

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

Принято
Педагогическим советом
№1 от 30.08.2019г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
дополнительной платной образовательной
услуги по обучению детей аэробике
«Энергия»

Разработана руководителем кружка-
инструктором по ФК
Бовиновой Г.В.

Оглавление

№ п/п	Наименование разделов	Страницы
	I.Целевой раздел	
	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи реализации программы	4
1.2	Принципы формирования программы	4
1.3.	Характеристика особенностей физического развития детей 5-6 лет	4
1.4.	Характеристика особенностей физического развития детей 6-7 лет	7
1.5.	Планируемые результаты усвоения Программы	7
	II.Содержательный раздел	10
2.1.	Содержание образовательной деятельности	10
2.2.	Описание методов реализации Программы	11
2.3.	Перспективный план взаимодействия с педагогами и родителями	12
2.4.	Циклограмма рабочего времени педагога дополнительного образования	13
2.5	Учебный план	13
2.6.	Учебно-тематический план занятий (I год обучения)	14
2.7.	Содержание кружковых занятий (Iгод обучения)	16
2.8.	Учебно-тематический план занятий (IIгод обучения)	26
2.9.	Содержание кружковых занятий (II год обучения)	28
	III.Организационный раздел	38
3.1.	Материально-техническое и методическое обеспечение реализации Программы	38

I.Целевой раздел

Пояснительная записка

Образовательная программа платной образовательной услуги по обучению детей аэробике (далее Программа) разработана в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014). Содержание программы соответствует федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования, установленным в соответствии с п. 6 ст. 6 Закона РФ «Об образовании», образовательным стандартам и требованиям; целям и задачам образовательной программы учреждения.

Аэробика - ритмическая гимнастика состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Данная программа разработана для развития у детей 5–7 лет в МБДОУ д/с № 6 двигательных, музыкальных и творческих навыков на основе программы по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. Дополнительная образовательная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст – один 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 этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, и одним из наиболее доступных эффективных и эмоциональных способов пополнить дефицит движений является танцевально-ритмическая гимнастика. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. 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 подражанию, копированию действий человека и животных.

С помощью музыкально-ритмических упражнений за считанные минуты можно снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Выдающийся специалист в области музыкатерапии Г.П. Шипулин еще в 1928 г. отметил благотворное влияние ритмических упражнений на детский коллектив с повышенной нервной раздражительностью. Ритмические задания помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Делая музыкальный ритм организатором движения, можно развить у детей не

только музыкальный слух, творческие способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе (память, внимание, воображение, мышление, волю). Музыкально-ритмические упражнения являются эффективной психогимнастикой, средством коррекции состояния детей и их поведения. Музыкальный образ и характер исполнения движений развивают фантазию и творческое воображение. Композиционные перестроения развивают умение ориентироваться в пространстве. Включение в упражнение задания на импровизацию стимулирует творческие способности детей, а также формируются важнейшие качества личности.

Главное – это дать детям возможность приобрести собственный целостный чувственный опыт движения под музыку, обогатить их запасом разнообразных двигательных упражнений, облегчить и ускорить процесс формирования музыкально-ритмических навыков и умений.

1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения для укрепления здоровья ребенка.

Задачи:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- совершенствовать психомоторные способности дошкольников;
- развивать творческие и созидательные способностей детей.

1.2. Принципы формирования Программы

В основу содержания программы положены ведущие дидактические принципы, актуальные для современного дошкольного образования;

- **принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим - определение посильных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий ребенка одним из основных условий доступности является преемственность усложнения заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. Каждый ребенок имеет своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений.

Задача состоит в том, чтобы развивать врожденные способности, задатки малыша.

- **принцип постепенного повышения требований** заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок с чередованием с отдыхом.

- **принцип сознательности и активности** предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

- **принцип повторяемости материала.** Музыкально - ритмические и танцевальные движения требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторения вариативно, то эффективность выше, т.к. они поддерживают интерес детей и вызывают положительные эмоции.

1.3. Характеристика особенностей физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечнососудистая система и дыхательная. Объем лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечнососудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы. Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

1.4. Характеристика особенностей физического развития детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое

отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.5. Планируемые результаты усвоения Программы.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

В старшем дошкольном возрасте значительно усложняются динамические упражнения, возрастает роль статических упражнений, увеличиваются требования к сохранению равновесия. Дети должны научиться способам самостраховки. Более точными и техничными становятся движения отдельных частей тела, значительно увеличивается амплитуда движения в упражнениях для ног, для туловища. У детей 5 – 7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующей время двигательной реакции, быстроту и скорость однократных движений и частоту повторяющихся.

Требования к уровню освоения программы

Для комплексной оценки физического состояния детей необходим учет и анализ данных физической подготовленности. Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Диагностика педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО. Система педагогической диагностики соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России №1155 от 17 октября 2013 г., зарегистрирован в Министерстве России 14 ноября 2013 г. №30384.

Итоги освоения программы

1 год обучения

К концу года ребенок	Базовый компонент
знает	- правила безопасного поведения в физкультурном зале

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

умеет	<ul style="list-style-type: none"> - передавать в пластике характер музыки, игровой образ - выполнять упражнения с предметами и без предметов, включающие одновременные движения рук и ног (однаправленные и симметричные) - выполнять упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно находить свое место в зале, перестраиваться в круг, в пары. - самостоятельно исполнять знакомые композиции
имеет представление	- об «Аэробике» как виде спортивных танцев

2 год обучения

К концу года ребенок	Базовый компонент
знает	<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми - большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
умеет	<ul style="list-style-type: none"> - изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений - самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций - выразительно исполнять движения под музыку - находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
имеет представление	<ul style="list-style-type: none"> - о современных видах физкультуры и спорта - о способах охраны органов и систем организма

Оценка педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие»:

- 1балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

- 3 балла - ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью все параметры оценки;
- 5 баллов – ребенок выполняет самостоятельно все параметры оценки.

ДИАГНОСТИКА

уровня развития чувства равновесия и координационных способностей

№ п/п	Показатели (умения, навыки)	Оценка (балл)		
		3	2	1
1.	Определение способности к точности выполнения движений			
2.	Определение способности к статическому равновесию			
3.	Определение ритмичности			
4.	Определение способности к согласованности движений			

Тест для определения способности к точности выполнения движений.

Ребёнок повторяет за воспитателем показанное упражнение:

И. п.: - основная стойка («солдат»),

1 – руки в стороны книзу («ракета»),

2 – руки в стороны («самолёт»),

3 – руки вверх наружу («дерево»),

4 – руки вверх вместе («стрела»).

3 балла – полное соответствие с образцом;

2 балла – руки недостаточно натянуты, замедленный темп, неуверенность;

1 балл – нарушение в последовательности движений.

Тест на определение способности к статическому равновесию

Стойка на одной ноге в позе «цапля», руки в стороны, вторая нога упирается в колено упорной, в течение 60 сек.

3 балла – простоял не менее 60 сек;

2 балла – простоял не менее 50 сек;

1 балл – простоял менее 50 сек.

Тест на определение ритмичности

Дети повторяют за руководителем показанное упражнение: ходьба с подниманием прямой ноги вперед с разведением рук в стороны. Сохраняя рисунок движения, ритм, амплитуду.

3 балла – полное соответствие с образцом;

2 балла – голова опущена, руки не натянуты, недостаточная амплитуда ноги, замедленность темпа;

1 балл – движения скованы, руки не всегда разводятся, темп замедленный.

Тест для определения способности к согласованности движений

Ребенок повторяет за руководителем показанное упражнение;

И.п. – основная стойка;

1 – правую руку в сторону, левую вперед;

2 – руки вверх;

3 – левую руку в сторону, правую вперед;

4 – и.п.

Диагностика проводится 2 раза в год – на начало обучения по Программе (в каждый год обучения), заполняются карты.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

Особенность программы в том, что она взаимосвязано включает в себя ритмическую гимнастику, танец, игры.

Структура занятий по танцевально-игровой аэробике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Движения подбираются от простого к сложному, от известного и неизвестному.

Требования к подбору движений.

Движения должны соответствовать музыке, а так же быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения возраста, координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших – мир игрушек, окружающей природы, персонажи мультфильмов; для старших – герои волшебных сказок, детские песни, народные мелодии, эстрадные мелодии);
- разнообразными, не стереотипными, включающими различные исходные положения: стоя сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.)

Танцевальные шаги, игроритмика.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка - его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Средства:

- игры малой подвижности,
- игры на внимание,
- игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы, несложные по координации или хорошо изученные).

Ритмический танец.

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 т.д. дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Яркая, художественная музыка, под которую двигаются дети, развивает вкус, музыкальные способности, воспитывает эстетические потребности; быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений.

Подвижные игры, имитационно-образные упражнения на осанку, упражнения на расслабление.

Этот блок создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Здесь используются упражнения на расслабление осанки. Для эмоциональной разрядки следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

2.2. Описание методов реализации Программы

- **Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. В начале работы педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, с целью усиления эмоционально-двигательного ответа на музыку.

- **Словесный метод.** Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой.

- **Игровой метод.** Является ведущим методом обучения дошкольников. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия.

- **Импровизационный метод.** Позволяет подводить детей к возможности свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Он позволяет детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. Данный метод не предполагает предварительного прослушивания музыки и слепого копирования. Педагогу следует тактично направлять внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков исполнения.

- **Метод релаксации.** Позволяет ребенку расслабить мышцы лица, тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией.

Программа рассчитана на два года обучения.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня с подгруппой
детей по 12 - 15 человек;

продолжительность занятия 25 мин. - 5-6 лет, 30 мин. - 6-7 лет.

2. 3. Перспективный план взаимодействия с педагогами и родителями

№ п/п	Темы занятий	Виды и формы взаимодействия с педагогами ДОУ	Виды и формы взаимодействия с родителями кружковцев
1.	«Форма для занятий аэробикой»	Размещение информации в родительских уголках	Консультация
2.	«Значение занятий аэробикой»	Организация просмотра видеозаписей выступления воспитанников ДОУ на городских конкурсах.	Выступление на групповых родительских собраниях
3.	«Будем спортом заниматься»	Организация фотовыставки «Моя спортивная семья»	Взаимодействие при организации фотовыставки «Моя спортивная семья»
4.	«Танцуй вместе с нами»	Подготовка буклетов, памяток о положительном влиянии занятий аэробикой для дошкольников	Организация участие в семейном мероприятии «Будь здоров без докторов»
5.	«Аэробика – королева спорта»	Взаимодействие с музыкальным руководителем в подборе музыкальных произведений для конкурсной композиции, запись фонограммы	Оформление конкурсных костюмов и конкурсной композиции
6.	«Скоро в школу»	Взаимодействие с воспитателями подготовительной группы, музыкальным	Оформление костюмов для выступления на выпускном утреннике подготовительной группы

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

		руководителем в подготовке выступления на выпускном утреннике.	
7.	«Вот что мы умеем!»		Открытые просмотры занятий и концертных выступлений

**2.4. Циклограмма рабочего времени руководителя кружка
1.**

№ п/ п	Возрастная группа	Время проведения кружковой работы	
		понедельник	четверг
	День недели		
2	Старшая дошкольная группа (5-6лет)	17.00 – 17.25	17.00 – 17.25
3	Подготовительная дошкольная группа (6-7лет)	17.35– 18.00	17.35– 18.00

2.5. Учебный план

№ п\п	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)	
		1 старшая	2 подготовительная
1	Игроритмика	в течение года	
2	Игрогимнастика	10	14
3	Игротанцы	в течение года	
4	Ритмическая гимнастика	50	47
5	Игропластика	по плану занятий	
6.	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий	
7.	Игровой самомассаж	по плану занятий	
8.	Музыкально – подвижные игры	по плану занятий	
9.	Игры - путешествия	4	3
10.	Креативная гимнастика	по плану занятий	
	Всего часов	64	64

2.6. Учебно-тематическое планирование кружка по аэробике «Ритм»

1 год обучения

Месяц	Тема занятия	Кол-во ч.	
		теор.	практ.
Октябрь	«Ознакомление с композицией «Кузнечик» (без музыки)»	-	2
	«Освоение композиции «Кузнечик» (под музыку)»	-	2
	«Ознакомление с движениями композиции «Танцуйте сидя» (без музыки)»	-	2
	«Освоение композиции «Танцуйте сидя» (под музыку)»	-	2
Ноябрь	«Ознакомление с композицией «» (без музыки), повторение композиции «Кузнечик»	-	2
	«Разучивание танца «Чебурашка» с музыкальным сопровождением	-	2
	«Разучивание танца «Кузнечик» (без музыки)»	-	2
	«Разучивание танца Кузнечик с музыкальным сопровождением»	-	2
Декабрь	Разучивание танцевальной композиции «Разноцветная игра»	-	2
	«Совершенствование движений танца Разноцветная игра»	-	2
	«Совершенствование танцевальных шагов, координации движений»	-	2
	«Закрепление изученных танцевальных композиций: «Плюшевый мишка», «Танец с хлопками», «Кузнечик», «Чебурашка».	-	2
Январь	Разучивание танца «Танец маленьких утят»	-	2
	«Совершенствование выполнения элементов танца «Танец маленьких утят»; повторение танца «Разноцветная игра»	-	2
	«Отработка образно-игровых композиций»	-	2
	«Танец «Лавота» - разучивание, «Танец с Хлопками» - повторение»	-	2

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

Февраль	«Закрепление изученных танцевальных композиций»	-	2
	«Разучивание музыкально-ритмической композиции «Карапузы», повтор танцев «Танец маленьких утят», «Лавота»»	-	2
	«Отработка навыков выразительности движений знакомых ритмических композиций»	-	2
	«Разучивание танца «Автостоп», повторение «Кузнечик», «Чебурашка»	-	2
Март	«Разучивание движений ритмического танца « Антошка» (без музыки), повторение танца «Автостоп»	-	2
	«Разучивание танца «Антошка» с музыкой.	-	2
	«Разучивание движений музыкально-ритмической композиции «Буратино» (без музыки), повторение танца «Антошка»	-	2
	««Разучивание движений «Буратино» с музыкой, повторение танца «Антошка».	-	2
Апрель	«Разучивание ритмического танца «Добрый жук» (без музыки), повторение танцев «Лавота», «Танец маленьких утят»	-	2
	Разучивание ритмического танца «Часики» под музыкальное сопровождение»	-	2
	«Совершенствование выразительности движений»	-	2
	Подготовка к конкурсу «Аэробика – королева спорта», закрепление элементов конкурсной композиции.	-	2
Май	Закрепление композиции «Часики», совершенствование элементов композиции. Подготовка к выступлению на празднике с композицией «Мы такие разные!»	-	2
	Выступление на развлечении, посвященному празднику «Победы». Выступлению на развлечении младшей	-	2

	группы.		
	Выступление на развлечении средних групп.	-	2
	Выступление на развлечении старших групп.	-	2
	Открытое занятие для родителей		
	Итого:	-	64

2.7. Содержание кружковых занятий (первый год обучения)

ОКТАБРЬ

Занятие 1-2

Тема: «Ознакомление с композицией «Кузнечик» (без музыки)»

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания. Обеспечивать высокую двигательную, способствующую тренировке всех функций организма.

План занятия.

1. Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Будь внимательным» - для закрепления строевых действий и приемов: (по свистку – построиться в шеренгу, по удару в бубен – в колонну, по звуку колокольчика – в круг).
2. Логоритмика: «Черный кот», «Петух».
3. Разучивание движений музыкально-ритмической композиции «Кузнечик» (без музыки).
4. Игропластика. Самомассаж «У жирафа пятна...»
5. Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья».

Занятие 3-4

Тема: «Освоение движений музыкально – ритмической композиции «Кузнечик» (под музыку)».

Задачи: развивать чувство ритма, выразительность движения, воображения. Содействовать развитию музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой.

План занятия.

1. Игроритмика.
2. Строевые упражнения. Перестроение из шеренги уступами по ориентирам.
3. Хореография: упражнения для мальчиков – поклон; для девочек – реверанс.
4. Логоритмика: «Черный кот», «Петух», «В гости к кошке».
5. Разучивание музыкально-ритмической композиции под музыку «Кузнечик» под музыку.
6. Музыкальная подвижная игра «Волк во рву».

Занятие 5-6

Тема: «Ознакомление с движениями музыкально – ритмической композиции «Танцуйте сидя» (без музыки)».

Задачи: развивать чувство ритма, выразительность, точность и координацию движений.

План занятия.

1. Построение. Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Будь внимательным» - для закрепления строевых действий и приемов: (по свистку – построиться в шеренгу, по удару в бубен – в колонну, по звуку колокольчика – в круг).
2. Музыкально – подвижная игра «4 шага».
3. Повторение композиции «Кузнечик»
4. Разучивание движений музыкально-ритмической композиции «Танцуйте сидя» (без музыки).
5. Акробатика: «бабочка», «полу-мостик», «складка», «змея», «коробочка».
6. Музыкальная подвижная игра «Паук и мухи» («Замри»).

Занятие 7-8

Тема: «Освоение танца «Танец с хлопками» (под музыку)»

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой, умению согласовывать эмоционального выражения и раскрепощения.

План занятия.

1. Повторить приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону.
2. Разучивание композиции «Танец с хлопками» под музыку.
3. Музыкальная подвижная игра «Шалтай-болтай».

НОЯБРЬ

Занятие 1-2.

Тема: «Разучивание композиции «Чебурашка» (без музыки),

повторение танца «Танец с хлопками»

Задачи: Развитие памяти, выразительности движений, мягкость, пластичность рук.

План занятия.

1. Повторить шаг с носка, скрестный шаг в сторону.
Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»)
2. Разучивание движений к композиции «Чебурашка» (без музыки);
Прослушивание музыки В.Шаинского.
Повторить композицию «Танец с хлопками».
3. Музыкальная подвижная игра «Хоровод».

Занятие 3-4

Тема: «Разучивание танца «Чебурашка» с музыкальным сопровождением

Задачи: развитие музыкального слуха, чувства ритма, способности к импровизации.

План занятия.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

1. Музыкальная подвижная игра «Нитка-иголка», Игра «Если весело живется...»
2. Разучивание композиции «Чебурашка» с музыкальным сопровождением; повторить композицию «Танец с хлопками».
3. Музыкальная подвижная игра «Найди своё место».
Имитационно-образные упражнения на осанку («Бабочка»)

Занятие 5-6

Тема: «Разучивание танца «Кузнечик» (без музыки)»

Задачи: Развитие координации движений чувства ритма, образного восприятия музыки.

План занятия.

1. Построение в шеренгу («солдатики»), перестроение по кругу в различных направлениях, в различном темпе
2. Разучивание композиции «Кузнечик» (без музыки), знакомство с музыкой В. Шаинского. Предложить детям придумать свои интересные движения
3. Дыхательная гимнастика «Ёж»; имитационно-образное упражнение «Бабочка».

Занятия 7-8

Тема: «Разучивание танца Кузнечик с музыкальным сопровождением»

Задачи: Развитие чувства ритма, ориентировки в пространстве, слухового восприятия и движения.

План занятия.

1. Построение в шеренгу («солдатики»),
Перестроение по кругу в различных направлениях, в различном темпе
2. Разучивание композиции «Кузнечик» под музыкальное сопровождение.
3. Дыхательная гимнастика «Ёж»; имитационно-образное упражнение «Бабочка».

ДЕКАБРЬ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание танцевальной композиции «Разноцветная игра»

Задачи: Развитие музыкального слуха, быстроты реакции, выразительности движения, формирование красивой осанки.

План занятия

1. Приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком.
2. Разучивание танцевальной композиции «Разноцветная игра»
муз. Б.Савельева
3. Музыкальная подвижная игра «Цапля и лягушки».
Имитационно-образное упражнение на осанку («Ходим в шляпах»)

3-4 занятие

Тема: «Совершенствование движений танца «Разноцветная игра»

Задачи: Развитие чувства ритма. Выразительности исполнения движений в паре, двигательной памяти и произвольного внимания.

План занятия.

1. Приставной шаг вперед; музыкальная игра «Громко-тихо».
2. Совершенствовать выполнение танца «Разноцветная игра».
3. Имитационно-образное упражнение, лежа на спине («поза спящего»).

5-6 занятие

Тема: «Совершенствование танцевальных шагов, координированности движений»

Задачи: Развитие музыкальности, выразительности, плавности движений, формирование красивой осанки, координации движений.

План занятия.

1. Композиция из танцевальных шагов: сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.
2. Ритмический танец «Если весело живется...»,
Музыкальная подвижная игра «Море волнуется»
3. Имитационно-образное упражнение в расслаблении. Потряхивание кистями рук «воробушки полетели»

7-8 занятие

Тема: «Закрепление изученных танцевальных композиций: «Плюшевый мишка», «Чебурашка», «Кузнечик», «Танец с хлопками»

Задачи: Развитие координации движений, чувства ритма, образного восприятия музыки, памяти.

План занятия

1. Построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий»
2. Повторение танцев: «Плюшевый мишка», «Чебурашка», «Кузнечик», «Танец с хлопками».
3. Игра на расслабление «Шалтай-Балтай».

ЯНВАРЬ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание танца «Танец маленьких утят»

Задачи: Развитие музыкальности, координации движение, выразительности движений.

План занятия.

1. «Мальвина-балерина» - стойка на носках, ходьба на носках;
«Солдатик» - стойка на одной ноге:
На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
А теперь постой на правой,
Если ты солдатик бравый.

2. Разучивание танца «Танец маленьких утят».
3. Повторение танца «Танец с хлопками».
4. Музыкально-подвижная игра «Кто я?».

3-4 занятие

Тема: «Совершенствование исполнения танца «Танец маленьких утят», повторение танца «Разноцветная игра»

Задачи: Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Совершенствовать выполнение ритмического танца «Танец маленьких утят».

План занятия.

1. «Медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы, «пантера» - мягкий шаг, «цапля» - ходьба с высоким подниманием колена, «орлы» - повороты головы с взмахом рук «крыльев», «котенок сердится».
2. «Танец маленьких утят», «Разноцветная игра».
3. Музыкальная подвижная игра «Громко-тихо». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт, под тихую - «прячутся» (приседают на корточки)

5-6 занятие

Тема: «Отработка образно-игровых композиций»

Задачи: Развитие музыкальности, пластичности, мягкости движения, образного мышления, памяти и внимания.

План занятия.

1. «Медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы, «пантера» - мягкий шаг, «цапля» - ходьба с высоким подниманием колена, «орлы» - повороты головы с взмахом рук «крыльев», «котенок сердится».
3. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо», «Танец маленьких утят»
4. Музыкальная подвижная игра «Кто я?».

7-8 занятие

Тема: «Танец «Лавота» - разучивание.

«Мы пойдем сначала вправо» - повторение»

Задачи: Содействовать развитию танцевальности, координации движений. Совершенствовать образность движений.

План занятия.

1. Комбинация танцевальных шагов:
 - 8 шагов с носка по кругу вправо, то же влево;
 - 4 приставных шага вправо, то же влево,

- 4 хлопка в ладоши.
- 2. Ритмический танец «Лавота» - разучивание.
«Мы пойдем сначала вправо» - повторение.
- 2. Игроритмика-
Шаги на каждый счёт и через счет:
 - 1- шаг вперед с левой,
 - 2- держать,
 - 3- шаг вперед с правой,
 - 4- 4 держать

ФЕВРАЛЬ

1-2 занятие

Тема: «Закрепление изученных танцевальных композиций».

Задачи: Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.

План занятия.

1. Повторить композицию из танцевальных шагов.
2. Ритмический танец:
 - «Танец маленьких утят»,
 - Танец «Лавота»,
 - «Танец с хлопками».
3. Повторить игроритмику.

3-4 занятие

Тема: «Разучивание музыкально-ритмической композиции «Карапузы», повтор танцев «Танец маленьких утят», «Лавота»

Задачи: Развитие мягкости, плавности движений рук, формировать навык пружинить ногами во время маховых движений руками; Развитие музыкального слуха, выразительной пластики, воображения.

План занятия.

1. Композиция из танцевальных шагов:
 - полуприсед на правой ноге, левая вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши,
 - то же с левой ноги.
2. Музыкально-ритмическая композиция «Карапузы» исп. Р. Газманов.
 - «Танец маленьких утят»,
 - «Лавота»
3. Музыкальная подвижная игра «Громко-тихо».

5-6 занятие

Тема: «Отработка навыков выразительности движений знакомых ритмических композиций»

Задачи: содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма.

План занятия.

1. Игроритмика:
 - 1 – хлопок.
 - 2,3,4 – пауза.
 - 5 – притоп,
 - 6,7,8 – пауза.
2. Музыкально-ритмическая композиция:
 - «Карапузы»,
 - «Мы пойдем сначала вправо»,
 - «Кузнечик»
3. Музыкальная подвижная игра «Найди предмет».

7-8 занятие

Тема: «Разучивание танца «Автостоп», повторение танцев «Кузнечик», «Чебурашка».

Задачи: развитие точности и ловкости движений, формирование навыка пружинящей ходьбы, умения координировать движения с музыкой, воспитание творческого воображения.

План занятия.

1. Повторить игроритмику:
 - 1 – хлопок.
 - 2,3,4 – пауза.
 - 5 – притоп,
 - 6,7,8 – пауза.
2. Музыкально-ритмическая композиция:
 - разучивание «Автостоп» (без музыки).
 - повторение «Кузнечик», «Чебурашка».
3. Повторить музыкальную подвижную игру «Найди предмет».

МАРТ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание движений ритмического танца « Антошка» (без музыки), повторение танца «Автостоп».

Задачи: Развитие музыкальности, фантазии и воображения, выразительности движений, быстроты реакции и внимания.

План занятия

1. Танцевальные шаги:
 - шаг галопа вперед и в сторону,
 - шаг с подскоком
2. Разучивание движений ритмического танца « Антошка» (без музыки), повторение танца «Автостоп» (с музыкой).

3. Упражнение на расслабление - «тряпичные куклы» (повороты туловища вправо-влево, руки расслабленные, болтаются).

3-4 занятие

Тема: «Разучивание танца «Антошка» с музыкой»

Задачи: Развитие образного мышления, памяти, способности к импровизации.

План занятия

1. Танцевальные шаги:
 - шаг галопа вперед и в сторону,
 - шаг с подскоком
2. Прослушивание музыки В. Шаинского к ритмическому танцу «Антошка». Разучивание танца под музыкальное сопровождение.
3. Упражнение на расслабление «тряпичные куклы» (повороты туловища вправо-влево, руки расслабленные, болтаются).

5-6 занятие

Тема: «Разучивание движений музыкально-ритмической композиции «Буратино» (без музыки), повторение танца «Антошка».

Задачи: Развитие выразительности движения, чувства ритма, умения сочетать движения с музыкой, умение переносить вес тела с ноги на ногу.

План занятия

1. Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.
2. Разучивание движений для музыкально-ритмической композиции «Буратино» (без музыки).
Прослушивание музыки из кинофильма «Приключения Буратино», рассказать о своих впечатлениях.
Повторить танец «Антошка»
3. Упражнение на расслабление «тряпичные куклы» (повороты туловища вправо-влево, руки расслабленные, болтаются).

7-8 занятие

Тема: «Разучивание движений «Буратино» с музыкой, повторение танца «Антошка».

Задачи: Совершенствовать выразительность движений, творчество, воображение, чувство ритма, координацию движений, память и внимание.

План занятия

1. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот.
2. Разучивание движений «Буратино» под музыкальное сопровождение, повторить танец «Антошка»
3. Музыкальная подвижная игра «Совушка».

АПРЕЛЬ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание ритмического танца «Добрый жук» (без музыки), повторение танцев «Лавота», «Танец маленьких утят»

Задачи: Развитие координации движений, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности импровизировать.

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,
- шаг с притопом.

2. Разучивание ритмического танца «Добрый жук» (без музыки), прослушивание музыкальной композиции к танцу «Добрый жук», Повторение танцев «Буратино», «Автостоп»

3. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

3-4 занятие

Тема: «Разучивание ритмического танца «Часики» под музыкальное сопровождение»

Задачи: Развитие координации движений, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности импровизировать.

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,
- шаг с притопом.

2. Разучивание ритмического танца «Добрый жук» под музыкальное сопровождение

2. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

5-6 занятие

Тема: «Совершенствование выразительности движений»

Задачи: Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,
- шаг с притопом.

2. Ритмический танец «Добрый жук»

3. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

7-8 занятие

Тема; «Подготовка к выступлению на городском конкурсе «Аэробика – королева спорта», подготовка к выступлению на празднике».

Задачи: Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения. Совершенствовать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в

пространстве, координации движений, развивать артистизм, воспитывать уверенность.

План занятий

- Дети с началом музыкальной композиции должны вспомнить танец и первые движения.

Повторение танцев.

Май

1-2 занятие

Тема: «Работа над композицией «Дружба – это не работа»» (без музыки), повторение танцев «Добрый жук», «Танец маленьких утят»

Задачи: Развитие координации движений, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности импровизировать.

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,

- шаг с притопом.

2. Совершенствование элементов композиции «Мы такие разные» (без музыки),

3. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

3-4 занятие

Тема: «Выступление на празднике, посвященном Дню Победы с композицией «Мы такие разные», выступление на развлечении младших групп с композициями «Буратино», «Добрый жук».

Задачи: Развитие координации движений, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности импровизировать.

5-6 занятие

Тема: «Совершенствование выразительности движений, выступление на развлечении средних групп».

Задачи: Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения, развитие артистичности.

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,

- шаг с притопом.

2. Ритмический танец «Мы такие разные».

3. Упражнение на расслабление «Шалтай - болтай».

7-8 занятие

Тема: «Выступление на развлечении старших групп, открытое занятие для родителей».

Задачи: Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения. Совершенствовать умение выразительно двигаться в соответствии

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.

Воспитывать уверенность. Активность, самостоятельность.

2.8. Учебно-тематическое планирование занятий кружка «Ритм» 2 год обучения

Месяц	Тема занятия	Кол-во ч.	
		теор.	практ.
Октябрь	«Ознакомление с танцем «Чунга – чанга» (без музыки)»	-	2
	«Освоение танца «Чунга-чанга» (под музыку)»	-	2
	«Ознакомление с движениями танца «Зарядка» (без музыки)»	-	2
	«Освоение танца «Зарядка» (под музыку)»	-	2
Ноябрь	«Повторение танцев «Чунга-чанга», «Зарядка»»	-	2
	«Ознакомление с танцем «Аэробика» (без музыки)»	-	2
	«Разучивание танца «Аэробика» (под музыку)»	-	2
	«Закрепление изученных танцев. Отработка танцевальных движений танца «Аэробика»»	-	2
Декабрь	«Ознакомление с предметами для занятий чирлидингом (султанчиками)»	-	2
	«Разучивание движений с султанчиками»	-	2
	«Упражнения с султанчиками под музыку»	-	2
	«Освоение команд «Становись!», «Разойдись!»»	-	2
Январь	«Закрепление изученных танцевальных композиций»	-	2
	«Разучивание танца «Маляры» (без музыки)»	-	2
	«Разучивание танца «Маляры» (под музыку)»	-	2
	«Отработка образно-игровых композиций»	-	2
Февраль	«Ознакомление со степ-платформами»	-	2
	«Формирование четких и согласованных	-	2

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

	движений на степ-платформах»		
	«Степ-аэробика «Надо спортом заниматься»	-	2
	«Закрепление движений степ-аэробики «Надо спортом заниматься»	-	2
Март	«Отработка навыков выразительности движений»	-	2
	«Освоение составных элементов основных движений»-	-	2
	«Закрепление составных элементов основных движений»	-	2
	«Отработка ритмичности и выразительности движений на степях»	-	2
Апрель	Ознакомление с композицией «Дружба - это не работа»	-	2
	«Отработка точности и согласованности движений на степях»	-	2
	«Закрепление изученных танцев»	-	2
	Выступление на конкурсе «Аэробика – королева спорта».	-	2
Май	Закрепление композиции «Дружба – это не работа», совершенствование элементов композиции. Подготовка к выступлению на празднике с композицией «Мы такие разные!»	-	2
	Выступление на развлечении, посвященном празднику «Победы». Подготовка к выступлению на утреннике, посвященном выпуску в школу.	-	2
	Выездное выступление перед отдыхающими Реабилитационного центра инвалидов и ветеранов труда.	-	2
	Выступление на выпускном утреннике подготовительной к школе группы.	-	2
Итого:		-	64

2.9. Содержание кружковых занятий (второй год обучения)

ОКТАБРЬ

Занятие 1-2

Тема: «Ознакомление с танцем «Чунга – чанга» (без музыки)»

Задачи: улучшить музыкально – двигательные навыки детей, умение ориентироваться в пространстве.

План занятия.

6. Строевые упражнения: построение в круг, ходьба маршевым и хороводным шагом.
7. Игроритмика: хлопки и притопы через счет и на каждый счет.
8. Познакомить с движениями танца «Чунга – чанга» без музыки, прослушать музыку.
9. Музыкально – подвижная игра «Иголка – нитка», «Улитка».

Занятие 3-4

Тема «Освоение танца «Чунга-чанга» (под музыку)»

Задачи: освоение движений танца под музыку, развитие координаций движений в процессе ходьбы, быстроты реакции.

План занятия.

7. Повторить умение быстро строиться в шеренгу, колонну, круг по сигналу: музыкальная подвижная игра «Найди свое место».
8. Танцевальные шаги: гармошка, ковырялочка с притопом.
9. Соединить движения с музыкой в танце «Чунга – чанга» муз. В. Шаинского.
10. Музыкальная подвижная игра «Улитка».

Занятие 5-6

Тема «Ознакомление с движениями танца «Зарядка» (без музыки)

Задачи: учить выполнять упражнения для танца «Зарядка» без музыки, выполнять ходьбу «бег с соблюдением правильной осанки в разном темпе.

План занятия.

7. Ходьба, бег с изменением темпа.
8. Повторение танца «Чунга – чанга».
9. Разучивание танца «Зарядка» без музыки, прослушать музыку.
10. Упражнение «Бабочка», на расслабление: поза «спящего».

Занятие 7-8

Тема «Освоение танца «Зарядка» (под музыку)»

Задачи: развивать точность выполнения движения в танце «Зарядка», сочетая движения с музыкой, упражнять в танцевальных движениях, развивать внимание, память.

План занятия.

1. Танцевальные шаги:
 - припадание с поворотом,
 - нога в сторону на пятку с наклоном, руки в стороны.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

2. Разучивание танца «Зарядка» под музыку («День рождения» - В. Шаинский. А. Тимофеев).

3. Познакомить с упражнениями «мост», «шпагат», «перекат».

4. Тренировать мышечный тонус: релаксация «тепло – холодно»

НОЯБРЬ

Занятие 1-2.

Тема «Повторение танцев «Чунга-чанга», «Зарядка»

Задачи: повторить изученный материал по танцевально – ритмической гимнастике. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности и выразительности движений. Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.

План занятия.

4. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно под бубен.

5. Повторение танцев «Чунга–чанга», «Зарядка».

6. Прослушивание музыки к танцу «Аэробика».

7. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Речитатив:

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем,

Бросим вниз, к себе прижмем,

А потом быстрее, быстрее.

Хлопай, хлопай веселей!

Занятие 3-4

Тема «Ознакомление с танцем «Аэробика» (без музыки)

Задачи: разучить движения к танцу «Аэробика» (без музыки). Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий.

План занятия.

1. Танцевальные шаги:

- приставить шаг боком с захлестом ноги назад с носка.

- «топотушки» вокруг себя.

2. Танцевальные движения к танцу «Аэробика».

3. Предложить под музыку «Аэробика» придумать движения, танец самостоятельно.

4. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и животе.

Занятие 5-6

Тема «Разучивание танца «Аэробика» (в сопровождении с музыкой)»

Задачи: Совершенствовать умение сочетать движения с музыкой и словом в танце «Аэробика». Учить самостоятельно, изменять движения со сменой темпа музыки, развивать внимание, быструю реакцию.

План занятия.

1. Строевые упражнения.

Упражнение в ходьбе и беге «летает – не летает». Дети идут, бегут по кругу. Называется любое слово «самолет», все принимают стойку - руки в стороны, «кукла» - дети принимают упор присев.

2. Разучивание танца «Аэробика» под музыку.

3. Имитационно – образные упражнения на осанку: «Бабочка», «Гусеница».

Занятие 7-8

Тема «Закрепление изученных танцев. Отработка танцевальных движений танца «Аэробика»

Задачи: Закрепить выполнение танцев «Чунга–Чанга», «Зарядка», «Аэробика». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.

План занятия.

1. Игроритмика.

Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

2. Танцевальные шаги: прямой галоп, боковой галоп.

3. Повторить танцы.

4. Упражнения на расслабление:

- потряхивание кистями рук,

- поsegmentное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения, лежа на спине.

ДЕКАБРЬ

1-2 занятие

Тема «Ознакомление с предметами для чирлидинга»

Задачи: Познакомить с предметами для занятий чирлидингом (помпонами), техникой безопасности на занятиях. Повторить знакомые танцы по желанию детей, содействовать умению согласовывать свои желания с другими.

План занятия

1. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг с подскоком.

2. Разучивание 1 части композиции «Звезды континентов» (из мультфильма «Бременские музыканты» музыка Г. Гладкова, слова Ю. Энтина).

3. Повтор танцев по желанию.

4. Упражнение на расслабление мышц: свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

Речетатив:

Шалтай-Балтай
Сидел на стене,
Шалтай-Балтай
Свалился во сне.

3-4 занятие

Тема «Разучивание упражнений 2 части композиции «Звезды континентов»

Задачи: Продолжать работу по развитию творчества детей через музыкальное сопровождение. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат. Формировать навыки общения в коллективной деятельности. Воспитывать организованность и дисциплинированность.

План занятия.

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты налево, направо по распоряжению.
2. Повторение 1 части комплекса «Звезды континентов» под музыку.
3. Разучивание 2 части комплекса «Звезды континентов» без музыки.
4. Вспомнить и повторить танцы 1-го года обучения по желанию детей.
5. Упражнения на дыхание и для укрепления осанки.

Речетатив:

Это очень просто:
Покачай насос ты,
Налево-направо, руками скользя.
Назад и вперед наклоняться нельзя.
Вжик-вжик, вжик-вжик.

5-6 занятие

Тема «Композиция под музыку»

Задачи: Разучить упражнения с использованием помпонов под музыку. Развивать чувство ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений.

План занятия.

1. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.
2. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.
3. Исполнение композиции «Звезды континентов» под музыку.
4. Имитационно-образные упражнения на осанку: «звездочка», «палочка», «лодочка».

7-8 занятие

Тема «Освоение команд «Становись!», «Разойдись!»

Задачи: Освоение выполнения команд «Становись!», «Разойдись!». Содействовать развитию внимания, равновесия.

План занятия

1. Строевые упражнения: построение в колонну и шеренгу по сигналу, повороты направо, налево по распоряжению; строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

2. Исполнение композиции «Звезды континентов» под музыку

3. Свободное раскачивание рук при поворотах «Шалтай-Балтай».

ЯНВАРЬ

1-2 занятие

Тема «Закрепление изученных танцевальных композиций»

Задачи: Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости.

План занятия.

1. Танцевальные шаги: вперед на 4 счета с притопом, прямой и боковой галоп.

2. Танцевальные композиции: «Зарядка», «Аэробика», с помпонами «Звезды континентов».

3. Музыкально-подвижная игра «Иголка и нитка».

3-4 занятие

Тема «Разучивание танца «Маляры» (без музыки)»

Задачи: Разучивание ритмического танца «Маляры» (без музыки), прослушивание музыки. Повторить ранее разученные игры и танцевальные упражнения. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

План занятия.

1. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».

2. Разучивание движений к образно-игровой композиции «Маляры», муз. В.Шаинского, «Песенка о ремонте».

3. Повторить музыкальную композицию «Чунга-чанга».

4. Игротанцы: прямой галоп между предметами.

5-6 занятие

Тема «Разучивание танца «Маляры» (в сопровождении с музыкой)»

Задачи: Повторить умение быстро строиться в шеренгу, колонну и в рассыпную по сигналу. Учить умению сочетать движения с музыкой и словом.

План занятия.

1. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».

2. Образно-игровая композиция «Маляры».

3. Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».

4. Упражнение на расслабление: потряхивание кистями рук.

7-8 занятие

Тема «Отработка образно-игровых композиций»

Задачи: Совершенствовать выполнение изученных танцевальных композиций. Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий.

План занятия.

1. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки»
2. Повторение образно-игровых композиций.
3. Упражнение на осанку в положении сидя и сидя «по-турецки». Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху.

ФЕВРАЛЬ

1-2 занятие

Тема «Ознакомление со степ-платформами»

Задачи: Познакомить со степ-платформами. Учить правильно подниматься и спускаться со степ-платформы, ставить стопу. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног.

План занятия.

1. Повторить бег с захлестом голени и высоким подниманием колена.
2. Ходьба на степ-платформах (без музыки).
3. Повторить композицию на фитболлах.
4. Упражнение на расслабление мышц- потряхивание ногами в положении стоя.

3-4 занятие

Тема «Формирование четких и согласованных движений на степ-платформах»

Задачи: Продолжать учить четкой координации и согласованности движений рук и ног на степ-платформах. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат. Воспитывать организованность и дисциплинированность.

План занятия.

1. Ходьба – пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходьбой носки вместе-пятки врозь. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «домик»).
2. Степ-аэробика
«Покажи носочек», «стопа», «кик», «скрестный» боковой подъем.
3. Упражнение на расслабление мышц.

Речетатив:

Руки вверх мы поднимаем,
А потом их опускаем, а потом их разведем,
Бросим вниз, к себе прижмем,
А потом быстрее, быстрее,
Хлопай, хлопай веселей.

5-6 занятие

Тема «Степ-аэробика «Надо спортом заниматься»

Задачи: Развивать точность и скорость координационных движений. Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций. Развивать мышечную силу, умение поддерживать правильное положение позвоночника.

План занятия.

1. Упражнение «Улитка».
2. Степ-аэробика «Надо спортом заниматься», муз. Высоцкого.
3. Упражнения на укрепление осанки, используя степ-платформы: «книжка», «рыбка».

7-8 занятие

Тема «Закрепление движений степ-аэробики «Надо спортом заниматься»

Задачи: Закреплять точность и скорость координационных движений. Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций. Развивать мышечную силу, умение поддерживать правильное положение позвоночника.

План занятия.

1. Упражнение «Улитка».
2. Степ-аэробика «Надо спортом заниматься», муз. Высоцкого.
3. Упражнения на укрепление осанки, используя степ-платформы: «книжка», «рыбка».

МАРТ

1-2 занятие

Тема «Отработка навыков выразительности движений»

Задачи: Формировать навыки выразительности и подвижности. Оптимизировать навыки опорно-двигательного аппарата. Формировать потребность в двигательной деятельности.

План занятия

1. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу «Цапля».
2. Шаги на степ-платформе: приставной шаг вправо-влево, «крест». Прыжки ноги вместе-ноги врозь.
3. Повторить композицию «Надо спортом заниматься».
4. Дыхательная гимнастика: «насос», «гуся шипят», «шар лопнул».

3-4 занятие

Тема «Освоение составных элементов основных движений»

Задачи: Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

План занятия

1. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу «кочки».

2.Степ-аэробика.

Разминка стопы, «пятка-носок», «крест», приставные шаги вправо-влево».

3. Композиция «Воздушная кукуруза».

4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру».

5-6 занятие

Тема «Закрепление составных элементов основных движений»

Задачи: Закреплять составные элементы основных движений, уделять внимание согласованной работе всех частей тела. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

План занятия

1. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу «кочки».

2.Степ-аэробика.

Разминка стопы, «пятка-носок», «крест», приставные шаги вправо-влево».

3. Композиция «Воздушная кукуруза».

4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру».

7-8 занятие

Тема «Отработка ритмичности и выразительности движений на степях»

Задачи: Развивать умение двигаться ритмично и выразительно. Развивать физические качества: силу, выносливость. Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.

План занятия

1. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «раки пятятся».

2. Степ-аэробика.

Упражнения: «хоп», махи в сторону, «Арабеск».

3. Повторить композиции: «Спортом заниматься», «Воздушная кукуруза».

4. Упражнение на осанку: «гора», «фонарик».

АПРЕЛЬ

1-2 занятие

Тема «Ознакомление с композицией «Дружба - это не работа»

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Степ-аэробика

Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.

3. Разучивание композиции «Дружба – это не работа» на степ-платформах.

4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» на степ-платформах

3-4 занятие

Тема «Отработка точности и согласованности движений на стечах»

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Степ-аэробика

Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.

3. Разучивание композиции «Дружба – это не работа» на степ-платформах.

4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» на степ-платформах

5-6 занятие

Тема «Закрепление изученных танцев»

Повторение танцевальных композиций «Зарядка», «Чунга-чанга», «Аэробика», «Маляры», «Звезды континентов».

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Степ-аэробика

Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.

3. Разучивание композиции «Мы такие разные».

4. Игра малой подвижности «Поезд».

7-8 занятие

Тема: «Подготовка к выступлениям на конкурсе и мероприятиях ДООУ»

Повторение танцевальных композиций «Зарядка», «Чунга-чанга», «Аэробика», «Маляры», «Звезды континентов».

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Двигательная разминка

Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.

3. Закрепление композиции «Мы такие разные».

4. Игра малой подвижности «Музыкальные змейки».

Май

1-2 занятие

Тема «Закрепление композиции «Мы такие разные»

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Двигательная разминка

Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.

3. Совершенствование композиции «Мы такие разные».

4. Игра малой подвижности «Море волнуется...».

3-4 занятие

Тема «Выступление на развлечении, посвященном празднику «День победы».

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции, совершенствование артистических способностей.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Двигательная разминка.

Упражнения на растяжку, укрепление мышц спины и брюшного пресса.

4. Повторение композиции «Дружба – это не работа» на степ-платформах, повторение композиции «Мы такие разные»

5. Подготовка к выступлению на празднике.

4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» на степ-платформах

5-6 занятие

Тема «Закрепление изученных танцев, концертное выступление»

Повторение танцевальных композиций «Зарядка», «Чунга-чанга», «Аэробика», «Маляры», «Звезды континентов».

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Двигательная разминка.

3. Упражнение на осанку в положении сидя и сидя «по-турецки».

Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху.

4. Разучивание композиции «Мы такие разные».

5. Игра малой подвижности «Поезд».

7-8 занятие

Тема «Подготовка к выступлениям на выпускном утреннике»

Повторение танцевальных композиций «Зарядка», «Чунга-чанга», «Аэробика», «Маляры», «Звезды континентов», «Мы такие разные».

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Двигательная разминка

3. Повторение композиций.

4. Показательное выступление на выпускном утреннике.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение реализации Программы

Спортивное оборудование:

Музыкально – спортивный зал

гимнастические маты

степ – платформы

разноцветные султанчики - помпоны

разноцветные «метелочки»

Вспомогательное оборудование:

музыкальный центр

музыкальные диски

Форма для занятий

Хлопчатобумажная футболка
темные хлопчатобумажные шорты
хлопчатобумажные носки
чешки

Список литературы

- Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.-384с.
- Белова Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2009. - №7.
- Долгорукова О. Фитнес-аэробика // Обруч. - 2005. - №6. - с.42-45.
- Интернет ресурс: Дроздова М. Степ - аэробика в детском саду.
<http://www.maaam.ru/detskijsad/step-ayerobika-v-detskom-sadu.html>
- Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым: Програм.-метод, пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. — 304 с.
- Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование. – 2008. - №5.
- Кузина И. Степ-аэробика – не просто мода //Обруч. – 2005.- №1. -с.40-42.Г.А.Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей».
- Борисова М.М «»Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования»: учеб. Метод. Пособие. – Москва: Обруч, 2014. – 256 стр.

Оглавление

№ п/п	Наименование разделов	Страницы
	I.Целевой раздел	3
	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи реализации программы	4
1.2	Принципы формирования программы	4
1.3.	Характеристика особенностей физического развития детей 5-6 лет	5
1.4.	Характеристика особенностей физического развития детей 6-7 лет	6
1.5.	Планируемые результаты усвоения Программы	7
	II.Содержательный раздел	11
2.1.	Содержание образовательной деятельности	11
2.2.	Описание методов реализации Программы	13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

2.3.	Перспективный план взаимодействия с педагогами и родителями	15
2.4.	Учебный план	16
2.5.	Учебно-тематическое планирование (I год обучения)	16
2.6.	Содержание кружковых занятий (I год обучения)	18
2.7.	Учебно-тематическое планирование (II год обучения)	28
2.8.	Содержание кружковых занятий (II год обучения)	29
	III. Организационный раздел	40
3.1.	Материально-техническое обеспечение реализации Программы	40
3.2.	Список литературы	41
	Приложение	42

I.Целевой раздел

Пояснительная записка

Образовательная программа платных образовательных услуг по обучению детей аэробике (двигательных навыков средствами танцевально-игровой гимнастики) (далее Программа) разработана в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014).

Данная программа разработана для обучения детей 5–7 лет в МБДОУ д/с № 6 аэробике на основе программы по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.

Аэробика – это комплекс гимнастических упражнений, который состоит из аэробных движений под ритмичную музыку, помогающую задать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст – один 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 этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, и одним из наиболее доступных эффективных и эмоциональных способов пополнить дефицит движений является танцевально-ритмическая гимнастика. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. 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 подражанию, копированию действий человека и животных.

С помощью музыкально-ритмических упражнений за считанные минуты можно снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Выдающийся специалист в области музыкатерапии Г.П.Шипулин еще в 1928 г. отметил благотворное влияние ритмических упражнений на детский коллектив с повышенной нервной раздражительностью. Ритмические задания помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Делая музыкальный ритм организатором движения, можно развить у детей не только музыкальный слух, творческие способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе (память, внимание, воображение, мышление, волю). Музыкально-ритмические упражнения являются эффективной психогимнастикой, средством коррекции состояния детей и их

поведения. Музыкальный образ и характер исполнения движений развивают фантазию и творческое воображение. Композиционные перестроения развивают умение ориентироваться в пространстве. Включение в упражнение задания на импровизацию стимулирует творческие способности детей, а также формируются важнейшие качества личности.

Главное – это дать детям возможность приобрести собственный целостный чувственный опыт движения под музыку, обогатить их запасом разнообразных двигательных упражнений, облегчить и ускорить процесс формирования музыкально-ритмических навыков и умений.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя для укрепления здоровья ребенка.

Задачи:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- совершенствовать психомоторные способности дошкольников;
- развивать творческие и созидательные способностей детей.
- развивать двигательные качества и умения: ловкости, точности, координации движений; гибкости и пластичности; правильной осанки, красивой походки; выносливости, развитие силы;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

1.2. Принципы формирования Программы

В основу содержания программы положены ведущие дидактические принципы, актуальные для современного дошкольного образования:

- **принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим - определение посильных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий ребенка одним из основных условий доступности является преобразование усложнения заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. Каждый ребенок имеет своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений.

Задача состоит в том, чтобы развивать врожденные способности, задатки малыша.

- **принцип постепенного повышения требований** заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок с чередованием с отдыхом.

- **принцип сознательности и активности** предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

- **принцип повторяемости материала.** Музыкально - ритмические и танцевальные движения требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторения вариативно, то эффективность выше, т.к. они поддерживают интерес детей и вызывают положительные эмоции.

1.3. Характеристика особенностей физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечнососудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечнососудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной

деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

1.4. Характеристика особенностей физического развития детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно,

что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.5. Планируемые результаты усвоения Программы.

В старшем дошкольном возрасте значительно усложняются динамические упражнения, возрастает роль статических упражнений, увеличиваются требования к сохранению равновесия. Дети должны научиться способам самостраховки. Более точными и техничными становятся движения отдельных частей тела, значительно увеличивается амплитуда движения в упражнениях для ног, для туловища. У детей 5 – 7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующей время двигательной реакции, быстроту и скорость однократных движений и частоту повторяющихся.

Ожидаемые результаты и критерии их оценки.

Итоги освоения программы

1 год обучения

К концу года ребенок	Базовый компонент
знает	- правила безопасного поведения в физкультурном зале
умеет	- передавать в пластике характер музыки, игровой образ - выполнять упражнения с предметами и без предметов, включающие одновременные движения рук и ног (однаправленные и симметричные) - выполнять упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки - самостоятельно находить свое место в зале, перестраиваться в круг, в пары. - самостоятельно исполнять знакомые композиции
имеет представление	- об «Аэробике» как виде спортивных танцев

2 год обучения

К концу года ребенок	Базовый компонент
знает	- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при

	взаимодействии с другими детьми - большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
умеет	- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений - самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций - выразительно исполнять движения под музыку - находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки - самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки - выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры
имеет представление	- о современных видах физкультуры и спорта - о способах охраны органов и систем организма

Диагностика уровня музыкально-ритмического развития ребенка.

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных названий движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балла - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческоймузыкально-игровой импровизации.

Способность к точности выполнения движений.

Ребёнок повторяет за воспитателем показанное упражнение:

И. п.: - основная стойка («солдат»),

1 – руки в стороны книзу («ракета»),

2 – руки в стороны («самолёт»),

3 – руки вверх наружу («дерево»),

4 – руки вверх вместе («стрела»).

3 балла – полное соответствие с образцом;

2 балла – руки недостаточно натянуты, замедленный темп, неуверенность;

1 балл – нарушение в последовательности движений.

Способность к статическому равновесию

Стойка на одной ноге в позе «цапля», руки в стороны, вторая нога упирается в колено упорной, в течение 60 сек.

3 балла – простоял не менее 60 сек;

2 балла – простоял не менее 50 сек;

1 балл – простоял менее 50 сек.

Тест на определение ритмичности

Дети повторяют за руководителем показанное упражнение: ходьба с подниманием прямой ноги вперед с разведением рук в стороны. Сохраняя рисунок движения, ритм, амплитуду.

3 балла – полное соответствие с образцом;

2 балла – голова опущена, руки не натянуты, недостаточная амплитуда ноги, замедленность темпа;

1 балл – движения скованны, руки не всегда разводятся, темп замедленный.

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется. *Упражнение «Отодвинь кубик дальше»* (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл), 4-7см – средний уровень (2 балла), 8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Развитие чувства ритма.

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).

2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).

3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий **15-18баллов**) предполагает высокую двигательную активность детей, 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 передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний **10-14баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, 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.

Третьему уровню (низкому **6-9баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, 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. Диагностика проводится 2 раза в год – на начало обучения по Программе (в каждый год обучения).

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

Особенность программы в том, что она взаимосвязано включает в себя ритмическую гимнастику, танец, игры.

Структура занятий по танцевально-игровой аэробике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Движения подбираются от простого к сложному, от известного и неизвестному.

Требования к подбору движений.

Движения должны соответствовать музыке, а так же быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения возраста, координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших – мир игрушек, окружающей природы, персонажи мультфильмов; для старших – герои волшебных сказок, детские песни, народные мелодии, эстрадные мелодии);
- разнообразными, не стереотипными, включающими различные исходные положения: стоя сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.)

Танцевальные шаги, игроритмика.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка - его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Средства:

- игры малой подвижности,
- игры на внимание,
- игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы, несложные по координации или хорошо изученные).

Ритмический танец.

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 т.д. дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Яркая, художественная музыка, под которую двигаются дети, развивает вкус, музыкальные способности, воспитывает эстетические потребности; быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений.

Подвижные игры, имитационно-образные упражнения на осанку, упражнения на расслабление. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Здесь используются упражнения на расслабление осанки. Для эмоциональной разрядки следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, 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.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме). Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения. Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить

нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, 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 аэробике.

2.2. Описание методов реализации Программы Методы и формы образовательной деятельности

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);

этап углубленного разучивания упражнения;

этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробуют упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод*. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог,

проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить обучающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка 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 без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

- **Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. В начале работы педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, с целью усиления эмоционально-двигательного ответа на музыку.

- **Словесный метод.** Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой.

- **Игровой метод.** Является ведущим методом обучения дошкольников. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия.

- **Импровизационный метод.** Позволяет подводить детей к возможности свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Он позволяет детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. Данный метод не предполагает предварительного прослушивания музыки и слепого копирования. Педагогу следует тактично

направлять внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков исполнения.

- **Метод релаксации.** Позволяет ребенку расслабить мышцы лица, тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией.

2. 3. Перспективный план взаимодействия с педагогами и родителями

№ п/п	Темы занятий	Виды и формы взаимодействия с педагогами ДОУ	Виды и формы взаимодействия с родителями кружковцев
1.	«Форма для занятий аэробикой»	Размещение информации в родительских уголках	Консультация
2.	«Значение занятий аэробикой»	Организация просмотра видеозаписей выступления воспитанников ДОУ на городских конкурсах.	Выступление на групповых родительских собраниях
3.	«Будем спортом заниматься»	Организация фотовыставки «Моя спортивная семья»	Взаимодействие при организации фотовыставки «Моя спортивная семья»
4.	«Танцуй вместе с нами»	Подготовка буклетов, памяток о положительном влиянии занятий аэробикой для дошкольников	Организация участие в семейном мероприятии «Будь здоров без докторов»
5.	«Аэробика – королева спорта»	Взаимодействие с музыкальным руководителем в подборе музыкальных произведений для конкурсной композиции, запись фонограммы	Оформление конкурсных костюмов и конкурсной композиции
6.	«Скоро в школу»	Взаимодействие с воспитателями подготовительной группы, музыкальным руководителем в подготовке выступления на выпускном утреннике.	Оформление костюмов для выступления на выпускном утреннике подготовительной группы

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

7.	«Вот что мы умеем!»		Открытые просмотры занятий и концертных выступлений
----	---------------------	--	---

2.4. Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)	
		1 старшая	2 подготовительная
1	Игроритмика	в течение года	
2	Игрогимнастика	10	14
3	Игротанцы	в течение года	
4	Ритмическая гимнастика	50	47
5	Игропластика	по плану занятий	
6.	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий	
7.	Игровой самомассаж	по плану занятий	
8.	Музыкально – подвижные игры	по плану занятий	
9.	Игры - путешествия	4	3
10.	Креативная гимнастика	по плану занятий	
	Всего часов	64	64

2.5. Учебно-тематическое планирование кружка по аэробике «Ритм» 1 год обучения

Месяц	Тема занятия	Кол-во ч.	
		теор.	практ.
Октябрь	«Ознакомление с композицией «Кузнечик» (без музыки)»	-	2
	«Освоение композиции «Кузнечик» (под музыку)»	-	2
	«Ознакомление с движениями композиции «Танцуйте сидя» (без музыки)»	-	2
	«Освоение композиции «Танцуйте сидя» (под музыку)»	-	2
Ноябрь	«Ознакомление с композицией «» (без музыки), повторение композиции «Кузнечик»	-	2
	«Разучивание танца «Чебурашка» с музыкальным сопровождением	-	2
	«Разучивание танца «Кузнечик» (без музыки)»	-	2
	«Разучивание танца Кузнечик с музыкальным сопровождением»	-	2

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

Декабрь	Разучивание танцевальной композиции «Разноцветная игра»	-	2
	«Совершенствование движений танца Разноцветная игра»	-	2
	«Совершенствование танцевальных шагов, координации движений»	-	2
	«Закрепление изученных танцевальных композиций: «Плюшевый мишка», «Танец с хлопками», «Кузнечик», «Чебурашка».	-	2
Январь	Разучивание танца «Танец маленьких утят»	-	2
	«Совершенствование выполнения элементов танца «Танец маленьких утят»; повторение танца «Разноцветная игра»	-	2
	«Отработка образно-игровых композиций»	-	2
	«Танец «Лавота» - разучивание, «Танец с Хлопками» - повторение»	-	2
Февраль	«Закрепление изученных танцевальных композиций»	-	2
	«Разучивание музыкально-ритмической композиции «Карапузы», повтор танцев «Танец маленьких утят», «Лавота»»	-	2
	«Отработка навыков выразительности движений знакомых ритмических композиций»	-	2
	«Разучивание танца «Автостоп», повторение «Кузнечик», «Чебурашка»	-	2
Март	«Разучивание движений ритмического танца « Антошка» (без музыки), повторение танца «Автостоп»	-	2
	«Разучивание танца «Антошка» с музыкой.	-	2
	«Разучивание движений музыкально-ритмической композиции «Буратино» (без музыки), повторение танца «Антошка»	-	2
	««Разучивание движений «Буратино» с музыкой, повторение танца «Антошка».	-	2
Апрель	«Разучивание ритмического танца «Добрый жук» (без музыки), повторение танцев «Лавота», «Танец маленьких утят»	-	2
	Разучивание ритмического танца «Часики» под музыкальное сопровождение»	-	2
	«Совершенствование выразительности движений»	-	2

	Подготовка к конкурсу «Аэробика – королева спорта», закрепление элементов конкурсной композиции.	-	2
Май	Закрепление композиции «Часики», совершенствование элементов композиции. Подготовка к выступлению на празднике с композицией «Мы такие разные!»	-	2
	Выступление на развлечении, посвященному празднику «Победы». Выступлению на развлечении младшей группы.	-	2
	Выступление на развлечении средних групп.	-	2
	Выступление на развлечении старших групп.	-	2
	Открытое занятие для родителей	-	2
Итого:		-	64

2.6. Содержание кружковых занятий (первый год обучения)

ОКТАБРЬ

Занятие 1-2

Тема: «Ознакомление с композицией «Кузнечик» (без музыки)»

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания. Обеспечивать высокую двигательную, способствующую тренировке всех функций организма.

План занятия.

10. Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Будь внимательным» - для закрепления строевых действий и приемов: (по свистку – построиться в шеренгу, по удару в бубен – в колонну, по звуку колокольчика – в круг).
11. Логоритмика: «Черный кот», «Петух».
12. Разучивание движений музыкально-ритмической композиции «Кузнечик» (без музыки).
13. Игропластика. Самомассаж «У жирафа пятна...»
14. Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья».

Занятие 3-4

Тема: «Освоение движений музыкально – ритмической композиции «Кузнечик» (под музыку)».

Задачи: развивать чувство ритма, выразительность движения, воображения. Содействовать развитию музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой.

План занятия.

11. Игроритмика.

12. Строевые упражнения. Перестроение из шеренги уступами по ориентирам.
13. Хореография: упражнения для мальчиков – поклон; для девочек – реверанс.
14. Логоритмика: «Черный кот», «Петух», «В гости к кошке».
15. Разучивание музыкально-ритмической композиции под музыку «Кузнечик» под музыку.
16. Музыкальная подвижная игра «Волк во рву».

Занятие 5-6

Тема: «Ознакомление с движениями музыкально – ритмической композиции «Танцуйте сидя» (без музыки).

Задачи: развивать чувство ритма, выразительность, точность и координацию движений.

План занятия.

11. Построение. Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Будь внимательным» - для закрепления строевых действий и приемов: (по свистку – построиться в шеренгу, по удару в бубен – в колонну, по звуку колокольчика – в круг).
12. Музыкально – подвижная игра «4 шага».
13. Повторение композиции «Кузнечик»
14. Разучивание движений музыкально-ритмической композиции «Танцуйте сидя» (без музыки).
15. Акробатика: «бабочка», «полу-мостик», «складка», «змея», «коробочка».
16. Музыкальная подвижная игра «Паук и мухи» («Замри»).

Занятие 7-8

Тема: «Освоение танца «Танец с хлопками» (под музыку)»

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой, умению согласовывать эмоционального выражения и раскрепощения.

План занятия.

1. Повторить приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону.
2. Разучивание композиции «Танец с хлопками» под музыку.
3. Музыкальная подвижная игра «Шалтай-болтай».

НОЯБРЬ

Занятие 1-2.

Тема: «Разучивание композиции «Чебурашка» (без музыки), повторение танца «Танец с хлопками»

Задачи: Развитие памяти, выразительности движений, мягкость, пластичность рук.

План занятия.

8. Повторить шаг с носка, скрестный шаг в сторону.
Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»)
9. Разучивание движений к композиции «Чебурашка» (без музыки);
Прослушивание музыки В. Шаинского.
Повторить композицию «Танец с хлопками».
10. Музыкальная подвижная игра «Хоровод».

Занятие 3-4

Тема: «Разучивание танца «Чебурашка» с музыкальным сопровождением

Задачи: развитие музыкального слуха, чувства ритма, способности к импровизации.

План занятия.

4. Музыкальная подвижная игра «Нитка-иголка», Игра «Если весело живется...»
5. Разучивание композиции «Чебурашка» с музыкальным сопровождением; повторить композицию «Танец с хлопками».
6. Музыкальная подвижная игра «Найди своё место».
Имитационно-образные упражнения на осанку («Бабочка»)

Занятие 5-6

Тема: «Разучивание танца «Кузнечик» (без музыки)

Задачи: Развитие координации движений чувства ритма, образного восприятия музыки.

План занятия.

4. Построение в шеренгу («солдатики»), перестроение по кругу в различных направлениях, в различном темпе
5. Разучивание композиции «Кузнечик» (без музыки), знакомство с музыкой В. Шаинского. Предложить детям придумать свои интересные движения
6. Дыхательная гимнастика «Ёж»; имитационно-образное упражнение «Бабочка».

Занятия 7-8

Тема: «Разучивание танца Кузнечик с музыкальным сопровождением»

Задачи: Развитие чувства ритма, ориентировки в пространстве, слухового восприятия и движения.

План занятия.

4. Построение в шеренгу («солдатики»),
Перестроение по кругу в различных направлениях, в различном темпе
5. Разучивание композиции «Кузнечик» под музыкальное сопровождение.
6. Дыхательная гимнастика «Ёж»; имитационно-образное упражнение «Бабочка».

ДЕКАБРЬ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание танцевальной композиции «Разноцветная игра»

Задачи: Развитие музыкального слуха, быстроты реакции, выразительности движения, формирование красивой осанки.

План занятия

1. Приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком.
 2. Разучивание танцевальной композиции «Разноцветная игра» муз. Б.Савельева
 3. Музыкальная подвижная игра «Цапля и лягушки».
- Имитационно-образное упражнение на осанку («Ходим в шляпах»)

3-4 занятие

Тема: «Совершенствование движений танца «Разноцветная игра»

Задачи: Развитие чувства ритма. Выразительности исполнения движений в паре, двигательной памяти и произвольного внимания.

План занятия.

1. Приставной шаг вперед; музыкальная игра «Громко-тихо».
2. Совершенствовать выполнение танца «Разноцветная игра».
3. Имитационно-образное упражнение, лежа на спине («поза спящего»).

5-6 занятие

Тема: «Совершенствование танцевальных шагов, координированности движений»

Задачи: Развитие музыкальности, выразительности, плавности движений, формирование красивой осанки, координации движений.

План занятия.

1. Композиция из танцевальных шагов: сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.
2. Ритмический танец «Если весело живется...», Музыкальная подвижная игра «Море волнуется»
3. Имитационно-образное упражнение в расслаблении. Потряхивание кистями рук «воробушки полетели»

7-8 занятие

Тема: «Закрепление изученных танцевальных композиций: «Плюшевый мишка», «Чебурашка», «Кузнечик», «Танец с хлопками»

Задачи: Развитие координации движений, чувства ритма, образного восприятия музыки, памяти.

План занятия

1. Построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий»
2. Повторение танцев: «Плюшевый мишка», «Чебурашка», «Кузнечик», «Танец с хлопками».
3. Игра на расслабление «Шалтай-Балтай».

ЯНВАРЬ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание танца «Танец маленьких утят»

Задачи: Развитие музыкальности, координации движения, выразительности движений.

План занятия.

4. «Мальвина-балерина» - стойка на носках, ходьба на носках;

«Солдатик» - стойка на одной ноге:

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

А теперь постой на правой,

Если ты солдатик бравый.

5. Разучивание танца «Танец маленьких утят».

6. Повторение танца «Танец с хлопками».

4. Музыкально-подвижная игра «Кто я?».

3-4 занятие

Тема: «Совершенствование исполнения танца «Танец маленьких утят», повторение танца «Разноцветная игра»

Задачи: Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Совершенствовать выполнение ритмического танца «Танец маленьких утят».

План занятия.

5. «Медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы,

«пантера» - мягкий шаг,

«цапля» - ходьба с высоким подниманием колена,

«орлы» - повороты головы с взмахом рук «крыльев»,

«котенок сердится».

2. «Танец маленьких утят», «Разноцветная игра».

3. Музыкальная подвижная игра «Громко-тихо». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт, под тихую - «прячутся» (приседают на корточки)

5-6 занятие

Тема: «Отработка образно-игровых композиций»

Задачи: Развитие музыкальности, пластичности, мягкости движения, образного мышления, памяти и внимания.

План занятия.

6. 1. «Медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы,

«пантера» - мягкий шаг,

«цапля» - ходьба с высоким подниманием колена,

«орлы» - повороты головы с взмахом рук «крыльев»,

«котенок сердится».

7. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»,

«Танец маленьких утят»

8. Музыкальная подвижная игра «Кто я?».

7-8 занятие

Тема: «Танец «Лавота» - разучивание.

«Мы пойдем сначала вправо» - повторение»

Задачи: Содействовать развитию танцевальности, координации движений.
Совершенствовать образность движений.

План занятия.

3. Комбинация танцевальных шагов:

- 8 шагов с носка по кругу вправо, то же влево;
- 4 приставных шага вправо, то же влево,
- 4 хлопка в ладоши.

2. Ритмический танец «Лавота» - разучивание.

«Мы пойдем сначала вправо» - повторение.

4. Игроритмика-

Шаги на каждый счёт и через счет:

- 5- шаг вперед с левой,
- 6- держать,
- 7- шаг вперед с правой,
- 8- 4 держать

ФЕВРАЛЬ

1-2 занятие

Тема: «Закрепление изученных танцевальных композиций».

Задачи: Совершенствовать разученные танцевальные композиции.
Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.

План занятия.

1. Повторить композицию из танцевальных шагов.

2. Ритмический танец:

- «Танец маленьких утят»,
- Танец «Лавота»,
- «Танец с хлопками».

3. Повторить игроритмику.

3-4 занятие

Тема: «Разучивание музыкально-ритмической композиции «Карапузы», повтор танцев «Танец маленьких утят», «Лавота»

Задачи: Развитие мягкости, плавности движений рук, формировать навык пружинить ногами во время маховых движений руками;

Развитие музыкального слуха, выразительной пластики, воображения.

План занятия.

2. Композиция из танцевальных шагов:

- полуприсед на правой ноге, левая вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши,
- то же с левой ноги.

2. Музыкально-ритмическая композиция «Карапузы» исп. Р. Газманов.

- «Танец маленьких утят»,

- «Лавота»

3. Музыкальная подвижная игра «Громко-тихо».

5-6 занятие

Тема: «Отработка навыков выразительности движений знакомых ритмических композиций»

Задачи: содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма.

План занятия.

3. Игроритмика:

1 – хлопок.

2,3,4 – пауза.

5 – притоп,

6,7,8 – пауза.

4. Музыкально-ритмическая композиция:

- «Карапузы»,

- «Мы пойдем сначала вправо»,

- «Кузнечик»

3. Музыкальная подвижная игра «Найди предмет».

7-8 занятие

Тема: «Разучивание танца «Автостоп», повторение танцев «Кузнечик», «Чебурашка».

Задачи: развитие точности и ловкости движений, формирование навыка пружинящей ходьбы, умения координировать движения с музыкой, воспитание творческого воображения.

План занятия.

3. Повторить игроритмику:

1 – хлопок.

2,3,4 – пауза.

5 – притоп,

6,7,8 – пауза.

4. Музыкально-ритмическая композиция:

- разучивание «Автостоп» (без музыки).

- повторение «Кузнечик», «Чебурашка».

3. Повторить музыкальную подвижную игру «Найди предмет».

МАРТ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание движений ритмического танца « Антошка» (без музыки), повторение танца «Автостоп».

Задачи: Развитие музыкальности, фантазии и воображения, выразительности движений, быстроты реакции и внимания.

План занятия

2. Танцевальные шаги:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

- шаг галопа вперед и в сторону,
- шаг с подскоком

2. Разучивание движений ритмического танца « Антошка»
(без музыки), повторение танца «Автостоп» (с музыкой).

3. Упражнение на расслабление - «тряпичные куклы» (повороты
туловища вправо-влево, руки расслабленные, болтаются).

3-4 занятие

Тема: «Разучивание танца «Антошка» с музыкой»

Задачи: Развитие образного мышления, памяти, способности к
импровизации.

План занятия

1. Танцевальные шаги:

- шаг галопа вперед и в сторону,
- шаг с подскоком

2. Прослушивание музыки В.Шаинского к ритмическому танцу
«Антошка». Разучивание танца под музыкальное сопровождение.

3. Упражнение на расслабление «тряпичные куклы» (повороты
туловища вправо-влево, руки расслабленные, болтаются).

5-6 занятие

Тема: «Разучивание движений музыкально-ритмической композиции
«Буратино» (без музыки), повторение танца «Антошка».

Задачи: Развитие выразительности движения, чувства ритма, умения сочетать
движения с музыкой, умение переносить вес тела с ноги на ногу.

План занятия

1. Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в
сторону.

2. Разучивание движений для музыкально-ритмической композиции
«Буратино» (без музыки).

Прослушивание музыки из кинофильма «Приключения Буратино»,
рассказать о своих впечатлениях.

Повторить танец «Антошка»

3. Упражнение на расслабление «тряпичные куклы» (повороты
туловища вправо-влево, руки расслабленные, болтаются).

7-8 занятие

Тема: «Разучивание движений «Буратино» с музыкой, повторение
танца «Антошка».

Задачи: Совершенствовать выразительность движений, творчество,
воображение, чувство ритма, координацию движений, память и внимание.

План занятия

3. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через
счет и наоборот.

2. Разучивание движений «Буратино» под музыкальное сопровождение,
повторить танец «Антошка»

3. Музыкальная подвижная игра «Совушка».

АПРЕЛЬ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание ритмического танца «Добрый жук» (без музыки), повторение танцев «Лавота», «Танец маленьких утят»

Задачи: Развитие координации движений, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности импровизировать.

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,
- шаг с притопом.

2. Разучивание ритмического танца «Добрый жук» (без музыки), прослушивание музыкальной композиции к танцу «Добрый жук»,

Повторение танцев «Буратино», «Автостоп»

3. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

3-4 занятие

Тема: «Разучивание ритмического танца «Часики» под музыкальное сопровождение»

Задачи: Развитие координации движений, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности импровизировать.

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,
- шаг с притопом.

2. Разучивание ритмического танца «Добрый жук» под музыкальное сопровождение

4. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

5-6 занятие

Тема: «Совершенствование выразительности движений»

Задачи: Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,
- шаг с притопом.

2. Ритмический танец «Добрый жук»

3. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

7-8 занятие

Тема; «Подготовка к выступлению на городском конкурсе «Аэробика – королева спорта», подготовка к выступлению на празднике».

Задачи: Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения. Совершенствовать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений, развивать артистизм, воспитывать уверенность.

План занятий

- Дети с началом музыкальной композиции должны вспомнить танец и первые движения.

Повторение танцев.

Май

1-2 занятие

Тема: «Работа над композицией «Дружба – это не работа»» (без музыки), повторение танцев «Добрый жук», «Танец маленьких утят»

Задачи: Развитие координации движений, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности импровизировать.

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,

- шаг с притопом.

2. Совершенствование элементов композиции «Мы такие разные» (без музыки),

3. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

3-4 занятие

Тема: «Выступление на празднике, посвященном Дню Победы с композицией «Мы такие разные», выступление на развлечении младших групп с композициями «Буратино», «Добрый жук».

Задачи: Развитие координации движений, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности импровизировать.

5-6 занятие

Тема: «Совершенствование выразительности движений, выступление на развлечении средних групп».

Задачи: Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения, развитие артистичности.

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,

- шаг с притопом.

2. Ритмический танец «Мы такие разные».

3. Упражнение на расслабление «Шалтай - болтай».

7-8 занятие

Тема: «Выступление на развлечении старших групп, открытое занятие для родителей».

Задачи: Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения. Совершенствовать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.

Воспитывать уверенность. Активность, самостоятельность.

**2.7. Учебно-тематическое планирование занятий кружка «Ритм»
2 год обучения**

Месяц	Тема занятия	Кол-во ч.	
		теор.	практ.
Октябрь	«Ознакомление с танцем «Чунга – чанга» (без музыки)»	-	2
	«Освоение танца «Чунга-чанга» (под музыку)»	-	2
	«Ознакомление с движениями танца «Зарядка» (без музыки)»	-	2
	«Освоение танца «Зарядка» (под музыку)»	-	2
Ноябрь	«Повторение танцев «Чунга-чанга», «Зарядка»	-	2
	«Ознакомление с танцем «Аэробика» (без музыки)»	-	2
	«Разучивание танца «Аэробика» (под музыку)»	-	2
	«Закрепление изученных танцев. Отработка танцевальных движений танца «Аэробика»	-	2
Декабрь	«Ознакомление с предметами для занятий чирлидингом (султанчиками)»	-	2
	«Разучивание движений с султанчиками»	-	2
	«Упражнения с султанчиками под музыку»	-	2
	«Освоение команд «Становись!», «Разойдись!»	-	2
Январь	«Закрепление изученных танцевальных композиций»	-	2
	«Разучивание танца «Маляры» (без музыки)»	-	2
	«Разучивание танца «Маляры» (под музыку)»	-	2
	«Отработка образно-игровых композиций»	-	2
Февраль	«Ознакомление со степ-платформами»	-	2
	«Формирование четких и согласованных движений на степ-платформах»	-	2
	«Степ-аэробика «Надо спортом заниматься»	-	2
	«Закрепление движений степ-аэробики «Надо	-	2

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №6 г. Белгорода

	спортом заниматься»		
Март	«Отработка навыков выразительности движений»	-	2
	«Освоение составных элементов основных движений»-	-	2
	«Закрепление составных элементов основных движений»	-	2
	«Отработка ритмичности и выразительности движений на степах»	-	2
Апрель	Ознакомление с композицией «Дружба - это не работа»	-	2
	«Отработка точности и согласованности движений на степах»	-	2
	«Закрепление изученных танцев»	-	2
	Выступление на конкурсе «Аэробика – королева спорта».	-	2

Май	Закрепление композиции «Дружба – это не работа», совершенствование элементов композиции. Подготовка к выступлению на празднике с композицией «Мы такие разные!»	-	2
	Выступление на развлечении, посвященном празднику «Победы». Подготовка к выступлению на утреннике, посвященном выпуску в школу.	-	2
	Выездное выступление перед отдыхающими Реабилитационного центра инвалидов и ветеранов труда.	-	2
	Выступление на выпускном утреннике подготовительной к школе группы.	-	2
Итого:		-	64

2.8. Содержание кружковых занятий (второй год обучения)

ОКТАБРЬ

Занятие 1-2

Тема: «Ознакомление с танцем «Чунга – чанга» (без музыки)»

Задачи: улучшать музыкально – двигательные навыки детей, умение ориентироваться в пространстве.

План занятия.

15. Строевые упражнения: построение в круг, ходьба маршевым и хороводным шагом.
16. Игроритмика: хлопки и притопы через счет и на каждый счет.
17. Познакомить с движениями танца «Чунга – чанга» без музыки, прослушать музыку.
18. Музыкально – подвижная игра «Иголка – нитка», «Улитка».

Занятие 3-4

Тема «Освоение танца «Чунга-чанга» (под музыку)»

Задачи: освоение движений танца под музыку, развитие координаций движений в процессе ходьбы, быстроты реакции.

План занятия.

17. Повторить умение быстро строиться в шеренгу, колонну, круг по сигналу: музыкальная подвижная игра «Найди свое место».
18. Танцевальные шаги: гармошка, ковырялочка с притопом.
19. Соединить движения с музыкой в танце «Чунга – чанга» муз. В. Шаинского.
20. Музыкальная подвижная игра «Улитка».

Занятие 5-6

Тема «Ознакомление с движениями танца «Зарядка» (без музыки)»

Задачи: учить выполнять упражнения для танца «Зарядка» без музыки, выполнять ходьбу «бег с соблюдением правильной осанки в разном темпе.

План занятия.

17. Ходьба, бег с изменением темпа.
18. Повторение танца «Чунга – чанга».
19. Разучивание танца «Зарядка» без музыки, прослушать музыку.
20. Упражнение «Бабочка», на расслабление: поза «спящего».

Занятие 7-8

Тема «Освоение танца «Зарядка» (под музыку)»

Задачи: развивать точность выполнения движения в танце «Зарядка», сочетая движения с музыкой, упражнять в танцевальных движениях, развивать внимание, память.

План занятия.

5. Танцевальные шаги:
 - припадание с поворотом,
 - нога в сторону на пятку с наклоном, руки в стороны.
2. Разучивание танца «Зарядка» под музыку («День рождения» - В. Шаинский. А. Тимофеев).
3. Познакомить с упражнениями «мост», «шпагат», «перекат».
4. Тренировать мышечный тонус: релаксация «тепло – холодно»

НОЯБРЬ

Занятие 1-2.

Тема «Повторение танцев «Чунга-чанга», «Зарядка»

Задачи: повторить изученный материал по танцевально – ритмической гимнастике. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности и выразительности движений. Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.

План занятия.

11. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно под бубен.

12. Повторение танцев «Чунга–чанга», «Зарядка».

13. Прослушивание музыки к танцу «Аэробика».

14. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Речитатив:

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем,

Бросим вниз, к себе прижмем,

А потом быстреей, быстреей.

Хлопай, хлопай веселей!

Занятие 3-4

Тема «Ознакомление с танцем «Аэробика» (без музыки)

Задачи: разучить движения к танцу «Аэробика» (без музыки). Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий.

План занятия.

4. Танцевальные шаги:

- приставить шаг боком с захлестом ноги назад с носка.

- «топотушки» вокруг себя.

2. Танцевальные движения к танцу «Аэробика».

3. Предложить под музыку «Аэробика» придумать движения, танец самостоятельно.

4. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и животе.

Занятие 5-6

Тема «Разучивание танца «Аэробика» (в сопровождении с музыкой)

Задачи: Совершенствовать умение сочетать движения с музыкой и словом в танце «Аэробика». Учить самостоятельно, изменять движения со сменой темпа музыки, развивать внимание, быструю реакцию.

План занятия.

6. Строевые упражнения.

Упражнение в ходьбе и беге «летает – не летает». Дети идут, бегут по кругу. Называется любое слово «самолет», все принимают стойку - руки в стороны, «кукла» - дети принимают упор присев.

7. Разучивание танца «Аэробика» под музыку.

8. Имитационно – образные упражнения на осанку: «Бабочка», «Гусеница».

Занятие 7-8

Тема «Закрепление изученных танцев. Отработка танцевальных движений танца «Аэробика»

Задачи: Закрепить выполнение танцев «Чунга–Чанга», «Зарядка», «Аэробика». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.

План занятия.

5. Игроритмика.

Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

6. Танцевальные шаги: прямой галоп, боковой галоп.

7. Повторить танцы.

8. Упражнения на расслабление:

- потряхивание кистями рук,

- поsegmentное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения, лежа на спине.

ДЕКАБРЬ

1-2 занятие

Тема «Ознакомление с предметами для чирлидинга»

Задачи: Познакомить с предметами для занятий чирлидингом (помпонами), техникой безопасности на занятиях. Повторить знакомые танцы по желанию детей, содействовать умению согласовывать свои желания с другими.

План занятия

1. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг с подскоком.

2. Разучивание 1 части композиции «Звезды континентов» (из мультфильма «Бременские музыканты» музыка Г. Гладкова, слова Ю.Энтина).

3. Повтор танцев по желанию.

4. Упражнение на расслабление мышц: свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

Речетатив:

Шалтай-Балтай

Сидел на стене,

Шалтай-Балтай

Свалился во сне.

3-4 занятие

Тема «Разучивание упражнений 2 части композиции «Звезды континентов»

Задачи: Продолжать работу по развитию творчества детей через музыкальное сопровождение. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат. Формировать навыки общения в коллективной деятельности. Воспитывать организованность и дисциплинированность.

План занятия.

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты налево, направо по распоряжению.
2. Повторение 1 части комплекса «Звезды континентов» под музыку.
3. Разучивание 2 части комплекса «Звезды континентов» без музыки.
4. Вспомнить и повторить танцы 1-го года обучения по желанию детей.
5. Упражнения на дыхание и для укрепления осанки.

Речетатив:

Это очень просто:

Покачай насос ты,

Налево-направо, руками скользя.

Назад и вперед наклоняться нельзя.

Вжик-вжик, вжик-вжик.

5-6 занятие

Тема «Композиция под музыку»

Задачи: Разучить упражнения с использованием помпонов под музыку. Развивать чувство ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений.

План занятия.

1. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.
2. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.
3. Исполнение композиции «Звезды континентов» под музыку.
4. Имитационно-образные упражнения на осанку: «звездочка», «палочка», «лодочка».

7-8 занятие

Тема «Освоение команд «Становись!», «Разойдись!»

Задачи: Освоение выполнения команд «Становись!», «Разойдись!». Содействовать развитию внимания, равновесия.

План занятия

1. Строевые упражнения: построение в колонну и шеренгу по сигналу, повороты направо, налево по распоряжению; строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.
2. Исполнение композиции «Звезды континентов» под музыку
3. Свободное раскачивание рук при поворотах «Шалтай-Балтай».

ЯНВАРЬ

1-2 занятие

Тема «Закрепление изученных танцевальных композиций»

Задачи: Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости.

План занятия.

1. Танцевальные шаги: вперед на 4 счета с притопом, прямой и боковой галоп.
2. Танцевальные композиции: «Зарядка», «Аэробика», с помпонами «Звезды континентов».
3. Музыкально-подвижная игра «Иголка и нитка».

3-4 занятие

Тема «Разучивание танца «Маляры» (без музыки)»

Задачи: Разучивание ритмического танца «Маляры» (без музыки), прослушивание музыки. Повторить ранее разученные игры и танцевальные упражнения. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

План занятия.

1. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».
2. Разучивание движений к образно-игровой композиции «Маляры», муз. В. Шаинского, «Песенка о ремонте».
3. Повторить музыкальную композицию «Чунга-чанга».
4. Игротанцы: прямой галоп между предметами.

5-6 занятие

Тема «Разучивание танца «Маляры» (в сопровождении с музыкой)»

Задачи: Повторить умение быстро строиться в шеренгу, колонну и в рассыпную по сигналу. Учить умению сочетать движения с музыкой и словом.

План занятия.

1. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».
2. Образно-игровая композиция «Маляры».
3. Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».
4. Упражнение на расслабление: потряхивание кистями рук.

7-8 занятие

Тема «Отработка образно-игровых композиций»

Задачи: Совершенствовать выполнение изученных танцевальных композиций. Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий.

План занятия.

1. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки»
2. Повторение образно-игровых композиций.
3. Упражнение на осанку в положении сидя и сидя «по-турецки». Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху.

ФЕВРАЛЬ

1-2 занятие

Тема «Ознакомление со степ-платформами»

Задачи: Познакомить со степ-платформами. Учить правильно подниматься и спускаться со степ-платформы, ставить стопу. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног.

План занятия.

1. Повторить бег с захлестом голени и высоким подниманием колена.
2. Ходьба на степ-платформах (без музыки).
3. Повторить композицию на фитболлах.
4. Упражнение на расслабление мышц- потряхивание ногами в положении стоя.

3-4 занятие

Тема «Формирование четких и согласованных движений на степ-платформах»

Задачи: Продолжать учить четкой координации и согласованности движений рук и ног на степ-платформах. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат. Воспитывать организованность и дисциплинированность.

План занятия.

1. Ходьба – пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходьбой носки вместе-пятки врозь. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «домик»).
2. Степ-аэробика
«Покажи носочек», «стопа», «кик», «скрестный» боковой подъем.
3. Упражнение на расслабление мышц.

Речетатив:

Руки вверх мы поднимаем,
А потом их опускаем, а потом их разведем,
Бросим вниз, к себе прижмем,
А потом быстрее, быстрее,
Хлопай, хлопай веселей.

5-6 занятие

Тема «Степ-аэробика «Надо спортом заниматься»

Задачи: Развивать точность и скорость координационных движений. Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций. Развивать мышечную силу, умение поддерживать правильное положение позвоночника.

План занятия.

1. Упражнение «Улитка».
2. Степ-аэробика «Надо спортом заниматься», муз. Высоцкого.
3. Упражнения на укрепление осанки, используя степ-платформы: «книжка», «рыбка».

7-8 занятие

Тема «Закрепление движений степ-аэробики «Надо спортом заниматься»

Задачи: Закреплять точность и скорость координационных движений. Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций. Развивать мышечную силу, умение поддерживать правильное положение позвоночника.

План занятия.

1. Упражнение «Улитка».
2. Степ-аэробика «Надо спортом заниматься», муз. Высоцкого.
3. Упражнения на укрепление осанки, используя степ-платформы: «книжка», «рыбка».

МАРТ

1-2 занятие

Тема «Отработка навыков выразительности движений»

Задачи: Формировать навыки выразительности и подвижности. Оптимизировать навыки опорно-двигательного аппарата. Формировать потребность в двигательной деятельности.

План занятия

1. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу «Цапля».
2. Шаги на степ-платформе: приставной шаг вправо-влево, «крест». Прыжки ноги вместе-ноги врозь.
3. Повторить композицию «Надо спортом заниматься».
4. Дыхательная гимнастика: «насос», «гуси шипят», «шар лопнул».

3-4 занятие

Тема «Освоение составных элементов основных движений»

Задачи: Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

План занятия

1. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу «кочки».
2. Степ-аэробика.
Разминка стопы, «пятка-носок», «крест», приставные шаги вправо-влево».
3. Композиция «Воздушная кукуруза».
4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру».

5-6 занятие

Тема «Закрепление составных элементов основных движений»

Задачи: Закреплять составные элементы основных движений, уделять внимание согласованной работе всех частей тела. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

План занятия

1. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу «кочки».

2. Степ-аэробика.

Разминка стопы, «пятка-носок», «крест», приставные шаги вправо-влево».

3. Композиция «Воздушная кукуруза».

4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру».

7-8 занятие

Тема «Отработка ритмичности и выразительности движений на степенях»

Задачи: Развивать умение двигаться ритмично и выразительно. Развивать физические качества: силу, выносливость. Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.

План занятия

1. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «раки пятятся».

2. Степ-аэробика.

Упражнения: «хоп», махи в сторону, «Арабеск».

3. Повторить композиции: «Спортом заниматься», «Воздушная кукуруза».

4. Упражнение на осанку: «гора», «фонарик».

АПРЕЛЬ

1-2 занятие

Тема «Ознакомление с композицией «Дружба - это не работа»

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Степ-аэробика

Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.

3. Разучивание композиции «Дружба – это не работа» на степ-платформах.

4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» на степ-платформах

3-4 занятие

Тема «Отработка точности и согласованности движений на степенях»

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба
Игровое упражнение «Улитка»
2. Степ-аэробика
Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.
3. Разучивание композиции «Дружба – это не работа» на степ-платформах.
4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» на степ-платформах

5-6 занятие

Тема «Закрепление изученных танцев»

Повторение танцевальных композиций «Зарядка», «Чунга-чанга», «Аэробика», «Маляры», «Звезды континентов».

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба
Игровое упражнение «Улитка»
2. Степ-аэробика
Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.
3. Разучивание композиции «Мы такие разные».
4. Игра малой подвижности «Поезд».

7-8 занятие

Тема: «Подготовка к выступлениям на конкурсе и мероприятиях ДООУ»

Повторение танцевальных композиций «Зарядка», «Чунга-чанга», «Аэробика», «Маляры», «Звезды континентов».

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба
Игровое упражнение «Улитка»
2. Двигательная разминка
Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.
3. Закрепление композиции «Мы такие разные».
4. Игра малой подвижности «Музыкальные змейки».

Май

1-2 занятие

Тема «Закрепление композиции «Мы такие разные»

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Двигательная разминка

Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.

3. Совершенствование композиции «Мы такие разные».

4. Игра малой подвижности «Море волнуется...».

3-4 занятие

**Тема «Выступление на развлечении, посвященному празднику
«День победы».**

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата.

Развивать внимание, быстроту реакции, совершенствование артистических способностей.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

2. Двигательная разминка.

Упражнения на растяжку, укрепление мышц спины и брюшного пресса.

3. Повторение композиции «Дружба – это не работа» на степ-платформах, повторение композиции «Мы такие разные»

4. Подготовка к выступлению на празднике.

5. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» на степ-платформах.

5-6 занятие

Тема «Закрепление изученных танцев, концертное выступление »

Повторение танцевальных композиций «Зарядка», «Чунга-чанга», «Аэробика», «Маляры», «Звезды континентов».

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата.

Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба

Игровое упражнение «Улитка»

5. Двигательная разминка.

6. Упражнение на осанку в положении сидя и сидя «по-турецки». Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху.

4. Разучивание композиции «Мы такие разные».

5. Игра малой подвижности «Поезд».

7-8 занятие

Тема «Подготовка к выступлениям на выпускном утреннике»

Повторение танцевальных композиций «Зарядка», «Чунга-чанга», «Аэробика», «Маляры», «Звезды континентов», «Мы такие разные».

Задачи: Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба
- Игровое упражнение «Улитка»
6. Двигательная разминка
7. Повторение композиций.
8. Показательное выступление на выпускном утреннике.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Форма предоставления (оказания) услуги - групповая. Количество занятий в неделю – 2с подгруппой детей. Продолжительность 1 занятия - 20-30 минут в зависимости от возраста.

Форма обучения - очная.

Срок освоения образовательной программы (продолжительность обучения) – 2 года.

3.1. Материально – техническое обеспечение реализации Программы

Занятия по обучению детей аэробике проходят в музыкально-спортивном зале МБДОУ д/с № 6 во вторую половину дня согласно утвержденного расписания. Для организации занятий используется оборудование и спортивный инвентарь, имеющийся в ДОУ. Используемый в процессе обучения детей аэробике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию и быть безопасным.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- степ – платформы;
- разноцветные султанчики – помпоны;
- разноцветные «метелочки»;
- флажки 3 – 4-х цветов по числу детей в группе;
- ленты разных цветов по 2 на ребенка;
- платочки разных цветов (размер 20-25 см);
- погремушки по числу детей в группе;
- цветы небольшие нежных оттенков;
- обручи легкие пластмассовые;
- шнур яркий длиной 3-4 метра;
- мячи среднего размера по числу детей в группе;
- музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник);
- гимнастические палки большие и маленькие;
- куклы и мягкие игрушки;
- скакалки;

фитболы.

Вспомогательное оборудование:

музыкальный центр

музыкальная фонотека (диски, флеш-накопитель).

Форма для занятий (индивидуально у каждого обучающегося):

хлопчатобумажная футболка;

темные хлопчатобумажные шорты;

хлопчатобумажные носки;

чешки.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике рекомендуется начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

3.2. Список литературы

1. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
2. Белова Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2009. - №7.
3. Долгорукова О. Фитнес-аэробика // Обруч. - 2005. - №6.
Интернет ресурс: Дроздова М. Степ - аэробика в детском саду.
- 4.Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым: Програм.-метод, пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
5. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование. – 2008. - №5.
Кузина И. Степ-аэробика – не просто мода //Обруч. – 2005.- №1.
- 6.Г.А.Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей».
- 7.Борисова М.М «»Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования»: учеб. Метод. Пособие. – Москва: Обруч, 2014.
- 8.Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
- 9.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.