончанием, повернувшись

Лицом обхватывают друг друга.

Игра «Эхо»

Собирайся, детвора! ... ра, ра!

Начинается игра! ... ра, ра!

Ты ладоши не жалеи! ... лей, лей!

Бей в ладоши веселей! ... лей, лей!

Сколько времени сейчас! ... час, час!

Сколько будет через час! ... час, час!

И неправда, будет два! ... два, два!

Думай, думай голова! ... ва, ва!

Как поет в селе петух! ... ух, ух!

Да не филин, а петух! ... ух, ух!

Вы уверены, что так? ... так, так!

А на самом деле, как? ... как, как!

Сколько будет дважды два? ...два-два!

Ходит кругом голова! ...ва, ва!

Вы хорошие всегда? ... да, да!

Или только иногда! ...да, да!

Не устали отвечать? ... ать, ать!

Разрешаю помолчать!

Игра «Как живешь?»

Как живешь? Вот так! (показываем класс)

А плывешь? Вот так!

А бежишь? Вот так!

Вдаль глядишь? Вот так!

Ждешь обед? (подпираем подбородок ладонью) Вот так!

Машешь вслед? Вот так!

Утром спишь? Вот так!

А шалишь? Вот так! (надуваем щеки и лопаем)

Приложение № 4

Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- ☐ делать короткий активный вдох носом;
- ☐ выдох выполнять через рот;
- ☐ вдох делать одновременно с движением;
- ☐ все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- ☐ считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).

"Ладочки"

Исходное положение (И.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Попряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "пошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.

"Погончики"

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу,

как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

"Насос" ("Накачивание шины")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпо-ритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

"Кошка" ("Приседание с поворотом")

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное

приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать, также сидя на стуле и лежа.

"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка".

Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

"Поворот головы"

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны.

Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и

"Ушки" можно даже лежа.

"Ушки" ("Ай-ай")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно

говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Маятник головой" ("Малый маятник")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого

вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

"Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450955

Владелец Кузнецова Елена Юрьевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025