

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»



УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего

от « 09 » сентября 20 17 г.

№ 98

Рабочая программа дополнительного образования

Кружок «Танцевальные искорки»

(Наименование)

1 год

(Срок реализации программы)

физинструктор Ростовцева Н.В.

(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

г. Черногоorsk,
2017-2018гг.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования инструктора по физической культуре (далее – Программа) разработана с целью организации дополнительной образовательной деятельности с детьми групп общеразвивающей направленности 5 – 7 лет в МБДОУ «Сказка» (далее – Учреждение) в соответствии со статьёй 48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г» № 273 – ФЗ. *нормативными документами в системе образования.*

Программа разработана в соответствии с действующими правовыми нормативными документами в системе образования:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 27-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 г. Москва (с изм. от 04.04.2014г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Программа разработана на основе дополнительной оздоровительно – развивающей программы по танцевально – игровой гимнастике «Са – Фи – Дансе», авторы Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Рабочая программа дополнительного образования по физическому воспитанию предназначена для детей групп общеразвивающей направленности старший дошкольный возраст (5-й, 7-й годы жизни).

Основной целью программы «Са – Фи – Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Дополнительное образование предусматривает, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са – Фи – Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 5 – 7 лет.

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

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

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики
Возрастные особенности воспитанников: В старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет) на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребёнка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети всё ещё быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока ещё не велики.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ «СА – ФИ – ДАНСЕ».

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

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

Раздел «Игротанцы» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

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

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Периодичность и продолжительность занятий

Физическое развитие	В неделю	Время
Группа общеразвивающей направленности (с 5-до 7 лет)	1	30 мин.

Содержание образовательной деятельности

Оздоровительно - развивающая программа «Са - Фи – Дансе» по танцевально – игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста .

Возраст	Задачи
Старший возраст (5 – 7 лет)	Учить правилам безопасности на занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеть навыками по различным видам передвижений по залу, иметь определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях, упражнений под музыку, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах Уметь исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

Календарно – тематическое планирование Ноябрь

Недели	Содержание	Задачи
1-я неделя	<i>Знакомство детей в кружке «Танцевальные искорки»</i> <i>Строевые упражнения:</i> построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком <i>Игроритмика</i> хлопки в такт музыки <i>танцевальные шаги – шаг с носка</i> шаг с носка, на носках <i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i>	Совершенствование двигательных навыков
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) <i>Игроритмика «Эй, лежбежки»;</i> ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки <i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»</i>	Развитие внимания, памяти, мышления, координации движений
3-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком; Ритмическая разминка «Гномики»	Содействие воспитанию умения эмоционального выражения раскрепощённости в движении

4-я неделя	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» <i>Ритмический танец «Осенний марафон»</i> <i>Общеразвивающие упражнения с осенними листьями</i> <i>Танцевальная композиция «Осенние принцессы»</i> <i>Танцевальная композиция «Дождя не боимся»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик»</i> <i>Игра «Подуй на осенний листочек»</i>	Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребёнка
---------------	--	--

Декабрь

Недели	Содержание	Задачи
1-я неделя	<i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бровнышко») – перекаты вправо, (влево) <i>Музыкально-ритмическая композиция «Звериный разговор»</i>	Совершенствование двигательных навыков, координации движений
2-я неделя	<i>Общеразвивающие упражнения на стуле</i> <i>Ритмический танец: «Если весело живётся»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Все по местам»</i>	Развитие внимания, чувства ритма, координации движений
3-я неделя	<i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бровнышко») – перекаты вправо, (влево) <i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i> Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> построение в колонну перестроение в круг <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру. <i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»</i>	Развитие чувства ритма, такта, внимания

Январь

Недели	Содержание	Задачи
1-я неделя	<i>Ритмический танец. «Лавота»</i> Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. <i>Креативная гимнастика</i> Импровизация движений под музыку <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i>	Оптимизация роста и развития двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)

2-я неделя	<i>Ритмическая разминка</i> <i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребёнка
3-я неделя	<i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры морская звезда морской конек краб дельфин <i>Ритмический танец. «Все спортом занимаются»</i>	Развитие внимания, памяти, мышления, координации движений
4-я неделя	<i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры улитка морской лев медуза уж <i>Ритмический танец. «Рок-н-ролл»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок»</i>	Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, сердечно – сосудистой и нервной систем организма

Февраль

Недели	Содержание	Задачи
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука Ритмический танец «Гномики»	Оптимизация роста и развития двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира <i>Игроритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой») <i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «солдатик» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»</i>	Совершенствование психомоторных способностей, развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, силовых и координационных способностей
3-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д. <i>Хореографические упражнения</i> танцевальные позиции рук полуприседы подъемы на носки	Развитие внимания, памяти, мышления, координации движений

	<i>Ритмический танец. «Мы пойдем сначала вправо»</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза»</i>	Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребёнка
4-я неделя	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений» Сказочный лес: переход через речку по болоту в пещере переплывите через озеро Сказочная зарядка Ритмический танец «Бабка Ежка» Музыкально – подвижная игра «Колдун»	Оптимизация роста и развития двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)

Март

Недели	Содержание	Задачи
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»</i> <i>Ритмический танец. «Каравай»</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики»</i>	Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков
2-я неделя	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками»</i> <i>Ритмический танец. «Цветные ленточки»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»</i> <i>Строевые упражнения:</i> <i>«Солдатики»</i> <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Совершенствование психомоторных способностей, развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, силовых и координационных способностей
3-я неделя	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы»</i> <i>Ритмический танец «Сюрприз»</i> <i>Пластические этюды «Фигуры»</i> <i>Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону</i> <i>Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками</i>	Совершенствование двигательных навыков, координации движений
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам <i>Игроритмика</i> Удары ногой на каждый счет и через счет <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика»</i> <i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	Оптимизация роста и развития двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)

Апрель

Недели	Содержание	Задачи
--------	------------	--------

1-я неделя	<i>Игропластика</i> «велосипед» «морская звезда» «орешек» «кобра» <i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу повороты переступанием, <i>Хореографические упражнения</i> поклон для мальчиков реверанс для девочек	Развитие чувства ритма, такта, внимания
2-я неделя	<i>Общеразвивающие упражнения с обручами.</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> « Воробьиная зарядка» <i>Ритмический танец</i> «Зарядка <i>Ритмический танец</i> «Бабка-Ежка»	Совершенствование психомоторных способностей, развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, силовых и координационных способностей
3-я неделя	<i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) <i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i> Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> построение в колонну перестроение в круг <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру. <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Найди свое место в кругу»	Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений

Май

Недели	Содержание	Задачи
1-я неделя	<i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) <i>Музыкально-ритмическая композиция</i> «Звериный разговор»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений, развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, силовых и координационных способностей

2-я неделя	<p><i>Общеразвивающие упражнения на стуле</i></p> <p><i>Ритмический танец: «Если весело живётся»</i></p> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»</i></p> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Все по местам»</i></p>	<p>Развитие внимания, чувства ритма, координации движений</p>
3-я неделя	<p>«В мире музыки и танца»</p> <p>Ритмический танец «Веселая разминка»</p> <p>Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада»</p> <p>Ритмический танец «Карнавал», «Дружба»</p> <p><i>Игроритмика.</i></p> <p>На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.</p>	<p>Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков</p>
4-я неделя	<p><i>Танцевальные шаги</i></p> <p>прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад</p> <p><i>Ритмический танец. «Шуточный рок-н-ролл</i></p> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика»</i></p> <p><i>Ритмический танец «Макарена»</i></p> <p>ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ</p>	<p>Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений</p>

Картотека игр-миниатюр, музыкально-подвижных игр

Название	Цель	Содержание
«Солнышко»	Совершенствование двигательных навыков	И.П.: дети стоят в шахматном порядке. Солнышко, солнышко, <i>Частые полуприседания.</i> Выгляни в окошко. «Пружинки» с хлопками. Твои детки плачут, По камушкам скачут. <i>Легкие прыжки с хлопками.</i>
«Музыкальные змейки»	Развитие внимания, памяти, мышления, координации движения	Дети делятся на три подгруппы, построенные в колонны в определенном месте зала. Каждая подгруппа выбирает себе определенную мелодию, ее можно использовать из мультфильмов или детских сказок. Как только зазвучит 1-я мелодия, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в такт музыке за впереди стоящим. Но как только заиграет другая мелодия - правая колонна принимает упор присев, а другая движется и т.д. Если звучит музыка, невыбранная командами, - дети идут на свои места. Победит колонна, которая построится быстрее и раньше.
«Осень»	Совершенствование двигательных навыков	Меж еловых мягких лап <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Дождик тихо: «Кап-кап-кап», <i>Медленно присесть с опущенными руками.</i> Где сучок давно засох, Вырос серый мох-мох-мох! <i>Медленно подняться, держась за голову.</i>

		<p>Где листок к листу прилип, <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Появился гриб-гриб-гриб. Кто нашел его, друзья? <i>Стоять прямо, пожимая плечами.</i> Это я, это я, это я! Прижать руки к груди</p>
«Веселый гусь»	Развитие внимания, быстроты	<p>Дети стоят в кругу. Руководитель ударяет в бубен и пускает его по кругу. Дети передают его со словами: Ты катись, веселый бубен, Быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен – Тот сейчас станцует нам! У кого на последнем слове окажется бубен, тот выходит в центр и исполняет танец или несколько движений, остальные дети повторяют за ним.</p>
«Жаворонок»	Совершенствование двигательных навыков	<p>В небе жаворонок пел. <i>Маховые движения руками.</i> Колокольчиком звенел, <i>Вращения кистями над головой.</i> Порезвился в вышине, <i>Помахивать руками, опустить через стороны вниз.</i> Спрятал песенку в траве. <i>Присесть, обхватить колени.</i> Тот, кто песенку найдет, Будет весел целый год. <i>Хлопки в ладоши</i></p>
«Капканы»	Развитие ловкости, быстроты, координации движений	<p>Выбираются два водящих. Они стоят лицом друг к другу, держась за руки, - это «капкан». Все играющие под музыку бегут по кругу, пробегая под «капканом». Как только музыка прекращается, «капкан» закрывается. Те, кто попал в него, присоединяются к водящим, образуя новый «капкан». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 победителя - самые ловкие дети, им предоставляется найти «клад».</p>
«Любопытная Варвара»	Совершенствование двигательных навыков	<p>Любопытная Варвара <i>Качание головой.</i> Смотрит влево, <i>Поворот корпуса влево.</i> Смотрит вправо, <i>Поворот корпуса вправо.</i> Смотрит вверх, <i>Поднять голову вверх.</i> Смотрит вниз. <i>Опустить голову вниз.</i> Чуть присела на карниз. <i>Полуприседание.</i> А с него свалилась вниз! <i>Резкое приседание</i></p>

«Дирижер и оркестр»	Развитие внимания, чувства ритма, координации движений.	По кругу чертят кружочки-посты по числу играющих, без одного. Все играющие - «солдатики» стоят на своем посту (в кружочках). Дирижер стоит в центре, в руках у него бубен (треугольник). Под музыку марша «солдатики» маршируют, идут в обход по кругу. Вдруг в «оркестр» вступает дирижер, он стучит в бубен. В такт музыке «солдатики», стараясь дойти до своего кружка-поста, останавливаются и маршируют на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок, а кто остался вне кружка - становится дирижером.
«Смелый капитан»	Совершенствование двигательных навыков, Координации движений	Я на мостике стою <i>Ноги во 2-й позиции. Руки на поясе.</i> И бинокль в руках держу. <i>Изобразить бинокль пальцами с наклоном вперед.</i> Волны плещутся слегка, <i>Изобразить легкую волну.</i> Качка тихая пока. <i>Покачивание влево-право.</i> Волны сильными вдруг стали, <i>Изобразить волну.</i> И от качки все упали! <i>Приседание.</i> За канат держусь я крепко. <i>Изобразить перебирание каната.</i> Вдруг сорвало ветром кепку, <i>Руки поднять к голове и в стороны.</i> Я ловить рукою стал - <i>Поочередные махи руками.</i> Чуть с мосточка не упал. <i>Балансировать руками</i>
«Найди свое место»	Развитие быстроты, ловкости, памяти	Дети стоят в шеренге. Звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке (бегают, прыгают, играют). Музыка прекращается, дети ищут свое место в шеренге. Руководитель отмечает тех, кто правильно занял свое место
«Дождик»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Скачет дождик длинноногий <i>Хлопки в ладоши.</i> По траве и по дороге, <i>Наклоны в стороны.</i> Льется он в пустые бочки, <i>Хлопки в ладоши.</i> И на лужах ставит точки, <i>Наклоны в стороны.</i> Барабанит громко в стекла- <i>Хлопки в ладоши.</i> Вся земля вокруг намочла. <i>Развести руки в стороны, сесть, обхватив колени</i>

«Музыкальные стулья»	Развитие умения слышать начало и конец музыки, ее быстроту	Все дети сидят на стульях, спиной к центру. Водящий стоит без стула. Дети поделены на 3 группы: 1-я группа - полька, 2-я - вальс, 3-я - марш. Водящий идет по кругу. Если звучит полька, то за водящим идет 1-я группа. Музыка меняется, идут другие дети. Когда зазвучит детская песня, все встают со стульев и идут за водящим. Музыка останавливается – дети занимают места, оставшийся без места становится водящим.
«Зайки»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Зайки скачут по лужайке, <i>Прыжки на двух ногах.</i> Вдруг в лесу мелькнула тень, Зайки спрятались за пень. <i>Присесть, опустить голову.</i> На носочки поднялись. <i>Встать на носки.</i> Ну-ка, Зайка, оглянись, <i>Повороты в стороны.</i> Не сидит ли за кустом страшный волк с большим хвостом? <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Вдруг волчище выбегает, <i>Бег на месте.</i> Серых зайчиков хватает. <i>Присесть, голову спрятать</i>
«Карлики и великаны»	Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков	Дети стоят лицом по кругу, под музыку выполняют разные танцевальные движения. В конце музыкального отрывка подается сигнал: аккорд в высоком или низком регистре. На аккорд в высоком регистре дети становятся «карликами» (упор присев), а на аккорд в низком регистре – «великанами» (поднять руки вверх и приподняться на носочки). Выигрывают те, кто ни разу не ошибся.
«Мишка»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри, <i>Ходьба на месте, руки на поясе.</i> И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают - раз, два, три. <i>Хлопки в ладоши.</i> Мишке весело, мишке весело, <i>Переступание с наклонами в стороны.</i> Вертит мишенька головой, Кукле весело, тоже весело. <i>Ходьба на месте.</i> Ой, как весело. Ой, ой, ой! <i>Покачивание головой</i>

«Затейники»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Ровным кругом, друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе. Сделаем вот так. Дети останавливаются, опускают руки. Водящий показывает движение, все повторяют его (2-3.раза), выбирается новый водящий. Игра начинается под звуки марша, а показ движений - без музыки. Повторять движения под соответствующую музыку.
«Козы»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Можно ли козам бодаться, <i>Высокий шаг, показывают «рожки».</i> Если рожки есть? <i>Ходьба по кругу.</i> В пляс девчонкам не пускаться <i>Подскок, руки на поясе.</i> Если ножки есть? За рога возьмем козленка, <i>«Пружинка».</i> Отведем на луг. <i>Три высоких шага.</i> А девчонку за ручонку <i>Мальчик подает руку девочке.</i> В наш веселый круг, <i>Покачивание руками.</i> В наш веселый круг. <i>Повороты в парах</i>
«Запрещенное движение»	Развитие внимания, координации движений	Дети стоят полукругом, в центре водящий. Он показывает движения, из которых одно - запрещенное (например «пружинка»). Все повторяют движения, кроме запрещенного. Кто ошибется, становится водящим.
«Мяч»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Мой веселый, звонкий мяч. <i>«Пружинка».</i> Ты куда помчался вскачь? <i>Прыжки на месте.</i> Красный, желтый, голубой- <i>Высокий шаг.</i> Не угнаться за тобой. <i>Присесть, обхватить колени</i>
«Канон»	Развитие чувства ритма, такта, внимания	Дети стоят по кругу лицом в центр. На 1 -й такт один ребенок поднимает, например, правую руку, на 2-й такт – следующий делает то же, что и первый, и так по кругу. Затем, когда все поднимут правую руку, игра начинается снова, но, к примеру, с другой руки, либо предлагается другое движение.
«Мы ехали»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений.	На лошадке ехали, <i>Высокий шаг.</i> До угла доехали. Гоп - гоп-гоп, Гоп - гоп-гоп! <i>Прямой галоп, в руках «вожжи».</i> На машине ехали, Легкий бег, в руках <i>«руль».</i> <i>До реки доехали!</i> <i>«Пружинка»</i> Би-би-би, би-би-би!

		<p>Пароходом ехали, <i>Ходьба в полуприседе.</i> До горы доехали. У-у-у, у-у-у. То подняться на носки, то опуститься в полуприседе, выполняя волнообразные движения руками</p>
«Зеркала»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений, внимания	<p>Дети свободно стоят по залу. Они – «зеркала». Один ребенок - водящий. Он пришел в магазин, где много «зеркал». Отражение (копирование его движений) может быть во всех «зеркала» одновременно, либо показываться в одном-двух. Невнимательное «зеркало» выбывает из игры.</p>
«Лошадки»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	<p>Эй, лошадки <i>Высокий шаг.</i> Иго-го-го! <i>Хлопки над головой.</i> Но, лошадки <i>Прямой галоп.</i> Но, но, но. <i>Хлопки перед грудью.</i> Скок, лошадки, <i>Подскоки на месте.</i> Скок, скок. <i>Хлопки внизу.</i> Побежали - <i>Легкий бег.</i> Гоп-гоп-гоп! <i>Хлопки перед грудью</i></p>
«Не теряй пару»	Развитие внимания, координации движений	<p>Дети идут парами по кругу, взявшись за руки. Звучит веселая музыка, дети отпускают пару и подскоками двигаются в свободном направлении. С окончанием музыки необходимо найти свою пару.</p>

Планируемые результаты освоения программы

Возраст ребенка	Что осваивает ребенок
Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)	<ol style="list-style-type: none"> 1.исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания; 2.владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения; 3.умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; 4.хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы; 5.знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; 6.владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; 7.передает характер музыкального произведения в

	движении; 8.выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
--	--

Литература

Методическое пособие «Са – Фи – Дансе», Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г.
Программа «Ритмическая гимнастика» А.И Буренина