

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2022 № 50/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес-данс»**

Возраст обучающихся 4-6 лет

Срок обучения – 1 год

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Попова Галина Петровна

Санкт-Петербург

2022

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Страницы
1.	Пояснительная записка	3-5
2.	Учебный план для детей средней г группы	5-6
3.	Календарный учебный график	6
4.	Рабочая программа для детей средней группы	7 – 9
4.1	Календарно-тематическое планирование	9-15
4.2	Содержание занятий в соответствии с календарно-тематическим планированием.	15- 16
5.	Учебный план для детей старшей группы	16-17
6.	Календарный учебный график	17-18
7.	Рабочая программа для детей старшей группы	18 – 19
7.1	Календарно-тематическое планирование	19-26
7.2	Содержание занятий в соответствии с календарно-тематическим планированием.	26
8	Методические материалы	26
8.1	Технологии	27
8.2	Оценка результатов освоения программы	27

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Комплексы фитнес-данс включают упражнения базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий гимнастики с лентами.

Занятия с гимнастическими лентами вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркие большие ленты, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся. Комплексы фитнес-данс включают упражнения базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий гимнастики с лентами.

Отличительные особенности программы

Занятия проходят в основном в игровой форме, которая наиболее близка и доступна детям. Это обеспечивает достижение комфорта для развития личности ребенка. Разучиваемые танцы исполняются на утренниках и тематических мероприятиях дошкольного учреждения, что дает возможность прикоснуться к профессиональному миру танцевального искусства. Программа «Фитнес -данс» направлена на развитие у детей среднего возраста и старшего дошкольного возраста, спортивных, музыкальных, танцевальных и творческих способностей.

Адресат программы

Программа разработана для детей среднего, старшего дошкольного возраста (4-6 лет).

Объём и срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год.

Планируется 1 занятие в неделю.

Всего за год – 32 занятия (32 учебных часа).

Цель: «Фитнес-данс» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья

Приобщить детей к танцевальному искусству, развивая танцевальные, музыкальные способности; способствовать духовно-нравственному и эстетическому развитию дошкольников.

Задачи программы:

Обучающие

- обучить детей танцевальным движениям
- формировать умение слышать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы

Развивающие

- развивать ритмичность, музыкальность
- развивать творческое воображение и фантазию
- развивать силу, выносливость и ловкость

Воспитательные

- воспитывать патриотические чувства, любовь к Родине
- воспитывать трудолюбие, терпение и целеустремленность детей
- воспитывать культуру общения
- воспитывать культуру здорового образа жизни

Условия реализации программы

В группы записываются все желающие дети по заявлению родителей (законных представителей).

Занятия проводятся по подгруппам (6-12 человек) 1 раз в неделю во вторую половину дня по 20 минут – средняя группа и по 25 минут – старшая группа.

Особенность настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Формами взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся являются: беседы, наглядная информация, открытое занятие в конце учебного года, фотопрезентация итогового занятия.

Для успешной реализации программы необходимо проводить занятия в спортивном зале. Помещение должно отвечать действующим санитарно-гигиеническим требованиям.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для занятий используются: музыкальный центр, диски, флешки, также тренировочный материал: скакалки, гимнастические ленты, коврики для растяжки. В течение года дети участвуют в мероприятиях детского сада, конкурсах, праздничных концертах.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию

- развитие танцевальных навыков
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
- осознавать роль танца в жизни

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку
- правильно выполнять позиции рук и ног с гимнастической лентой
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции
- выполнять передвижения в пространстве зала
- выразительно исполнять танцевальные движения

Метапредметные результаты:

- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий
- адекватное восприятие предложений воспитателей, одноклассников, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок
- умение оценивать и анализировать результаты творческой деятельности
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных.
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

2. Учебный план для детей средней группы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего Учеб ных час.	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
2.	Игроритмика – комплексы специальных упражнений для согласования движений с музыкой, развития чувства ритма	7	35мин	1ч. 45 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
3.	. Игрогимнастика (танцевально-ритмическая гимнастика с гимнастическими лентами) – система физических упражнений и образно – имитационных этюдов.	8	40 мин.	1 ч. 20 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
4.	Игропластика	4	20 мин.	1 час	Наблюдение Анализ упражнений

	(стретчинг): упражнения для развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц.				
5.	Игротанцы – упражнения танцевальных шагов, ритмические танцы,	4	20 мин.	1 час	Наблюдение Анализ упражнений
6.	Фитбол-гимнастика и танцы на мячах - специально подобранные физические упражнения и танцевальные комбинации.	2	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
7.	Строевые упражнения	2	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
8.	Дыхательная гимнастика, лого-аэробика.	2	10 мин.	30 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
9.	Танцевальные этюды по желанию детей	1	5 мин.	15 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
10.	Заключительное комплексное занятие с гимнастическими лентами.	1	5 мин.	15 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
Итого		32	2ч 40 мин	7час 20 мин	

3.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2022г.	31.05.2023г.	32	32	32	1 раз в неделю 20 мин

Праздничные (нерабочие дни) кроме выходных:

4 ноября, 2 - 6 января, 23, 24 февраля, 8 марта, 1, 8, 9 мая.

4.Рабочая программа для детей старшей группы

Задачи программы

Обучающие:

1. Развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений; – растягивать отдельные группы мышц;
- 2.Учить сочетать движения с музыкой и словом; – учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.

Развивающие:

1. Развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений; – растягивать отдельные группы мышц.
2. . Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия; – сочетать движения с музыкой и словом

Воспитательные:

- 1.Воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками и взрослым, принимать участие в совместных играх.
- 2.Воспитывать личностные качества : гибкость, самостоятельность, познавательный интерес к спортивным танцам .

Особенности организации образовательного процесса

В занятие по фитнес-данс входит танцевальная разминка, растяжка,игроритмика. Вся деятельность носит развивающий характер и проходит в игровой форме. Занятия проводятся в подгруппах по 6-12 человек. Дети выполняют задания в спортивном зале, на спортивных ковриках . Формы работы: совместная деятельность педагога и детей; игровые задания и ситуации; самостоятельная танцевальные связки. Для достижения поставленной цели программы используются методы: наглядные, словесные, игровые, позволяющие понять решить поставленную перед детьми задачу. Метод наблюдения и метод обследования позволяют расширить и систематизировать знания об объекте деятельности.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками и взрослым;
- участвует в совместных танцевальных композициях;
- участвует в совместных музыкальных играх;

Метапредметные:

- ребенок ориентируется в пространстве;
- выполняет танцевальные этюды по образцу;
- запоминает, воспроизводит усвоенный материал
- развиты интеллектуальные способности;
- развиты внимание, память, мышление.

Предметные: имеет начальные представления о правилах безопасного пользования с гимнастическими лентами

4.1 Календарно-тематическое планирование (средняя группа)

Месяц	Неделя	Тема занятия
октябрь	1	Вводное Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Игровое упражнение – «Найди домик». Игроритмика. Хлопки в такт музыки .
	2	Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках.
	3	Строевые упражнения. Танцевальные шаги.
	4	Акробатические упражнения .Лого-эробика.
ноябрь	1	Строевые упражнения.Перестроение.
	2	Упражнения с гимнастическими лентами.(петля ,прыжок, восьмерка.)
	3	Танцевальные шаги .Шаг с небольшим подскоком. Приставные шаги в сторону.
	4	Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги . Ритмический танец .
декабрь	1	Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Пружинные полуприседы.
	2	Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.
	3	Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика
	4	Упражнения на расслабление мышц . Упражнения на осанку .Игра.
январь	1	Строевые упражнения. Передвижение по кругу за педагогом под музыку.
	2	Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец.
	3	Фитбол – гимнастика Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц.
	4	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Лого –эробика.
февраль	1	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, враспынную по команде. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками .
	2	Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
	3	Игроритмика - хлопки на каждый счет и через счет . Фитбол –гимнастика.
	4	Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком. Лого –эробика.
март	1	Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях с гимнастическими

		лентами.Лого-эробика.
	2	Игроритмика. Хлопки в такт музыки .Игра.
	3	Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног и рук и работа с гимнастической лентой.. Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика .
	4	Имитационно – образные упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление. Лого-эробика.
апрель	1	Танцевально – ритмическая гимнастика. Танцевальные движения с гимнастическими лентами.
	2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Игровое упражнение. Лого-эробика.
	3	Акробатические упражнения с мячом малым. Лого-эробика.
	4	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
май	1	Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком. Фитбол – гимнастика.
	2	Ритмический танец с лентами. Музыкально – подвижная игра . Упражнения на расслабление мышц.
	3	Отчетный концерт «Фитнес- данс» Итоговое занятие.
	4	Контрольно- итоговые (диагностика двигательных и музыкально- ритмических способностей детей.

1.

4.2 Содержание занятий в соответствии с календарно- тематическим планирование (средняя группа)

Месяц	Неделя	Задачи	Содержания занятия
Октябрь	1-2	1. Осваивать упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера; 2.Развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы; быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.	Вводное (диагностика двигательных и музыкально- ритмических способностей) . Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Игровое упражнение – «Найди домик». Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки») – «Веселый марш». Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета «Песенка – зарядка». Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. С гимнастическими лентами. Музыкально-подвижная игра «Карусельки». Игровой самомассаж «Как у нашего

			кота!» (в образно-игровой
	3-4	1.Осваивать технику спортивных и танцевальных движений и игр; – развивать творческую и двигательную деятельность и память; быстроту реакции. ориентировку в пространстве; 2.Осуществлять физическую нагрузку на все группы мышц через подражание.	Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Владение лентой в танцевальных движениях. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Пружинные полуприседы. Построение врассыпную. . Сед, ноги врозь, сед на пятках. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Игровой массаж «Солнышко»
Ноябрь	1-2	1.Осваивать технику базовых шагов; – изучить упражнения на фитболах; – совершенствовать координацию движений и чувство равновесия; 2Упражнять в танцевальных движениях; – развивать внимание, память.	. Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги . Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое» (упражнение султанчиками). Построение лицом в круг, предмет в руках, «Забавный зайчик». Ритмический танец «Кузнечик». Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик».
	3-4	1.Изучать комбинации и упражнения танцевальная аэробика 2. Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия; – сочетать движения с музыкой и словом; – осваивать технику упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом «Хоровод». Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Пружинные полуприседы. Шаг с небольшим подскоком «Полечка». Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком. Ритмический танец «Облака»с гимнастическими лентами. Подвижная игра «У медведя во бору». Имитационно – образные упражнения на осанку «Я на солнышке лежу»: лежа на спине.
Декабрь	1-2	1. Осваивать технику	Строевые упражнения. Музыкально –

		основных базовых танцевальных шагов (взмахи с прокруткой ленты, с положения стоя присесть и вернуться в исходное положение с лентами и т.д.); – развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; – учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.	подвижная игра «Снежинки и сосульки!» (для закрепления строевых действий). Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Зимушка», «Снеговики».с гимнастическими лентами. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».
	2-3	1.Осваивать технику основных базовых танцевальных шагов (прокрутка ленты восьмерки вверху и внизу подскоки.); разучивать связки, блоки с использованием основных шагов и движений; 2.Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; – развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; – учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.	Строевые упражнения. Построение в круг. Игра «Снежинки – сосульки». Игроритмика. Игровое задание «Тихо - громко» (различие динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру). И.П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки. А. 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо. Б. 1-8 – с поворотом налево четыре приставных шага вправо. В. 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Г. – повторить движения части В. с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону. Танец с гимнастическими лентами.
Январь	1-2	1. Осваивать технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; – овладевать упражнениями с лентами ; – разучивать связки, блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле; 2.Учить чувствовать расслабление	Строевые упражнения. Построение в круг. Игра «Снежинки – сосульки». Игроритмика. Игровое задание «Тихо - громко» (различие динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру). Фитбол – гимнастика «Снеговик», «Если добрый ты», «Сосулька». Музыкально – подвижная игра «Веселый снеговик»

		и напряжение мышц корпуса; – развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; – развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. Танец с гимнастическими лентами «снежинок хоровод».
	3-4	1. Осваивать технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; – овладевать упражнениями с лентами ; – разучивать связки, блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле; 2.Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, врассыпную по команде. Игровое упражнение – «Найди домик». Построение в круг. Фитбол – гимнастика и танцевально-ритмическая гимнастика «Мы идем играть!», Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец «Полька – хлопушка» (музыка польки) с гимнастическими лентами. Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо». Звучит музыкальная фраза или часть музыки. По ее окончании дети повторяют сильные доли хлопками
Февраль	1-2	1. Развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений; – растягивать отдельные группы мышц; 2.Учить сочетать движения с музыкой и словом; – учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	Музыкально – подвижная игра по ритмике «Снежный ком». Построение врассыпную. Игроритмика - хлопки на каждый счет и через счет «Лови снежинки». Ритмический танец с гимнастическими лентами «Поплясать становись!», «Полька – хлопушка» (музыка польки). Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика «Белые снежинки». Лого-эробика.
	3-4	1. Развивать чувство ритма, координацию,	Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Пружинные полуприседы. Шаг с небольшим подскоком

		точность, выразительность исполнения движений; – растягивать отдельные группы мышц; 2.Учить сочетать движения с музыкой и словом; – учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	«Полечка». Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги . Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. Ритмический танец с гимнастическими лентами «Барбарики». Подвижная игра «У медведя во бору».
Март	1-2	1.Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; – развивать чувство ритма, координацию движений, артистичность. 2. .Учить сочетать движения с музыкой.	Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Пружинные полуприседы. Построение врассыпную. Акробатические упражнения. Группировка. Сед, ноги врозь, сед на пятках. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Игровой самомассаж «Солнышко - колоколнышко». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе «ветерок».
	3-4	1.Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; – развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; – развивать чувство ритма, координацию движений, артистичность. 2. Разучить связки с использованием гимнастических лент.	Игроритмика «Топ- хлопок». Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Пружинные полуприседы. Построение врассыпную. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног и рук. Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика «Если добрый ты». Ритмический танец с гимнастическими лентами «Дружба». Игропластика «Вот как мы умеем!» Имитационно – образные упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление
Апрель	1-2	1.Освоить технику основных базовых танцевальных шагов; – разучить связки с	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде круг,разбег в разные стороны .соединение в одну. Игроритмика. Хлопки в такт

		использованием основных движений в танцевальном стиле; 2.Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; – формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; – развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; – развивать чувство ритма, координацию движений.	музыки (образно-звуковые действия «горошинки») – «Веселый марш». Построение врассыпную. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Танцевально – ритмическая гимнастика с мячами «Песенка – зарядка», «Катерок», «Лимпопо». Музыкально-подвижная игра «Самолет». Лого-эробика.
	2-3	1.Освоить технику основных базовых танцевальных шагов; – разучить связки с использованием основных движений в танцевальном стиле; 2.Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; – формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; – развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; – развивать чувство ритма, координацию движений.	Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, шпагат . Свободные, плавные движения руками. Ритмический танец с гимнастическими лентами «Весенний карнавал». Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях . Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе «Ветерок».
Май	1-2	1. Повторить технику основных базовых танцевальных шагов; – разучить связки с использованием основных движений в танцевальном стиле; 2.Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; – формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; – развивать мышцы плечевого пояса,	. Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком. Танцевально – ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое» (упражнение султанчиками), «В порт», «Чунгачанга», «Мы идем играть», «Песенка - зарядка». Построение лицом в круг, предмет в руках, «Забавный зайчик». Ритмический танец «Кузнечик». Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик».Лого-эробика.

		плеч, ног; – развивать чувство ритма, координацию движений.	
	3	1.Закрепление повторение всех основных движений.	Фитбол-аэробика, Танцевальная композиция с гимнастическими лентами. Танцевальная –аэробика ,показательные выступления . «Радуга-дуга», «выглянуло солнышко», «Облака».
	4	1.Закрепление повторение всех основных движений.	Контрольно- итоговые (диагностика двигательных и музыкально- ритмических способности детей.

5.Учебный план для детей старшей группы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего Учебных час.	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
2.	Игроритмика – комплексы специальных упражнений для согласования движений с музыкой, развития чувства ритма	7	35мин	1ч. 40 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
3.	. Игрогимнастика (танцевально-ритмическая гимнастика с гимнастическими лентами) – система физических упражнений и образно – имитационных этюдов.	8	40 мин.	1 ч. 60 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
4.	Игропластика (стретчинг): упражнения для развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц.	4	20 мин.	1 ч 20мин	Наблюдение Анализ упражнений
5.	Игротанцы – упражнения	4	20 мин.	1 ч 20ин	Наблюдение Анализ

	танцевальных шагов, ритмические танцы,				упражнений
6.	Фитбол-гимнастика и танцы на мячах - специально подобранные физические упражнения и танцевальные комбинации.	2	10 мин.	40 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
7.	Строевые упражнения	2	10 мин.	40 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
8.	Дыхательная гимнастика, лого-аэробика.	2	10 мин.	40 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
9.	Танцевальные этюды по желанию детей	1	5 мин.	20 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
10.	Заключительное комплексное занятие с гимнастическими лентами.	1	5 мин.	20 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
Итого		32	2ч. 40 мин.	9ч. 20 мин.	

6.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2022г.	31.05.2023г.	32	32	32	1 раз в неделю 25 мин

Праздничные (нерабочие дни) кроме выходных:

4 ноября, 2 - 6 января, 23, 24 февраля, 8 марта, 1, 8, 9 мая.

7.Рабочая программа для детей старшей группы

Задачи программы

Обучающие:

1. Учить перестроению в круг, в пары, в четверки.
2. Учить сочетать движения с музыкой и словом; – учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.

Развивающие:

1. Развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений; – растягивать отдельные группы мышц;
2. Развивать логическое мышление, творческие способности и познавательные процессы: восприятие, память, внимание, воображение.
3. Продолжать развивать мелкую моторику.
4. Продолжать развивать речь, формировать умение объяснять свои действия.

Воспитательные:

1. Продолжать воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками и взрослым, принимать участие в совместных играх.
2. Продолжать воспитывать личностные качества, уверенность в выполнении движений, работать в парах, в коллективе.

Особенности организации образовательного процесса

В занятие по фитнес-данс входит танцевальная разминка, растяжка, игровая ритмика. Вся деятельность носит развивающий характер и проходит в игровой форме. Занятия проводятся в подгруппах по 6-12 человек. Дети выполняют задания в спортивном зале, на спортивных ковриках. Формы работы: совместная деятельность педагога и детей; игровые задания и ситуации; самостоятельная танцевальная связка. Для достижения поставленной цели программы используются методы: наглядные, словесные, игровые, позволяющие понять решить поставленную перед детьми задачу. Метод наблюдения и метод обследования позволяют расширить и систематизировать знания об объекте деятельности.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками и взрослым;
- участвует в совместных танцевальных композициях;
- участвует в совместных музыкальных играх;
- проявляет инициативу и самостоятельность в игре;

Метапредметные;

- ребенок ориентируется в пространстве;
- выполняет танцевальные этюды по образцу;
- запоминает, воспроизводит усвоенный материал
- развиты интеллектуальные способности;
- развиты внимание, память, мышление.
- может самостоятельно выполнить задание по словесному указанию;

Предметные: имеет начальные представления о правилах безопасного пользования с гимнастическими лентами

7.1 Календарно-тематическое планирование (старшая группа)

Месяц	Неделя	Тема занятия
октябрь	1	Вводное Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Игровое упражнение – «Найди домик». Игровая ритмика. Хлопки в такт музыки.
	2	Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках.
	3	Строевые упражнения. Танцевальные шаги.
	4	Акробатические упражнения. Лого-аэробика.

ноябрь	1	Строевые упражнения. Перестроение.
	2	Упражнения с гимнастическими лентами (петля, прыжок, восьмерка.)
	3	Танцевальные шаги. Шаг с небольшим подскоком. Приставные шаги в сторону.
	4	Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги. Ритмический танец.
декабрь	1	Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Пружинные полуприседы.
	2	Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.
	3	Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика
	4	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на осанку. Игра.
январь	1	Строевые упражнения. Передвижение по кругу за педагогом под музыку.
	2	Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец.
	3	Фитбол – гимнастика Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц.
	4	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Лого –аэробика.
февраль	1	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, враспынную по команде. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.
	2	Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
	3	Игроритмика - хлопки на каждый счет и через счет. Фитбол –гимнастика.
	4	Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком. Лого –аэробика.
март	1	Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях с гимнастическими лентами. Лого-аэробика.
	2	Игроритмика. Хлопки в такт музыки. Игра.
	3	Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног и рук и работа с гимнастической лентой. Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика.
	4	Имитационно – образные упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление. Лого-аэробика.
апрель	1	Танцевально – ритмическая гимнастика. Танцевальные движения с гимнастическими лентами.
	2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по

		команде. Игровое упражнение. Лого-аэробика.
	3	Акробатические упражнения с мячом малым. Лого-аэробика.
	4	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
май	1	Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком. Фитбол – гимнастика.
	2	Ритмический танец с лентами. Музыкально – подвижная игра. Упражнения на расслабление мышц.
	3	Отчетный концерт «Фитнес- данс» Итоговое занятие.
	4	Контрольно- итоговые (диагностика двигательных и музыкально-ритмических способностей детей.

7.2Содержание занятий в соответствии с календарно-тематическим планирование (старшая группа)

Месяц	Неделя	Задачи	Содержания занятия
Октябрь	1-2	1. Осваивать упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера; 2.Развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы; быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.	Вводное (диагностика двигательных и музыкально- ритмических способностей) . Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Игровое упражнение – «Найди домик». Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки») – «Веселый марш». Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета «Песенка – зарядка». Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. С гимнастическими лентами. Музыкально-подвижная игра «Карусельки». Игровой самомассаж «Как у нашего кота!» (в образно-игровой форме)
	3-4	1.Осваивать технику спортивных и танцевальных движений и игр; – развивать творческую и двигательную деятельность и память; быстроту реакции. ориентировку в пространстве; 2.Осуществлять	Музыкально-подвижная игра «Карусельки». Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Владение лентой в танцевальных движениях. Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки») «Веселый марш – легкий

		физическую нагрузку на все группы мышц через подражание.	бег». Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Пружинные полуприседы. Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета «Шалунишки», «Часики». Акробатические упражнения. Группировка. Сед, ноги врозь, сед на пятках. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Игровой самомассаж «Солнышко - колоколнышко». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе «Ветерок».
Ноябрь	1-2	1.Осваивать технику базовых шагов; – изучить упражнения на фитболах; – совершенствовать координацию движений и чувство равновесия; 2Упражнять в танцевальных движениях; – развивать внимание, память.	Строевые упражнения «Солдатики», «Гуляем» Построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Игритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги. Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое» (упражнение султанчиками). Построение лицом в круг, предмет в руках, «Забавный зайчик». Ритмический танец «Кузнечик». Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик». Упражнения на расслабление мышц, лого-аэробика.
	3-4	1.Изучать комбинации и упражнения танцевальная аэробика 2. Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия; – сочетать движения с музыкой и словом; – осваивать технику упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом «Хоровод». Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Пружинные полуприседы. Шаг с небольшим подскоком «Полечка». Игритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком. Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика «Дружба»,

			«Облака», «Барбарики», «Солнышко лучистое» с султанчиками, «Песенка-зарядка». Ритмический танец «Кузнечик» с гимнастическими лентами. Подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения на осанку «Я на солнышке лежу»: лежа на спине.
Декабрь	1-2	1. Осваивать технику основных базовых танцевальных шагов (взмахи с прокруткой ленты, с положения стоя присесть и вернуться в исходное положение с лентами и т.д.); – развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; – учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Снежинки и сосульки!» (для закрепления строевых действий). Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Зимушка», «Снеговики» (с гимнастическими лентами). Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика «Мы идем играть», «Белые снежинки», «Здравствуй, Дедушка Мороз!», «Елочка – красавица». Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».
	2-3	1. Осваивать технику основных базовых танцевальных шагов (прокрутка ленты восьмерки вверху и внизу подскоки.); разучивать связки, блоки с использованием	Строевые упражнения. Построение в круг. Игра «Снежинки – сосульки». Игроритмика. Игровое задание «Тихо – громко» (различия динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру).

		основных шагов и движений; 2. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; – развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; – учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.	Фитбол – гимнастика «Снеговик», Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. И.П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки. А. 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо. Б. 1-8 – с поворотом налево четыре приставных шага вправо. В. 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Г. – повторить движения части В. с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону. Танцевально – ритмическая гимнастика «Новогодний хоровод». Танец с гимнастическими лентами.
Январь	1-2	1. Осваивать технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; – овладевать упражнениями с лентами ; – разучивать связки, блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле; 2. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; – развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; – развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	Строевые упражнения. Построение в круг. Игра «Снежинки – сосульки». Игроритмика. Игровое задание «Тихо - громко» (различие динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру). Фитбол – гимнастика «Снеговик», «Если добрый ты», «Сосулька». Музыкально – подвижная игра «Веселый снеговик» Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. Танец с гимнастическими лентами «снежинок хоровод». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».
	3-4	1. Осваивать технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; – овладевать упражнениями с лентами ; – разучивать связки, блоки с использованием основных движений в танцевальном	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, в рассыпную по команде. Игровое упражнение – «Найди домик». Построение в круг. Фитбол – гимнастика и танцевально-ритмическая гимнастика «Мы идем играть!», Игроритмика. Хлопки на каждый счет и через счет «Лови снежинки». Хореографические упражнения.

		стиле; 2.Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц	Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец «Полька – хлопушка» (музыка польки) с гимнастическими лентами. Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо». Звучит музыкальная фраза или часть музыки. По ее окончании дети повторяют сильные доли хлопками
Февраль	1-2	1. Развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений; – растягивать отдельные группы мышц; 2.Учить сочетать движения с музыкой и словом; – учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	Музыкально – подвижная игра по ритмике «Веселый поезд». Построение врассыпную. Игроритмика - хлопки на каждый счет и через счет «Лови снежинки». Ритмический танец с гимнастическими лентами «Поплясать становись!», «Полька – хлопушка» (музыка польки). Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика «Белые снежинки». Игропластика «Вот как мы умеем!» Имитационно – образные упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление Лого-аэробика.
	3-4	1. Развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений; – растягивать отдельные группы мышц; 2.Учить сочетать движения с музыкой и словом; – учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом «Хоровод». Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Пружинные полуприседы. Шаг с небольшим подскоком «Полечка». Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги . Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. Ритмический танец с гимнастическими

			лентами «Барбарики». Подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения на осанку «Я на солнышке лежу»: лежа на спине.
Март	1-2	1.Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; – развивать чувство ритма, координацию движений, артистичность. 2. .Учить сочетать движения с музыкой.	Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки») «Веселый марш – легкий бег». Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Пружинные полуприседы. Построение в рассыпную. Акробатические упражнения. Группировка. Сед, ноги врозь, сед на пятках. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Музыкально-подвижная игра «Карусельки». Игровой самомассаж «Солнышко - колоколнышко». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе «ветерок».
	3-4	1.Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; – развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; – развивать чувство ритма, координацию движений, артистичность. 2. Разучить связки с использованием гимнастических лент.	Игроритмика «Топ- хлопок». Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Пружинные полуприседы. Построение в рассыпную. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног и рук. Фитбол – гимнастика и танцевально – ритмическая гимнастика «Зоопарк», «Лимпопо», «Паучок», « Бибика», «Если добрый ты» Ритмический танец с гимнастическими лентами «Диско». Игропластика «Вот как мы умеем!» Имитационно – образные упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление
Апрель	1-2	1.Освоить технику основных базовых танцевальных шагов; –	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде круг, разбег в разные стороны, соединение в

		разучить связки с использованием основных движений в танцевальном стиле; 2. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; – формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; – развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; – развивать чувство ритма, координацию движений.	одну. Игровое упражнение – «Найди домик». Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки») – «Веселый марш». Построение врассыпную. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Танцевально – ритмическая гимнастика с мячами «Песенка – зарядка», «Катерок», «Лимпопо». Музыкально-подвижная игра «Самолет». Игровой самомассаж «Мои веселые друзья».
	2-3	1. Освоить технику основных базовых танцевальных шагов; – разучить связки с использованием основных движений в танцевальном стиле; 2. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; – формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; – развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; – развивать чувство ритма, координацию движений.	Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, шпагат. Свободные, плавные движения руками. Ритмический танец с гимнастическими лентами «Весенний карнавал». Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях . Музыкально – подвижная игра «Зайчики и волк». Игровой самомассаж «Солнышко - колоколнышко». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе «Ветерок».
Май	1-2	1. Повторить технику основных базовых танцевальных шагов; – разучить связки с использованием основных движений в танцевальном стиле; 2. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; – формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; – развивать	Строевые упражнения «Солдатики», «Гуляем», полоса из трех направлений. Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком. Танцевально – ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое» (упражнение султанчиками), «В порт», «Чунга-чанга», «Мы идем играть», «Песенка - зарядка». Построение лицом в круг, предмет в руках, «Забавный зайчик».

		мышцы плечевого пояса, плеч, ног; – развивать чувство ритма, координацию движений.	Ритмический танец «Кузнечик». Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик». Упражнения на расслабление и укрепление мышц, дыхательные. Лого-аэробика.
	3	1.Закрепление повторение всех основных движений.	Фитбол-аэробика, Танцевальная композиция с гимнастическими лентами. Танцевальная –аэробика, показательные выступления . «Дети планеты», «Солнце лучик золотой», «Озорные светлячки».
	4	1.Закрепление повторение всех основных движений.	Контрольно- итоговые (диагностика двигательных и музыкально-ритмических способности детей).

Материально-техническое обеспечение: магнитофон, ноутбук, экран, микрофон, музыкальная колонка.

8. Учебно-методическая литература:

1. Учебно-методическое пособие Фирилёва Ж.Е, Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». – СПб: Детство-пресс, 2010. .
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА=ФИ=ДАНСЕ» танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: Детство-пресс, 2010.
4. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
5. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
6. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2000.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста», - СПб, 2000.

8.1 Технологии

Наименование Технологий	Содержание технологии
Личностно-ориентированного обучения	Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных творческих способностей ребенка. Необходимо создать условия для комфортного выбора каждым ребенком образа создаваемого произведения на основе его личных эмоций и переживаний. Задача педагога раскрыть возможности каждого ребенка, организовав совместную с педагогом и сверстниками познавательную и творческую деятельность.
ИКТ	Показ балетных видео- спектаклей на ноутбуке или на большом экране проектора

Здоровье-сберегающие	Занятия проводятся с учетом моментов оздоровления. Пальчиковая гимнастика, растяжка, силовые и кардио-упражнения. Занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию, повышают жизненный тонус.
Проектная деятельность	Дети задействованы в утренниках, тематических мероприятиях детского сада, участвуют в городских танцевальных конкурсах.

8.2. Оценка результатов освоения программы

Контроль и оценочные результаты:

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Формы оценки освоения программы:

- наблюдение в процессе занятий
- анализ усвоения материала каждым ребенком
- мониторинг
- участие в различных конкурсах.

Контроль и оценка результатов освоения программы также зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: репетиций, подготовке к тематическим праздникам группы, творческие конкурсы и другие мероприятия.

Подобная организация оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Таблица результатов педагогических наблюдений

№	Имя ребенка	Уровень физической подготовки ребенка (гибкость, пластичность, растяжка, прыжок)		Восприятие азбуки основных видов движений музыкально-ритмической деятельности: основных сюжетно-образных танцевальных (память, внимание, правильность)		Ориентировка в пространстве		Координация движений		Музыкальность, ритмичность		Выразительность исполнения музыкально-ритмического репертуара: передача характера, сюжета игры, композиции танца, танцевальность		Итоговый показатель	
		сент	май	сент.	май	сент.	май	сент.	май	сент.	май	сент.	май	сент	Май