


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 402  
МБДОУ детский сад № 402  
620085 г. Екатеринбург, ул. Агрономическая, 52 тел. (343) 256-45-35,  
e-mail:detsad402@mail.ru  
ОКПО 12306891, ОГРН 1126679015462, ИНН/КПП 6679016080/667901001,  
сайт: <http://402.tvoyasadik.ru>

**ПРИНЯТА:**  
На заседании Совета Педагогов  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Заведующим МБДОУ детским садом № 402  
Приказ № 64 - от «02» сентября 2024 г.  
 Пешехонова Н. А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
Танцевально-игровая гимнастика «Пружинки»**

Возраст обучающихся 3 - 5 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Куроян А.Г.  
Педагог дополнительного  
образования

Екатеринбург, 2024 г.

## Содержание программы

<b>I раздел</b>		<b>Целевой раздел</b>	3 - 8
<b>1.1.</b>		Пояснительная записка.	3 - 4
	<b>1.1.1</b>	Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Танцевально – игровая гимнастика «Пружинки».	4 - 5
	<b>1.1.2</b>	Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Танцевально – игровая гимнастика «Пружинки».	5 – 6
	<b>1.1.3</b>	Характеристика разделов программы	6 - 8
<b>1.2</b>		Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по «Танцевально-игровая гимнастика «Пружинки».	8
<b>II раздел</b>		<b>Содержательный раздел</b>	8 - 26
<b>2.1.</b>		Особенности содержания программы.	8 - 9
<b>2.2.</b>		Организация, проведение и содержание танцевально – игровой гимнастике.	10 - 12
<b>2.3</b>		Методы обучения гимнастическим упражнениям.	12 - 15
<b>2.4</b>		Особенности образовательной деятельности.	15 - 19
	<b>2.4.1</b>	Тематическое планирование	19-25
<b>2.5</b>		Поддержка детской инициативы	25
<b>2.6</b>		Взаимодействие с родителями	25-26
<b>III раздел</b>		<b>Организационный раздел</b>	26-28
<b>3.1.</b>		Учебный план по дополнительной образовательной программе «Танцевально-игровая гимнастика «Пружинки»	26
<b>3.2.</b>		Календарный учебный график по дополнительной образовательной программе танцевально-игровая гимнастика «Пружинки»	26-27
<b>3.3.</b>		Материально-техническое обеспечение.	27-28
<b>IV раздел</b>		<b>Приложение</b>	
<b>4.1</b>		Оценочные материалы достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Танцевально-игровая гимнастика «Пружинки».	28-29

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности танцевально – игровая гимнастика «Пружинки» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 402 (МБДОУ детский сад № 402).

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, а способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка, повышает эмоциональный фон знаний, программа разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196«;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
14. Основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детский сад № 402 г. Екатеринбург;
15. Устав МБДОУ детского сада № 402, утвержденного Распоряжением Управления образования Администрации г. Екатеринбурга от 02.12.2020 г., № 3075/46/36.

Дошкольный возраст - одно из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика,

истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию.

В танцевально - ритмическую гимнастику входят разделы: игротитмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально - подвижными играми и играми путешествиями. Игровой метод придает учебно - воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоению упражнений.

### **1.1. 1 Цели и задачи деятельности образовательного учреждения по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы танцевально – игровая гимнастика «Пружинки»**

**Цель** программы дополнительного образования: содействие всестороннему гармоничному развитию личности дошкольника, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

#### **Задачи:**

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.

7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.
10. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
11. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
12. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

**Срок обучения** программы 2 года.

Дополнительная образовательная программа – общеобразовательная программа танцевально - игровая гимнастика «Пружинки» разработана в соответствии основной образовательной программой дошкольного образования "Тропинки" и на основании учебно - методического пособия Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. "СА ФИ ДАНС".

Набор детей для обучения по программе дополнительного образования по обучению танцевально - игровой гимнастике осуществляется согласно заявлению родителей. С учетом состояния здоровья ребенка. Формирование группы осуществляется в начале учебного года, согласно уставу образовательной организации. Образовательная деятельность осуществляется с детьми 3-5 лет, имеющими желание заниматься данным видом спорта.

Количественный состав группы 15 – 20 детей. Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями дошкольников и рассчитана на проведение 2 часов в неделю – 72 часа в год.

Периодичность проведения занятий - согласно сетке занятий, длительность - согласно возрастным особенностям дошкольников. Программа построена на основании современных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**1.1. 2 Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Танцевально – игровая гимнастика «Пружинки».**

К основным принципам программы относят следующие.

1. Направленность на достижение целей (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);
2. Инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);
3. Интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежной; их модификация);
4. Вариативность (разнообразие средств, методов, форма проведения занятий);
5. Мобильность (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий);
6. Адаптивность к контингенту занимающихся (простота и доступность).
7. Эстетическая целесообразность (использование средств искусства: музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца; ориентация на воспитание «школа движений» и т.д.);
8. Эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);
9. Результативность (удовлетворенность от занятий; прирост показателей физического развития и физической подготовленности);

Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» является комплексной, включающей разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

### **1.1. 3 Характеристика разделов программы**

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее 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 «Игрогимнастика»** 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.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Раздел «Музыкально-подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.



**Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия)** включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

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

## **1.2 Планируемы результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по «Танцевально-игровая гимнастика «Пружинки».**

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 4) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

На занятиях используются разнообразные методы и приемы, позволяющие обеспечить дифференцированный подход к детям, учет нагрузки, развитие интереса к двигательной деятельности и развитию физических качеств.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1 Особенности содержания программы.**

На первом году обучения - дети получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топтать в такт музыки. Умеют в музыкально - подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

На втором году обучения - дети знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и

комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног, умеют выполнять простейшие двигательные задания.

На протяжении всего обучения дети проходят два возрастных периода, на каждом из которых предусматривается решение следующих задач:

### **Задачи первого года обучения (3-4 года):**

- Формировать у детей навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки.
- Совершенствовать танцевальные движения.
- Обучать детей умению перестраивать рисунок танца.
- Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения игровых упражнений.
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

### **Задачи второго года обучения (4-5 лет):**

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

## **2.2 Организация, проведение и содержание танцевально – игровой гимнастики.**

**Построение занятий.** Содержание программы «СА- ФИ — ДАНСЕ» представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве

своим каждое занятие рассчитано на два занятия, например: 1-2; 3-4; 5-6 и т. д. Однако планирую по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два занятия. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной.**

**Подготовительная часть занятия.** Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе; разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

**Основная часть занятия.** В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика и др.

**Заключительная часть занятия.** В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

**Организация проведения занятий.** Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. В конце занятия дети отвечают на вопросы педагога и поставленные задачи занятия можно считать почти выполненными. Каждое занятие в поурочном планировании программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач. Цель и общие задачи в программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности детей и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование предметов и другого вспомогательного инвентаря. Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых предлагаю детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них.

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

### **2.3 Методы обучения гимнастическим упражнениям.**

Наиболее действенными и эффективными **методами и приемами** при обучении и воспитании дошкольников, являются:

игра, так как **игра** – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и

отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

**Наглядный метод** – выразительный показ танцевальных движений под счет, с музыкой.

**Метод аналогий.** В Программе широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует пространственно – образное мышление обучающегося, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально – ритмического движения.

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

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

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

**Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном положении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же

воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Ребенок впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования, представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики. Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, соперничать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать детей — только тогда обучение движениям будет эффективным.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей

движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательной и игровой. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

#### **2.4 Особенности образовательной деятельности.**

(младший возраст)

Название раздела	Упражнения
ИГРОРИТМИКА.	Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле.

<p><b>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</b></p>	<p>Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку</p>
<p><b>ИГРОГИМНАСТИКА.</b> <b>Строевые упражнения.</b></p>	<p>Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.</p>
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p>	
<p><b>Упражнения без предмета.</b></p>	<p>Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).</p>
<p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки.</b></p>	<p>Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.</p>
<p><b>Акробатические упражнения.</b></p>	<p>Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без неё. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p>
<p><b>ИГРОТАНЦЫ.</b> <b>Хореографические упражнения.</b></p>	<p>Полуприсяды, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.</p>
<p><b>Танцевальные шаги.</b></p>	<p>Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону.</p>



	Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.
<b>Ритмические танцы.</b>	«Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».
<b>ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.</b>	Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».
<b>ИГРОПЛАСТИКА.</b>	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.
<b>ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.</b>	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.
<b>ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.</b>	Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.
<b>МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.</b>	«Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.
<b>ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ.</b>	«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство-подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

(старший возраст)

<b>Название раздела</b>	<b>упражнения</b>
<b>ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</b>	Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.
<b>ИГРОГИМНАСТИКА. Строевые упражнения.</b>	Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде.

	Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.
<b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения без предмета.</b>	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.
<b>Упражнения с предметами.</b>	Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.
<b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b>	Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке; руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.
<b>Акробатические упражнения.</b>	Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
<b>ИГРОТАНЦЫ.</b> <b>Хореографические упражнения.</b>	Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо-налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации

	хореографических упражнений.
<b>Танцевальные шаги.</b>	Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же с поворотом на 360 на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.
<b>Ритмические и бальные танцы</b>	«Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».
<b>ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.</b>	Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».
<b>ИГРОПЛАСТИКА</b>	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях, и заданиях. Комплексы упражнений.
<b>ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.</b>	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т. д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речитативом.
<b>ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.</b>	Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.
<b>МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с

	использованием строевых и общеразвивающих упражнений.
<b>ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ</b>	«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

#### 2.4.1 Тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятий	Месяц
1.	Вводное занятие. ОРУ без предмета Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место» Игровой самомассаж (поглаживание рук и ног в образно-игровой форме) Превращаемся в зайку, медведя по показу делаем движения	Сентябрь
2.	Построение в круг. Игровой самомассаж ОРУ без предмета Ритмический танец: «Танец сидя» (по показу) Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место»	Сентябрь
3.	«На лесной опушке» Построение врассыпную. Игровой самомассаж Строевые упражнения «Марш» Музыкально-подвижные игры: «Зашагали ножки, топ...»	Октябрь
4.	«Веселый экспресс» Построение в круг. Строевые упражнения: «Кукушка». Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках (обучение) Музыкально-подвижная игра: «Тихо-громко»	Октябрь
5.	Построение в шеренгу. Строевые упражнения: перестроения в круг. ОРУ без предмета. Танцевальные шаги – шаг с носка, на носках. Релаксация	Ноябрь

6.	«На лесной опушке» Построение в колонну. Перестроение в круг, в рассыпную. Самомассаж. Игроритмика – хлопки. Пальчиковая гимнастика.	Ноябрь
7.	«Веселый экспресс» Построение в рассыпную. Музыкально-подвижная игра: «Быстро по местам». Музыкально-подвижные игры: «Тихо-громко»,	Ноябрь
8.	«Путешествие в Морское царство» Разминка игра: «Быстро по местам» ОРУ с флажками «Вместе весело шагать» обучение Комплекс упражнений игропластики на морскую тематику: «Морской червяк», «Морской конек», «Морская звезда», «Медуза» (под музыку: «Синяя вода») Упражнения на дыхание: «Шар»	Ноябрь
9.	Построение в шеренгу. ОРУ с флажками повторение Танцевальные шаги – шаг с носка, на носках. Музыкально-подвижные игры: «У медведя во бору», Релаксация	Декабрь
10.	«На лесной опушке» Разминка. Самомассаж. Игроритмика «Громко-тихо» (на громкую музыку увеличение круга шагами назад до центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру Комбинация из танцевальных шагов Выполнение фигурок из пальчиков	Декабрь
11.	«Путешествие в Морское царство» Разминка игра: «Быстро по местам» Комплекс упражнений игропластики на Морскую тематику: «Морской червяк», «Морской конек», «Морская звезда», «Медуза» Музыкально-подвижные игры: «Тихо-громко» Пальчиковая гимнастика	Декабрь

12.	<p>«Поход в зоопарк»  Марш под песню «Песня о зоопарке». Игровой самомассаж  Упражнение для стоп «Дорожка здоровья» и на укрепление осанки  Обучение танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка»</p>	Декабрь
13.	<p>«Поход в зоопарк»  Марш под песню «Песня о зоопарке». Игровой самомассаж  Упражнение для стоп «Дорожка Здоровья» и на укрепление осанки  Повторение танцевально-ритмической гимнастики: «Чебурашка»  Упражнения на дыхание</p>	Январь
14.	<p>«Веселый экспресс»  Разминка. самомассаж.  Ритмичный танец по показу «Ручка правая вперед», «Танец утят».  Игроритмика «Громко-тихо» (на громкую музыку увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру)  Комбинация из танцевальных шагов  Выполнение фигурок из пальчиков</p>	Январь
15.	<p>«Путешествие в Морское царство»  Разминка игра: «Быстро по местам»  ОРУ с флажками «Вместе весело шагать»  закрепление  Комплекс упражнений игропластики на морскую тематику: «Морской червяк», «Морской конек», «Морская звезда», «Медуза» (под музыку: «Синяя вода»)  Пальчиковая гимнастика</p>	Февраль
16.	<p>«Путешествие в Морское царство»  Разминка игра: «Быстро по местам»  ОРУ с флажками «Вместе весело шагать»  закрепление  Закрепление комплекс упражнений игропластики на морскую тематику: «Морской червяк», «Морской конек», «Морская звезда», «Медуза» (под музыку: «Синяя вода»)</p>	Февраль

	Пальчиковая гимнастика: «Мы сегодня моряки»	
17.	«Поход в зоопарк» Марш под песню «Песня о зоопарке». Игровой самомассаж Упражнение для стоп «Дорожка Здоровья» и на укрепление осанки Повторение танцевально-ритмической гимнастики: «Чебурашка» Упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика	Февраль
18.	«В гости к Чебурашке» Строевые упражнения: в круг, в колонну Закрепление танцевально-ритмической гимнастики: «Чебурашка». Игроритмика. Поднимание и опускание рук на счет, хлопки Музыкально-подвижные игры: «Снег кружится»	Февраль
19.	«В гости к Чебурашке» Строевые упражнения: в круг, в колонне Закрепление танцевально-ритмической гимнастики: «Чебурашка». Игроритмика Поднимание и опускание рук на счет, хлопки Музыкально-подвижные игры: «Снег кружится»	Март
20.	«Пришла Весна-красна» Разминка «Весна-красна» по показу Обучение танца: «Рыбачок» Музыкально-подвижные игры: «Солнышко и дождик» Релаксация	Март
21.	«В гости к Чебурашке» Строевые упражнения: в круг, в колонну Закрепление танцевально-ритмической гимнастики: «Чебурашка». Обучение танца: «Рыбачок» Игроритмика Поднимание и опускание рук на счет, хлопки Музыкально-подвижные игры: «Солнышко и дождик»	Март

22.	«В гости к Чебурашке» Строевые упражнения: в круг, в колонну. «Сказочная зарядка» по показу Обучение танца: «Рыбачок» Музыкально-подвижные игры: «Птички» Релаксация	Март
23.	«Пришла Весна-красна» Разминка «Весна-красна» по показу Повторение танца: «Рыбачок» Музыкально-подвижная игра: «Птички» Релаксация	Апрель
24.	«Пришла Весна-красна» Разминка «Весна-красна» (ходьба, перестроения) Повторение танца: «Рыбачок» Музыкально-подвижная игра: «Зайка серый умывается...» Релаксация	Апрель
25.	«Я танцую» Строевые упражнения в круг: построения и перестроения. Музыкально-подвижная игра: «Найди предмет» Игропластика (комплекс упражнений лежа на спине). Упражнения на расслабления мышц, на укрепление осанки Музыкально-подвижная игра: «Зайка серый умывается...»	Апрель
26.	«Я танцую» Строевые упражнения в круг: построения и перестроения. Музыкально-подвижная игра: «Зайка серый умывается...» Музыкально-подвижная игра: «Собачка - Жучка»	Апрель
27.	Открытое занятие: «Танцевальный калейдоскоп» Музыкально-ритмические композиции и музыкально-подвижные игры по выбору детей	Май
28.	Строевые упражнения в шеренгу ОРУ с обручем Конкурс: «Повтори за мной» Музыкально-подвижные игры по выбору	Май



29.	Строевые упражнения в шеренгу ОРУ с обручем Ритмичные танцы по выбору детей Музыкально-подвижные игры по выбору	Май
30.	Строевые упражнения в шеренгу ОРУ с обручем Конкурс на лучшее движение Музыкально-подвижные игры по выбору	Май

## 2.5 Поддержка детской инициативы.

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
  - Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
  - В общении с детьми преобладает демократический стиль;
  - Образовательный процесс строится на основе игры;
  - Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.
- Эффективные формы поддержки детской инициативы:
- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
  - Совместная познавательная-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию.

## 2.6 Взаимодействие с родителями.

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние игровой гимнастики на развитие дошкольников»
Ноябрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Игровая гимнастика, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата»
Апрель	Открытое занятие
Сентябрь-май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Сменная информация на странице официального сайта

### 3 Организационный раздел.

#### 3.1 Учебный план по дополнительной образовательной программе «Танцевально-игровая гимнастика «Пружинки»

Танцевально-игровая гимнастика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих красиво и грациозно двигаться под музыку, выполнять движения в соответствии с характером, метром и ритмом музыки. Учебный план рассчитана на возраст детей от 3 - 5 лет. Планирование ведётся в зависимости от возрастных особенностей детей.

Возраст детей	Время занятия	Периодичность в неделю	Количество академических часов в неделю	Количество академических часов в год
младший возраст	20 мин	2	2	72
старший возраст	30 мин	2	2	72
Итого	50 мин	4	4	144

#### 3.2. Календарный учебный график по дополнительной образовательной программе танцевально-игровая гимнастика «Пружинки»

Во время учебного года вся непосредственная образовательная деятельность по дополнительному образованию проводятся во второй половине дня.

Учебный год составляет 38 недель, начинается 2 сентября и заканчивается 30 мая.

Обследование детей проводится ежегодно с 1 по 15 сентября, и с 25 по 30 мая.

Содержание	Группа (вторая младшая, средняя)
Начало учебного года	01.09.2021*
Конец учебного года	31.05.2022
Продолжительность учебного года	38 недель
Первое полугодие	17 недель

Второе полугодие	21 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Продолжительность образовательной деятельности	15 мин – младшая группа, 20 мин – средняя группа
Сроки проведения оценки индивидуального развития детей	сентябрь; май

\*во второй младшей группе с 02.09.2021 по 01.10.2021 установлен адаптационный период

### **3.3. Материально-техническое обеспечение.**

#### Обеспечение помещениями:

- Спортивный зал.
- Кабинет преподавателя.

#### Оборудование и спортивный инвентарь:

- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, мячи массажные (огурчики), ленточки, платочки, дорожки массажные, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.
- Аудио- и видеоаппаратура.
- Аудио- и видеоматериалы

#### Вспомогательное оборудование:

- Оборудование для мест хранения спортивного инвентаря.

#### Учебно-методический материал:

- Основная образовательная программа дошкольного образования «Тропинки» / под ред. В.Т. Кудрявцева. — М.: Вентана-Граф, 2016. — 592 с.
- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», Санкт – Петербург 2000.
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
- Видеозаписи.

#### 4. Приложение.

##### 4.1 Оценочные материалы достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевально-игровая гимнастика «Пружинки».

Мониторинг усвоения материала по программе проводится 2 раза в год: начальная диагностика (цель – выявление коррекционных недостатков у детей);

итоговая диагностика (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала);
2. практический механизм усвоения материала;
3. через отчётные просмотры.

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения педагога.

##### **Уровни развития ребенка**

**Высокий уровень** предполагает высокую двигательную активность ребенка, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками делает ритмический рисунок.

**Средний уровень.** Этому уровню свойственна слабая творческая активность ребенка, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передает только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно-игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

**Низкий уровень.** Ребенок повторяет несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С

ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428923

Владелец Пешехонова Наталья Александровна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025