

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 39 комбинированного вида»  
Юридический адрес: 623119 Свердловская область, город Первоуральск, Бульвар Юности, 5  
Фактический адрес: 623119 Свердловская область, город Первоуральск, Бульвар Юности, 5

Принято:  
на заседании Педагогического  
совета МАДОУ «Детский сад №  
39 комбинированного вида»  
«30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Согласовано:  
На заседании Совета  
родителей  
МАДОУ «Детский сад № 39  
комбинированного вида»  
«30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждено:  
Директор МАДОУ  
«Детский сад № 39»  
С.В. Лабецкая  
«30» августа 2024г.  
Приказ № 302/1

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа «Непоседы» для детей дошкольного возраста  
от 3 до 7 (8) лет**

срок реализации 4 года

г. Первоуральск, 2024 г.

## Содержание

	Стр.
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3. Значимые характеристики для развития дополнительной образовательной Программы	6
1.2 Планируемые результаты освоения Программы	7
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	8
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной образовательной Программы	11
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	26
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	27
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	29
3.1 Описание материально – технического обеспечения дополнительной образовательной Программы	29
3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	30
3.3. Распорядок и/или режим дня	30
3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия в расписании/режиме дня	30
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	31
Приложение	32

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа (модуль) дополнительной общеобразовательной программы — дополнительной общеразвивающей программы для детей дошкольного возраста от 3 до 7 (8) лет «Непоседы» (далее по тексту — Программа) разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384);
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановлением Правительства РФ от 15 августа 2013 года № 706 «Об утверждении Правил оказания платных услуг»;
7. Постановлением от 28 октября 2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»
8. Уставом МАДОУ «Детский сад № 39» утвержденным постановлением Администрации городского округа Первоуральск от 17.06.2016 года № 1247 (далее - Устав).

#### **1.1.1. Цели и задачи по реализации Программы**

Цель Программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, способствующей их эстетическому и нравственному развитию; привитие основных навыков умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту; выявление и раскрытие творческих и созидательных способностей дошкольника.

Задачи:

- формировать умение детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам современного танца, основам актерского мастерства;
- формировать восприятие музыкальных образов и способность выражать их в движении, согласовывать их с музыкой;
- укреплять здоровье, корректировать осанку детей;
- прививать детям любовь к танцу;
- соразмерно сформировать их танцевальные способности.
- развитие музыкальных и физических данных детей, творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству.
- стимулировать познавательные процессы личности ребенка (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение) на основе обогащения его эмоционально — волевой сферы.
- расширить возможности коммуникативной стороны общения у ребенка (невербальными средствами коммуникации).
- познакомить ребенка с этикетом танца.
- воспитание эстетически-нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбию, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.

Кроме того, выбранная форма — эффективное средство формирования нравственного здоровья ребенка.

Специальные знания, умения и навыки являются необходимым средством воспроизведения образа, а не целью данной программы.

### **1.1.2. Принципы и подходы по реализации Программы**

В данной Программе используются следующие принципы:

- наглядности, показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известными детям движений;
- доступности, обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям детей;
- систематичности, регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения;
- индивидуальности, учитывать индивидуальные особенности детей;

- сознательности, понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

### **Методологические подходы к формированию Программы:**

- личностно-развивающий подход, который предусматривает организацию образовательной деятельности с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;

- организация воспитательного процесса основывается на субъект-субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающим равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;

воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;

- воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок; - задача педагога заключается в фасилитации, т.е. стимулировании, поддержке, активизации внутренних резервов развития личности» (В.А. Сластенин);

### **1.1.3. Значимые характеристики для развития дополнительной образовательной Программы**

**Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей младшего дошкольного возраста**

**Психолого-педагогические условия**

-

- Чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2-4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя.

- В процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически — выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятия.

### **Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста**

Главное в работе с младшими дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности. Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Стремление к самостоятельности формируется у младшего дошкольника в опыте сотрудничества со взрослыми. В совместной с ребенком деятельности взрослый помогает освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление малыша добиться лучшего результата. Неутомимость малышей в этом возрасте проявляется в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий

**Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

### **Психолого-педагогические условия**

- На занятии должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

- Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей.

Все это создает действительно творческую атмосферу, без которой невозможно становление и развитие творчества.

### **Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста**

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно

развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

### **Ожидаемые результаты после первого года обучения**

В результате реализации программы предполагается, что к концу первого года обучения обучающиеся будут

#### **Иметь представления:**

- об основных понятиях и названиях танцевальных движений и элементов;

#### **Сформированы умения:**

- начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой;
- выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;
- исполнять правильно и выразительно танцы и танцевальные композиции.

### **Ожидаемые результаты после второго года обучения**

В результате реализации программы предполагается, что к концу второго года обучения обучающиеся будут

#### **Иметь представления:**

- об основных понятиях и названиях танцевальных движений и элементов;

#### **Сформированы умения:**

- начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой;
- правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;
- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и танцы с использованием движений, соответствующих программе;

- перемещаться по залу маршем и другими видами ходьбы в различных направлениях (по большому кругу, концентрическими кругами, двумя разными кругами, по диагонали).

### **Ожидаемые результаты после третьего года обучения**

В результате реализации программы предполагается, что к концу третьего года обучения обучающиеся будут

#### **Иметь представления:**

- об основных понятиях и названиях танцевальных движений и элементов;

#### **Сформированы умения:**

- начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой;
- правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;
- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и танцы с использованием движений, соответствующих программе;
- выполнять перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением танцевальных движений;
- перемещаться по залу в различных направлениях по периметру, шеренгами по 8 человек, кругами (по 2, концентрическими кругами), по диагонали, змейками;
- отхлопывать ритмический рисунок мелодии в умеренном и быстром темпе.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание содержания программы**

Программа рассчитана на 70 учебных часов в год, всего 280 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и, исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

- 4-го года жизни – не более 15 минут;
- 5-го года жизни - не более 20 минут;
- 6-го года жизни – не более 25 минут;
- 7-го (8) года жизни - не более 30 минут.



В основе организации образовательного процесса определен комплексно - тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

Возрастная адекватность - один из главных критериев выбора педагогами форм образовательной работы и видов детской деятельности, ведущей из которых является игра. Ценность игры как свободной самостоятельной деятельности определяется ее значением для развития дошкольника. В игре реализуются все образовательные области. Образовательная деятельность строится в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

В реализации Программы приоритетными образовательными областями являются:

*«Физическое развитие»*

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму:

▪ Удовлетворять потребность детей в движении; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; повышение устойчивости организма к воздействию различных неблагоприятных факторов.

▪ Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

▪ Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

▪ Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### *«Художественно-эстетическое развитие»*

Развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного и музыкального) и мира природы:

- содействовать накоплению детьми опыта восприятия высокохудожественных произведений искусства;
- воспитывать у детей уважение к искусству как ценному общественно признанному делу;
- добиваться взаимосвязи эмоционального, интеллектуального компонента восприятия детьми произведений искусства, опираясь как на их чувственное восприятие, так и на мышление.

*Становление эстетического отношения к окружающему миру:*

- вызывать интерес к произведениям искусства, предметному миру и природе;
- вырабатывать потребность в постоянном общении с произведениями искусства;
- развивать представление о разнообразии цветов и оттенков, звуков, красоты, пластики движений, выразительности слова;
- развивать воображение, образное мышление, эстетический вкус при восприятии произведений искусства и природы.

*Формирование элементарных представлений о видах искусства:*

- формировать элементарные представления о видах искусства: литературе (лирика, рассказ), фольклоре (сказки, потешки и др.), музыкальном искусстве (песня, танец, марш) театральном;
- знакомить детей с национальными фольклорными произведениями, произведениями писателей-носителей национального языка или писателей – жителей конкретного региона;

- развивать способность наслаждаться многообразием форм, красок, звуков, красотой движений, образностью и богатством русского языка.

*Стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений:*

- содействовать накоплению опыта восприятия произведений искусства и эмоциональной отзывчивости на них;
- развитие основ художественного вкуса;
- помогать детям с помощью произведений искусства почувствовать восхищение силой человеческого духа, героизмом, отношением к родителям, природе и др.;
- побуждать высказывать свои предпочтения и давать эстетическую оценку произведениям искусства.

*Реализация самостоятельной творческой деятельности детей*

- обращать внимание на средства выразительности, с помощью которых деятели искусства передают состояние природы, характер и настроение своих героев;
- поддерживать стремление детей к творчеству;
- содействовать формированию у детей практических навыков в художественно-эстетических видах деятельности;
- обогащать и расширять художественный опыт детей, поддерживать и направлять эмоционально-эстетическую трактовку образов;
- развивать способность к импровизациям в различных видах искусства;
- учить добиваться выразительной передачи образа через звуки, движения, жесты, мимику и др.

## **2.2.Описание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

Программа определяет содержание и организацию дополнительно развивающей деятельности с детьми дошкольного возраста.

Содержание Программы обеспечивает приобщение детей к танцевальному искусству, способствует

эстетическому и нравственному развитию дошкольников; прививает детям основные навыки умения слушать - музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту; раскрывает творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их образовательных потребностей, интересов и способностей.

**Задача первого года обучения:** сформировать у детей практические навыки в области танцевального искусства и развить эстетический вкус.

**Задача второго, третьего и четвертого года обучения:** развить у детей способность к выполнению новых танцевальных движений, ориентироваться в пространстве и самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях сочетаются все разделы: «танцевальная азбука» и «язык танца», «психогимнастика» и «танцевальный этикет», пальчиковые и музыкальные игры. Таким образом, на каждом занятии сочетается материал из всех разделов программы.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением. Каждый год обеспечивается возвращение к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале, с учетом возрастных особенностей детей.

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

Структура занятия по ритмике – общепринятая. Каждое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы взаимосвязаны между собой.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15 % общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, разминочные упражнения, ритмические упражнения и задания, музыкально-подвижные игры, танцевальные шаги).

Основная часть занятия занимает 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические композиции, танцы, гимнастика, музыкально-подвижные игры, хороводы, задания на построение и перестроение, этюды психогимнастики. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на растягивание мышц, пассивная релаксация.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп - умеренный.

### Учебно-тематический план по модулю «Игро-гимнастика» первый год (3-4 года)

№ занятия	Тема	Программное содержание
1.	Вводное занятие	Правила безопасности, личная гигиена, костюм для занятий
2.	Общеразвивающие упражнения	Дидактические игры и упражнения: «Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди»
3.	Общеразвивающие упражнения без предмета	«Лошадки бьют копытом»; «Ловим комаров»
4.	Музыкально - подвижная игра	«Жуки и пчёлы», «Воробушки и автомобили»
5.	Общеразвивающие упражнения	«Хлопотушки»
6.	Общеразвивающие упражнения	«Гопотушки»
7.	Строевые упражнения	Построение в шеренгу «Солдатики»
8.	Музыкально - подвижная игра	«Передай платочек»
9.	Музыкально - подвижная игра	«Поздороваемся»
10.	Общеразвивающие упражнения	Дидактические игры и упражнения: «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка», поклон «Приветствие»
11.	Строевые упражнения	Образно-двигательные действия «Паровоз»
12.	Общеразвивающие упражнения	Сидя - танцующие стопы
13.	Строевые упражнения	Прыжки «кузнечик»

14.	Упражнения на гибкость	Сед ноги врозь, наклоны вперед, вправо-влево
15.	Танцевально-ритмическая композиция	Упражнение с погремушками «Зайчата»
16.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Лежа на спине «болтающие ножки»
17.	Танцевально - ритмическая игра	«Кошка и котята»
18.	Строевые упражнения	Музыкально - подвижная игра «быстро по местам»
19.	Игроритмика	Акцентированная ходьба
20.	Игроритмика	«Ганец сидя»
21.	Общеразвивающие упражнения	Стойка на носках и согнутых ногах в сочетании с другими
22.	Общеразвивающие упражнения	основные движения головой «Да- нет» «тик-так»
23.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Раскачивание руками из различных исходных положений
24.	Музыкально - подвижная игра	«Часики»
25.	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Голубой вагон»
26.	Игроритмика	Хлопки - паузы
27.	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Карусельные лошадки»
28.	Общеразвивающие упражнения без предмета	Полу-приседы «Пружинка»
29.	Акробатические упражнения	Группировки: сед ноги врозь, сед на пятках
30.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки	Напряженное и расслабленное положение рук и ног
31.	Упражнение для силы и устойчивости	В образно-двигательной форме лежа, сидя
32.	Строевые упражнения	Передвижение в кругу в различных направлениях
33.	Игроритмика	Хлопки в такт музыки, бег в рассыпную
34.	Строевые упражнения	Ходьба высоко поднятыми коленками «Цапля»
35.	Игроритмика	Хлопки - паузы
36.	Строевые упражнения	Ходьба на носках «кошка» «цапля»
37.	Общеразвивающие упражнения без предмета	Движения прямыми и согнутыми руками «Буратино»
38.	Танцевальные шаги	Приставной шаг в сторону
39.	Общеразвивающие упражнения	Стойка на носках и согнутых ногах в сочетании с другими движениями
40.	Общеразвивающие упражнения	основные движения головой «Да- нет» «тик-так»
41.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Раскачивание руками из различных исходных положений

42.	Музыкально - подвижная игра	«Часики»
43.	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Голубой вагон»
44.	Игроритмика	Хлопки - паузы
45.	Игроритмика	Различие динамика звука громко- тихо" хлопки
46.	Танцевальные шаги	Шаг с носка на носках
47.	Музыкально - подвижная игра	«Мы веселые ребята»
48.	Образно - игровые движения	«Создай образ»
49.	Игропластика	Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы
50.	Строевые упражнения	Построение в рассыпную «бабочки»
51.	Танцевально-ритмическая гимнастика	«Ласточки»
52.	Строевые упражнения	Ходьба на носках «кошка» «цапля»
53.	Общеразвивающие упражнения без предмета	Движения прямыми и согнутыми руками «Буратино»
54.	Упражнения на гибкость	Сидя ноги врозь, наклоны вперед, вправо-влево
55.	Танцевально-ритмическая композиция	Упражнение с погремушками «Зайчата»
56.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Лежа на спине «болтающие ножки»
57.	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Голубой вагон»
58.	Игроритмика	Хлопки - паузы
59.	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Карусельные лошадки»
60.	Упражнения для развития мышечной силы	Из положения лежа на спине группировка
61.	Упражнения для развития мышечной силы	Лежа на животе «лодочка»
62.	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Коза и козлята»
63.	Упражнения на укрепления мышц спины	Лежа на животе «Морская звезда»
64.	Упражнения для укрепления мышц живота	Лежа на спине «Медуза»
65.	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Морские фигурки»
66.	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и колонну по расположению
67.	Игроритмика	Различие динамики звука «громко – тихо» хлопки
68.	Музыкально - подвижная игра	Построение в рассыпную, марширование
69.	Танцевальные шаги	Приставной и скрестный шаг в сторону
70.	Открытое занятие	

### Модуль «Игро-ритмика» для детей 4-5 лет

**Модуль «Игро-ритмика»** рассчитан на два года для детей 4-5 лет и позволяет педагогу расширить рамки задач с учетом возрастных особенностей детей:

Движения детей приобретают более очерченный характер, дети лучше координируют, способны соединить движения в определенный последовательный ряд. Откликаются на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствуют смену темпа, настроения, но передача ритмического рисунка еще вызывает затруднение.

На первом году обучения поданному модулю ставятся следующие **задачи**:

1. Развить стремление к согласованному исполнению упражнения и танцевальных элементов друг с другом и в паре, при коллективном исполнении.

2. Самостоятельно и выразительно исполнять предлагаемый для разучивания репертуар.

В содержание занятий вводится «партерная» гимнастика для укрепления всех групп мышц.

#### Учебно-тематический план по модулю «Игро-ритмика»

##### второй год обучения (4-5 лет)

№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Вводное занятие	Правила безопасности, личная гигиена, костюм для занятий
2	Строевые упражнения	Образно-двигательные действия «Паровоз»
3	Общеразвивающие упражнения без предмета	Основные упражнения прямыми и согнутыми руками
4	Строевые упражнения	Построение в шеренгу «Солдатики»
5	Строевые упражнения	Передвижение в сцеплении «гусеница»
6	Общеразвивающие упражнения без предмета	Образно-двигательные действия «Осенний сад»
7	Построение в рассыпную	Образно-двигательные действия «Осенние листики»
8	Строевые упражнения	Музыкально - подвижная игра «Нитка-иголка»
9	Строевые упражнения	Легкий бег
10	Общеразвивающие упражнения без предмета	Полу-приседы «Пружинка»
11	Акробатические упражнения	Группировки: сед ноги врозь, сед на пятках
12	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки	Напряженное и расслабленное положение рук и ног



13	Упражнение для силы и устойчивости	В образно-двигательной форме лежа ,сидя
14	Строевые упражнения	Передвижение в кругу в различных направлениях
15	Игроритмика	Хлопки в такт музыки, бег врассыпную
16	Строевые упражнения	Ходьба высоко поднятыми коленками «Цапля»
17	Игроритмика	Комплекс из пройденного
18	Общеразвивающие упражнения с предметом	Погремушки, султанчики
19	Музыкально - подвижная игра	«Цапля и лягушки»
20	Акробатические упражнения	Перекаты «бревно»
21	Общеразвивающие упражнения	Сед - танцующие стопы
22	Строевые упражнения	Прыжки «кузнечик»
23	Упражнения на гибкость	Сед ноги врозь, наклоны вперед, вправо-влево
24	Танцевально-ритмическая композиция	Упражнение с погремушками «Зайчата»
25	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Лежа на спине «болтающие ножки»
26	Танцевально - ритмическая игра	«Кошка и котята»
27	Строевые упражнения	Музыкально - подвижная игра «быстро по местам»
28	Игроритмика	Акцентированная ходьба
29	Игроритмика	«Танец сидя»
30	Упражнения на гибкость	Сед на полу, стопы соединены «лягушка»
31	Музыкально - подвижная игра	Построение врассыпную, марширование
32	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Лежа на спине «болтающие ножки»
33	Игропластика	Морские фигурки «морская звезда»
34	Танцевальные шаги	Полуприсед на одной ноге, другую - вперед на пятку
35	Игропластика	Пружинки
36	Акробатические упражнения	Перекаты в положении лежа «бревно»
37	Танцевальные шаги	Комбинации из танцевальных шагов
38	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Коза и козлята»
39	Упражнения на укрепления мышц спины	Лежа на животе «Морская звезда»

40	Упражнения для укрепления мышц живота	Лежа на спине «Медуза»
41	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Морские фигурки»
43	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и колонну по расположению
44	Игроритмика	Различие динамика звука «громко- тихо» хлопки
45	Танцевальные шаги	Шаг с носка на носках
46	Музыкально - подвижная игра	«Мы веселые ребята»
47	Образно - игровые движения	«Создай образ»
48	Игропластика	Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы
49	Строевые упражнения	Построение в рассыпную «бабочки»
50	Танцевально-ритмическая гимнастика	«Ласточки»
51	Строевые упражнения	Ходьба на носках «кошка» «цапля»
52	Общеразвивающие упражнения без предмета	Движения прямыми и согнутыми руками «Буратино»
53	Танцевальные шаги	Приставной шаг в сторону
54	Общеразвивающие упражнения	Стойка на носках и согнутых ногах в сочетании с другими
55	Общеразвивающие упражнения	основные движения головой «Да- нет», «тик-так»
56	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Раскачивание руками из различных исходных положений
57	Музыкально - подвижная игра	«Часики»
58	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Голубой вагон»
59	Игроритмика	Хлопки - паузы
62	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Карусельные лошадки»
61	Упражнения для развития мышечной силы	Из положения лежа на спине группировка
62	Упражнения для развития мышечной силы	Лежа на животе «лодочка»
63	Строевые упражнения	Бег по кругу и ориентиром «змейкой»
64	Игропластика	«Велосипед»
65	Танцевальные шаги	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360
66	Упражнения для развития мышечной силы	Из стойки носки вместе присесть на всей стопе
67	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Большая стирка»
68	Образно - танцевальное упражнение	«Воробьиная дискотека»
69	Строевые упражнения	Образно - двигательные действия
70	Открытое занятие	Я танцую

### Модуль: «Игропластика» для детей 5-6 лет

Дети 5-6 лет занимаются по данному курсу второй год. На этом уровне стоят следующие задачи:

- формировать и развивать навык общения в паре;
- добиваться целостности в исполнении, самостоятельное использование опыта музыкально-двигательной деятельности в импровизациях;

- создавать условия для выражения детьми своего отношения к музыке, движению, партнеру по танцу;

Необходимо придерживаться принципа пологого обучения и воспитания определяют характер и содержание занятий (мускулистость - для мальчиков и феминность - для девочек). Очень важно подчеркивать во время занятий, что партнер бережно относится к партнерше, что танец - это взаимодействие мальчика и девочки, отражение характера взаимоотношений. Музыка и движение неразделимы: музыка «дает команды» движению, а движение раскрывает музыку;

- воспитывать культуру движения через мышечное ощущение, а также через потребность ребенка включаться в движение всем двигательным аппаратом.

### Учебно-тематический план по модулю «Игропластика»

третий год обучения (5-6 лет)		
№ занятия	Тема	Программное содержание
1	Вводное занятие	Правила безопасности, личная гимнастика, костюм для занятий
2	Акробатические упражнения	Из упора присев «Мишка качается»
3	Танцевально - ритмическая гимнастика	Образно - беговые движения
4	Акробатические упражнения	равновесие на одной ноге с опорой и без нее
5	Танцевально - ритмическая гимнастика	Музыкально-ритмическая композиция «С платочками»
6	Строевые упражнения	построение в колонну, шеренгу, в круг
7	Пальчиковая гимнастика	Поочередное сгибание и разгибание пальцев
8	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление рук и ног в положении лежа на спине. Потряхивание ног.
9	Музыкально - творческая игра	«Угадай кто я?»
10	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Козлята»

11	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Имитационные образные упражнения
12	Акробатические упражнения	Группировка в положении сидя, лежа
13	Танцевальные шаги	Прыжки с одной ноги на ногу, поворот 360
14	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и колонну по команде
15	Музыкально - подвижная игра	Для закрепления строевых действий
16	Общеразвивающие упражнения без предмета	Комбинированные упражнения в стойках
17	Упражнения для укрепления живота	Лежа на спине «мишка качается»
18	Упражнения для укрепления спины	Лежа живот «лодочка»
19	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление руками на различное количество счетов
20	Игроритмика	Ходьба, бег, прыжки
21	Танцевальные шаги	Шаг галопа вперед, в сторону
22	Танцевально ритмическая композиция	«Конькобежцы»
23	Общеразвивающие упражнения без предмета	Комбинированные упражнения в следах и положении лежа
24	Акробатические упражнения	Переход из седа в упор стоя на коленях
25	Акробатические упражнения	Вертикальное равновесие на одной ноге
26	Музыкально - подвижная игра	«Волк и козлята»
27	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление рук и туловища в положении сидя
28	Танцевально ритмическая гимнастика	«Зарядка»
29	Игроритмика	Ходьба с хлопками, удары ногой в ритм
30	Танцевальные шаги	Шаг с подскоками
31	Игроритмика	Хлопки и удары на сильные и слабые доли такта
32	Танцевальные шаги	Шаг польки
33	Ритмический танец	«Полька»
34	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам
35	Танцевальные шаги	«Приставные шаги»
36	Музыкально - ритмическая композиция	«Облака»
37	Пальчиковая гимнастика	Общеразвивающие упражнения пальчиками
38	Танцевальные шаги	Пружинистые движения ногами на полуприседе
39	Танцевальные шаги	Русский хороводный шаг "попеременный"

40	Общеразвивающие упражнения с предметом	Упражнения с ленточкой
41	Танцевальные шаги	Шаг с притопом
42	Акробатические упражнения	Перекаты вправо- влево
43	Танцевальные шаги	Шаг «припадание»
44	Ритмический танец	«Травушка – муравушка»
45	Музыкально - подвижная игра	«Волк и козлята»
46	Акробатические упражнения	акробатические упражнения в образно-двигательных действиях
47	Музыкально - творческие игры	«Музыкальные змейки»
48	Музыкально - ритмическая композиция	«Одуванчики»
49	Музыкально - подвижная игра	«Гулливвер и лилипуты»
50	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим
51	Музыкально - подвижная игра	«Музыкальные змейки»
52	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Три поросенка»
53	Ритмический танец	«Давай танцуй» (в ритме диско)
54	Акробатические упражнения	акробатические упражнения в образно-двигательных действиях
55	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Бег по кругу»
56	Танцевальные шаги	Комбинации на изученных танцевальных шагах
57	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Облака»
58	Строевые упражнения	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по команде.
59	Пальчиковая гимнастика	Игры пальчиками в двигательных и образных действиях.
60	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «волны шипят»
61	Музыкально - творческая игра	упражнения ритмической гимнастики «бег по кругу»
62	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Четыре таракана и сверчок»
63	Танцевальные шаги	Два русских попеременных шага, шаг с притопом, с носка
64	Музыкально - подвижная игра	« К своим флажкам»
65	Игроритмика	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли
66	Игропластика	« Рыбка», наклоны вперед в «барьерном шаге»
67	Танцевальные шаги	Танец «кик»
68	Ритмический танец	«Давай танцуй»

69	Музыкально - подвижная игра	«Гулливер и лилипуты»
70	Открытое занятие	Танцевальный марафон

### Модуль «Игротанцы» для детей 6-7(8) лет

Данный модуль обучения рассчитан на детей подготовительной к школе группе и является заключительным уровнем дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы образовательной области «физическое развитие» (спортивная, физкультурно-оздоровительная направленность (спортивные секции), коррегирующая

гимнастика) для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет студия «Непоседы»

По данному модулю ставятся следующие задачи:

- самостоятельно исполнять законченные танцевальные композиции;
- демонстрировать способность исполнять танец, движение образно, выразительно, в соответствии с темпом, характером и стилем музыкального произведения;
- самостоятельно импровизировать под предлагаемую музыку, принимать участие в создании хореографических миниатюр и театрализации, а также заключительного спектакля.

четвертый год (6-7 (8)лет)		
№ занятия	Тема	Программное содержание
1	Вводное занятие	Правила безопасности, личная гигиена, костюм для занятий
2	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и колонну по команде
3	Игроритмика	Ходьба, бег, прыжки
4	Ритмический танец	«Танец с хлопками» (в ритме диско)
5	Общеразвивающие упражнения без предмета	Основные движения прямыми и согнутыми руками
6	Танцевальные шаги	Поочередные пружинное движение ногами
7	Пальчиковая гимнастика	упражнения пальчиками
8	Музыкально - подвижная игра по ритмике	«Дирижер – оркестр»
9	Игроритмика	Ходьба с хлопками, удары ногой на сильные и слабые доли такта
10	Акробатические упражнения	«Ванька – Встанька»
11	Общеразвивающие упражнения без предмета	«Зарядка»

12	Ритмический танец	«Слоненок»
13	Игроритмика	«Буратино»
14	Общеразвивающие упражнения без предмета	Сидя: упражнения для стоп
15	Общеразвивающие упражнения без предмета	Для развития мышц ног «махи»
16	Игропластика	Для развития тела-Наклоны
17	Ритмический танец	"Полька тройками»
18	Игропластика	Наклоны с поворотами
19	Танцевально - ритмическая гимнастика	"Марш"
20	Строевые упражнения	Ходьба с остановкой и поворотами
21	Музыкально - подвижная игра	«Запев – припев»
22	Ритмический танец	В ритме латино
23	Танцевальные шаги	«Ковырялочка»
24	Танцевально ритмическая гимнастика	«С султанчиками»
25	Акробатические упражнения	Переход из седа в упор стоя на коленях
26	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	«лодочка», «лодочка качается»
27	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Африка»
28	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление мышц	«мишка качается», «улитка»
30	Акробатические упражнения	Перекаты вправо - влево сед на пятках
31	Танцевально - ритмическая гимнастика	Упражнения для корпуса
32	Строевые упражнения	Бег выбрасывая ноги в перед, назад
33	Музыкально - творческая игра	«Займи место»
34	Игропластика	Комплекс упражнений с мячами
35	Танцевальные шаги	«топотушки»
36	Игропластика	«колечко»
37	Танцевальные шаги	«боковой галоп»
38	Ритмический танец	«Кадриль»
39	Танцевально ритмическая гимнастика	«кошечки»
40	Акробатические упражнения	Вертикальное и горизонтальное равновесие
41	Музыкально - ритмическая композиция	«С мячом»

42	Строевые упражнения	Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении
43	Игроритмика	Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцепление за руки и по ориентирам
44	Ритмический танец	«Мельница»
45	Общеразвивающие упражнения без предмета	По типу «Зарядка»
46	Танцевальные шаги	Переменный шаг
47	Пальчиковая гимнастика	Игра-соревнование «Моталочки»
48	Музыкально - подвижная игра по ритмике	«Гонки мячей по кругу»
49	Игроритмика	Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного музыкального размера
50	Акробатические упражнения	«Ванька-встанька»
51	Общеразвивающие упражнения	С мячом
52	Ритмический танец	«Цирковые лошадки»
53	Игроритмика	Гимнастическое дирижирование
54	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление мышц	«Трубач», «Паровоз»
55	Музыкально - подвижная игра	«Горелки»
56	Игропластика	«Винтик»
57	Ритмический танец	«Полонез»
58	Игропластика	«Улитка»
59	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Упражнение с обручем»
60	Строевые упражнения	Задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу
61	Музыкально - подвижная игра	«Дети и медведь»
62	Ритмический танец	«Тайм-степ»
63	Танцевальные шаги	«ЧА-ча-ча»
64	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Ванька-встанька»
65	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Марш»
66	Игропластика	«Лягушка»
67	Танцевальные шаги	«Самба»
68	Ритмический танец	«Самба»
69	Музыкально - творческая игра	«Запев-припев»



**В образовательной программе используются методы:**

- поощрения,
- игровой,
- беседа,
- показ.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

**Для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) программа включает:**

- упражнения на середине зала;
- ритмические упражнения и игры;
- коллективно — порядковые упражнения;
- танцевальные элементы и композиции.

Методические рекомендации к организации занятий: формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемое взрослым, учатся двигаться в соответствии с характером музыки.

**Для детей дошкольного возраста (4-5 лет) программа включает:**

- элементы классического танца;
- партерная гимнастика;
- элементы народно — сценического танца;
- упражнения на середине зала, танцевальные элементы и композиции.

Методические рекомендации к организации занятий: улучшается качество исполнения танцевальных элементов, появляется умение двигаться под музыку ритмично, согласно темпу и ритму. Умение двигаться в парах, по кругу, по диагонали.

**Для детей старшего дошкольного возраста (5-7(8) лет) программа включает:**

- элементы классического танца;
- элементы народно-сценического танца;
- партерная гимнастика;
- элементы историко-бытового и бального танца;

- танцевальные элементы и композиции (на основе современной и эстрадной хореографии).

Методические рекомендации к организации занятий (5 — 6 лет): ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация в ходьбе, беге, прыжках. Улучшается произвольная память. Проявляются элементы творчества во всех видах деятельности. (6 — 7 лет) — имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить, бегать, прыгать, легко и энергично, умело исполнять танцевальную программу.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

**Культурные практики ребёнка** в конструировании обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность.

*Игровая деятельность* переводит внешнее действие во внутренний план «замысел», но в максимальной степени сохраняет и провоцирует игровое отношение как процессуальное (вне результативности) отношение к миру. Сюжет игры - это, в конечном итоге, виртуальный мир возможных событий, который строится по прихоти играющих и не имеет результативного завершения.

*Двигательная практика* связана с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

- Взрослые и дети — партнёры по совместной деятельности. Партнёры должны дружелюбно и уважительно разговаривать друг с другом, не командовать, не назидать (каждый важен!).
- Взаимодействие взрослых и детей осуществляется в условиях принятия и соблюдения всеми партнёрами общих норм и правил поведения, уважения друг к другу.

Детская инициатива проявляется *в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам*. Возможность играть, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка.

Все виды деятельности ребенка могут осуществляться в форме *самостоятельной инициативной деятельности*:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- музыкальные игры и импровизации.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд *общих требований*:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Родители детей дошкольного возраста — активные участники и помощники для своего ребенка. Вместе с детьми получают новые знания, открывают способности своего ребенка, открывают и себя, свои таланты и творческие способности.

**Привлечение родителей расширяет круг общения, повышает мотивацию и интерес детей, дает родителям возможность лучше узнать внутренний потенциал своего ребенка.**

**Взаимодействие с родителями детей 3-4 лет.**

Одним из важных принципов является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами ДОО. Поэтому задача педагога — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами и родителями. В общении с родителями педагог показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

Такая позиция педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, поможет родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

### **Взаимодействие педагога с родителями детей 4-5 лет**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Педагог обращает внимание родителей на то, что ребенок переходит на новую ступень личностного развития — у него возникает потребность в познавательном общении со взрослыми.

Основные приоритеты совместного с родителями развития ребенка

1. Развитие самостоятельной игровой деятельности детей.
2. Установление устойчивых контактов ребенка со сверстниками и развитие дружеских взаимоотношений.
3. Воспитание уверенности, инициативности дошкольников в детской деятельности и общении со взрослыми и сверстниками.

### **Взаимодействие педагога с родителями детей 5-7 лет**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Именно в этот период педагог корректирует детско-родительские отношения, помогает родителям и детям найти общие интересы, которые в дальнейшем могут стать основой семейного общения. Много внимания уделяется развитию совместной деятельности родителей и детей — игровой, досуговой, художественной.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Описание материально – технического обеспечения дополнительной образовательной Программы

<b><i>Соблюдение строительных норм и правил (СанПиН, ГОСТ ВСН)</i></b>	
<b>Полезная площадь, которая используется для образовательного процесса</b>	63,9 кв.м
<b>Полезная площадь на одного ребенка</b>	3,2 кв.м
<b><i>Техническое обеспечение Программы</i></b>	
Музыкальный центр	1
СД-диски, музыка на флеш-носителях	Не менее 100 композиций
<b><i>Оборудование и оснащение</i></b>	
Туннели - 2 шт, мат - 2 шт., мяч - 20 шт., султанчики - 40 шт., палки гимнастические - 20 шт., обручи - 20 шт., скамья гимнастическая - 3 шт., погремушка - 20 шт., платочки - 20 шт., флажки – 20 шт., ленточки гимнастические – 20 шт., дорожка массажная -1 шт.	

Форма проведения: групповая, численность - 20 чел.

#### 3.2. Методическая обеспеченность материалами и средствами обучения и воспитания

1. Фирилева Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - М: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016

2. Дрожжина Е.Ю., Снежкова М.В. Обучение дошкольников современным танцам. Методическое пособие.- М.: Центр педагогического образования, 2014.

### 3.3. Распорядок и/или режим дня

#### Расписание занятий

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Дети 4-го года жизни	17.30-17.45		17.30-17.45		
Дети 5-го года жизни	17.55-18.15		17.55-18.15		
Дети 6-го года жизни		17.00-17.25			17.00-17.25
Дети 7 (8)-го года жизни		17.35-18.05		17.00-17.30	

### 3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия в распорядке/ режиме дня

Для организации традиционных событий в образовательной деятельности в основу положен принцип сезонности. Тема «Времена года» находит отражение как в планировании образовательных ситуаций, так и в свободной игровой деятельности детей. В организации образовательной деятельности учитываются такие сезонные праздники, как «Осенние фантазии», «День Матери», «Новый год», «Масленица», «Скоро лето».

События и праздники	Задачи
«Осенние фантазии»	Побуждать детей к творчеству, умению передавать изобразительность музыки в движении с предметами (листочками).
«День Матери»	Развивать умение выражать свое отношение, эмоции, чувства к музыке того или

	иного композитора в движении.
«Новый год» Музыкально-ритмические композиции к празднику.	Добиваться слаженности движений с музыкой, выразительности, способность развитие эмоций и общения друг с другом.
«Масленица»	Познакомить детей с образно-сюжетной композиций весенней тематики, формировать умение двигаться с предметом, умению передавать средства музыкальной выразительности.
«Скоро лето»	Формировать умение у детей выражать средства музыкальной выразительности в творческих заданиях, этюды, музыкальных играх. Стимулировать и поощрять творческие проявления детей в творческих заданиях, этюдах, играх.

### 3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- \*наличие оборудованного зала;
- \*обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии;
- \* широкое использование технических средств обучения (*аудио*);
- \*использование атрибутов и пособий;
- \*предварительная влажная уборка зала;
- \*наличие расписания занятий, методического материала, перспективного плана и диагностики музыкально-ритмического и физического развития занимающихся.

## **Диагностика выявления уровня развития чувства ритма и уровня сформированности танцевальных движений детей**

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае). Цель диагностики: выявить уровень музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия. Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара). Обследование проводится в ходе непосредственно образовательной деятельности. Основным параметром – проявление активности.

## **Методика выявления уровня развития чувства ритма и уровня сформированности танцевальных движений детей**

### **Младший и Средний дошкольный возраст (3-4 года и 4-5 лет)**

Критерии:

высокий - 3 балла, средний - 2 балла, низкий – 1 балл.

#### **1. Движение**

##### **Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями:**

высокий – ребенок самостоятельно, четко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого; низкий – смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки  
Соответствие движений ритму музыки: высокий – ребенок четко, ритмично выполняет движения; средний – выполняет движения с ошибками;

низкий – движения выполняются неритмично.

##### **Соответствие движений темпу музыки:**



высокий – ребенок чувствует смену темпа, самостоятельно отмечает это сменой движения;  
средний – чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняет по показу взрослого или других детей;  
низкий – не чувствует смену темпа, движения меняет с большим опозданием.

**Координация движений и внимания («Ритмическое эхо» со звучащими жестами в умеренном темпе)**

высокий – ребенок выполняет все движения без ошибок;  
средний – допускает 1-2 ошибки;  
низкий – не справляется с заданием

**2. Воспроизведение метра и ритма**

**Воспроизведение метрической пульсации музыкального произведения в хлопках:**

высокий – ребенок точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкально произведения;  
средний – на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием;  
низкий – беспорядочные хлопки

**Воспроизведение ритма знакомой песни под пение педагога или свое пение**

высокий – ребенок точно воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;  
средний – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;  
низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

**Старший дошкольный возраст и подготовительный к школе возраст (5-6 и 6-7 л)**

**1. Движение**

**Передача в движении характера знакомого музыкального произведения (2-х и 3-х частная форма):**

высокий – ребенок самостоятельно, четко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;  
средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;  
низкий – смену движения производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

**Передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:**

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений ;

низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

**Соответствие ритма движений ритму музыки:**

высокий – четкое выполнение движений;

средний – выполнение движений с ошибками;

низкий – движение выполняется не ритмично.

**Координация движений и внимания ("ритмическое эхо» со звучащими жестами в умеренном и быстром темпе)**

высокий – ребенок выполняет все движения без ошибок;

средний – допускает 1-2 ошибки;

низкий – не справляется с заданием

## **2. Воспроизведение ритма**

**Воспроизведение ритма знакомой песни под свое пение:**

высокий – ребенок точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни;

средний – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

**Воспроизведение ритма мелодии (умеренный темп)**

высокий – ребенок точно воспроизводит ритмический рисунок мелодии;

средний – воспроизводит ритм песни с ошибками;

низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

**Воспроизведение ритма песни шагами:**

высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;  
средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;  
низкий – допускает много ошибок и не справляется с заданием

**Воспроизведение ритмических рисунков в хлопках и притопами:**

высокий – ребенок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;  
средний – допускает 2 -3 ошибки;  
низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок

**3. Творчество**

**Сочинение ритмических рисунков:**

высокий – ребенок сам сочиняет оригинальные ритмические рисунки;  
средний – использует стандартные ритмические рисунки;  
низкий – не справляется с заданием.

**Танцевальное:**

высокий – ребенок чувствует характер музыки, ритм, передает это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;  
средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;  
низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

**Диагностическая карта обследования детей**

№	ФИО	Движение	Воспроизведение метра и ритма	Творчество
---	-----	----------	-------------------------------	------------

	ребенка									
		Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями	Соответствие движений ритму музыки	Соответствие движений темпу музыки	Координация движений и внимание	Воспроизведение метрической пульсации муз. Произведения в хлопках	Воспроизведение ритма знакомой песни под пение педагога или свое пение	Воспроизведение ритмического рисунка в хлопках	Сочинение ритмических рисунков	Танцевальное

### Методические рекомендации.

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи. Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, чтобы они всегда оставались интересными для воспитанников.

Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Чтобы дети не теряли интерес к изучаемому материалу разучивание упражнений или элементов танца следует проводить не дольше 2-4 занятий. Даже если за это время не все запланированные задачи выполнены, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя. Обстановка должна быть дружественной. Искренний интерес педагога к успехам детей, поддержка и поощрение их самостоятельности. Также важно воспитывать внимательное отношение у детей друг к другу, желание помочь в преодолении трудностей и умения порадоваться за успехи других. Все это создает творческую обстановку на занятии без которой невозможно развитие творческих способностей и становления личности ребенка.

### **Описание основных позиций и танцевальных движений для дошкольников**

#### **Исходные позиции ног**

**Основная стойка** – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – **1-я позиция**), для младшего возраста – под углом  $45^0$  («домиком»).

«**Узкая дорожка**» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – 6-я позиция.

«**Широкая дорожка**» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

**Сесть на колени** – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

**Для старшего возраста:**

**2-я позиция** – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

**3-я позиция** – опорная нога ставится под углом  $45^0$ , пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом  $45^0$ .

**4-я позиция** – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом  $45^0$ .

Находясь в любой их вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

### **Исходные позиции рук**

**Внизу** – руки опущены вдоль тела.

**Вперед** – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

**Вверху** – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

**В стороны** – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть **открытыми** – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть **закрытыми** – ладони вниз (смотрят в пол).

«**Поясок**» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«**Кулачки на бочок**» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«**Полочка**» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«**Матрешка**» - руки (полочкой), указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«**Юбочка**» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«**Фартучек**» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

**За спиной** – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

### **Позиции рук в парах**

**Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):**

«**Стрелка**» - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«**Воротики**» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«**Плеть**» - руки соединены крест-накрест.

«**Бантик**» - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

«**Саночки**» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

**Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):**

«**Бараночка**» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

«**Вертушка**» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Звездочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Двойной поясок» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

### Движения рук

«Ветерок» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«Крылья» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно

### Хлопки

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками,двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять.  
Удар сильный.



«**Колокола**» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«**Колокольчики**» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

«**Ловим комариков**» - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

### **Хлопки в парах:**

«**Стенка**» - ладони согнутых в локтях (вперед) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«**Большой бубен**» - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«**Крестики**» - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

### **Виды шага**

**Спокойная ходьба (прогулка)** – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

**Шаг на всей ступне (топающий)** – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

**Хороводный шаг** – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

**Приставной хороводный шаг** (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

**Приставной хороводный шаг** (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

**Шаг кадрили** – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

**Высокий шаг** – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом  $90^{\circ}$ . носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

**Шаг с притопом на месте** – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

**Переменный шаг** – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

**Боковой приставной шаг** – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

**Боковое припадание** – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

### **Шаг на носках:**

**Пружинящий шаг** – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

**Крадущийся шаг** – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т.д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

**Боковой шаг («крестик»)** – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

**Шаг окрестный вперед-назад («косичка»)** – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом  $45^{\circ}$  вправо или влево а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

**Семенящий шаг («плавающий»)** – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

## Прыжки

### **На одной ноге:**

«**Точка**» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«**Часики**» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот –  $360^{\circ}$ .

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«**Лесенка**» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

**«Заборчик»** - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

**«Солнышко»** - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

**На двух ногах:**

**Подскок** – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

**Прыжки с отбрасыванием ног назад** – на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

**«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед)** – то правая, толевая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

**«Качалочка»** - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

**«Ножницы»** - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

**«Крестик»** - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

**«Метелочка»** - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

**Боковой галоп** – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

**Галоп вперед** – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносятся вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

**«Веревочка»** - на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносятся вперед. На «два» - все повторяется правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

### **Танцевальные движения**

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

**«Качель маленькая»** - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону. «Качель большая – то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

**«Пружинка»** - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»).в этом случае колени ног не разводятся.

**Притоп** – стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими. **«Три притопа»** (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

**Притоп поочередно двумя ногами** – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

**Притоп в сочетании с «точкой»** - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

**Приседание** – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

**Полуприседание** – выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

**Полуприседание с поворотом корпуса** – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на  $90^{\circ}$ . Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

**«Ковырялочка»: 1-й вариант:** правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

**2-й вариант:** правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотно (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

**«Распашонка»** - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверх. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

**«Самоварчик»** - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом  $90^{\circ}$ .

**«Елочка»** - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом  $45^{\circ}$ . на «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

**«Большая гармошка»** - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

**«Топотушки»** - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топтать ногами на месте.

**«Рычажок»** - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение. Все на «пружинке»

**Поворот вокруг себя (кружение)** – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

**«Расческа»** - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

**1-й вариант:** вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади).

**«Играть платочком»** - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

### **Танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет:**

**«Козлик»** - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притоптывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

«**Веселые ножки**» - положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

«**Гусиный шаг**» - исходное положение – в полуприседе, ноги на «узкой дорожке» широко шагать в полуприседе на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не более 8-ми тактов.

«**Волчок**» - опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг). Левая рука – произвольно.  
**Встать на колено** – опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

### Поклон

«**Русский поклон**» - исходное положение ног: 4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз пред собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

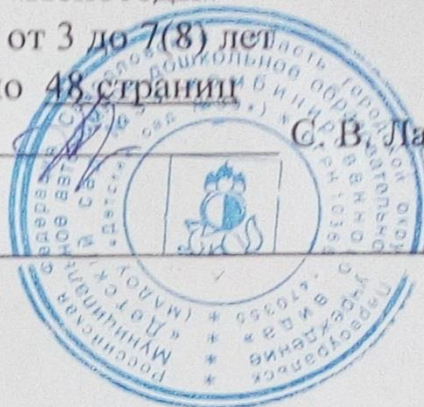
### Построения

**Колонна** – дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

**Шеренга** – дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

**Цепочка** – дети стоят вполборота друг за другом, держась за руки.

В Дополнительной общеобразовательной программе – Дополнительной  
общеразвивающей программе «Непоседы»  
для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет  
пронумеровано и прошнуровано 48 страниц  
Директор МАДОУ «Детский сад № 39» \_\_\_\_\_ С. В. Лабецкая





Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643052

Владелец Лабецкая Светлана Васильевна

Действителен С 11.03.2025 по 11.03.2026

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643052

Владелец Лабецкая Светлана Васильевна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026