

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 39  
Невского района СПб

(Протокол от 31.05.2023 № 5)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 39  
Невского района СПб  
От 31.05.2023 № 89-ОД



Н.В.Лялина

# Дополнительная общеразвивающая программа

## «Игровая ритмопластика»

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 4-7 лет

**РАЗРАБОТЧИКИ:**

Скоморохова Анна Борисовна,  
заместитель заведующего  
Шишаева Любовь Васильевна,  
педагог дополнительного  
образования

## Пояснительная записка

### Основные характеристики Программы

1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Игровая ритмопластика» (далее – Программа).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Программа направлена на развитие личности воспитанников средствами физической культуры, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой

2. Адресат Программы

Обучение по Программе предусматривает проведение занятий с детьми (мальчиками и девочками) дошкольного возраста 4-7 лет и учитывают особенности их развития. Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Специальных способностей, знаний, уровня сформированности интересов и мотивации по данному направлению не требуется.

Для занятий также не требуется специальной физической и практической подготовки. Принимаются дети, не имеющие противопоказаний для повседневной двигательной активности, нормативного развития (без ограничений возможности здоровья и инвалидности).

***Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей, способных освоить Программу (примерный портрет воспитанника, для которого будет актуальным обучение по данной Программе)***

- Дети интересуются окружающими предметами и активно действуют с ними; эмоционально вовлечены в действия с игрушками и другими предметами, стремятся проявлять настойчивость в достижении результата своих действий
- Владеют активной и пассивной речью, включённой в общение; могут обращаться с вопросами и просьбами, понимают речь взрослых; знают названия окружающих предметов и игрушек
- Стремятся к общению со взрослыми и активно подражают им в движениях и действиях; появляются игры, в которых дети воспроизводят действия взрослого
- Проявляют интерес к сверстникам; наблюдают за их действиями и подражают им
- Дети обладают интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремятся двигаться под музыку; проявляют эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства
- У детей развита крупная моторика, они стремятся осваивать различные виды движения (ходьба, бег, прыжки и пр.)

### 3. Актуальность программы

В настоящее время очень много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения. В основополагающих документах Министерства образования и науки Российской Федерации сформулированы базовые направления комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Предусматривается не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Программа дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир музыки, движения и пластики.

Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. При помощи партерной гимнастики Программа помогает укрепить и развить мышцы спины, пресса, стопы, что необходимо для постановки корпуса, укрепления осанки, постановки головы, укрепления здоровья ребенка.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- формирование и развитие творческих способностей воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в художественно-эстетическом развитии, в занятиях физической культурой;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья воспитанников;

Необходимости реализации данной программы с точки зрения современности и социальной значимости отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей, ориентирована на эффективное решение задач и актуальных проблем современного ребенка, соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

### 4. Отличительные особенности/новизна Программы

При разработке Программы в ее содержание были включены элементы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. Так, любое мероприятие с детьми организуется как сюжетно-ролевая игра в виде сказочного путешествия. Сюжет игры строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все группы мышц ребенка. Упражнения выполняются под музыку. Подбор музыкального сопровождения направлен на программирование ритма и темпа движений, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия.

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы Программы предполагает несколько этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие. Мероприятия с детьми организуются в двигательной деятельности (упражнения для укрепления мышц спины, стопы, пресса, выработки правильной осанки и профилактики плоскостопия), используются ситуации общения о танцевальном искусстве (некоторые доступные для понимания детей термины) или ситуации общения по детским литературным произведениям и из личного опыта детей (при организации игры-путешествия), игровые образовательные ситуации и т.п.

5. Уровень освоения Программы: общекультурный

6. Объем Программы: до 40 часов; срок освоения Программы: 1 год

7. Цель и задачи Программы

**ЦЕЛЬ  
ПРОГРАММЫ:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
- развивать творческие способности дошкольников.

**ЗАДАЧИ:  
- развивающие**

- формировать правильную осанку, вырабатывать чувство равновесия, координации движений;
- совершенствование умения ориентироваться в пространстве путем изменения рисунка танца: круг, вращательную, в линию и т.д.;
- совершенствование основных движений (ходьба, бег, прыжки);

- воспитательные**
- развитие творческих способностей, координации, чувства ритма, воображения.
  - воспитание доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;
  - приобщение детей к совместным с педагогом действиям под музыку;
  - воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни;
  - организовать досуг детей дошкольного возраста, способствовать укреплению их здоровья.

## 8. Планируемые результаты освоения Программы

- У ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
- У ребенка развита способность в танцевальной импровизации (самостоятельное творческое самовыражение)
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

### Организационно-педагогические условия реализации

1. Язык реализации Программы: русский
2. Форма обучения: очная
3. Особенности реализации Программы:

Мероприятия по Программе проводятся в музыкальном зале во второй половине дня для детей старшего дошкольного возраста, для детей среднего дошкольного возраста проводятся в групповом помещении. При проведении мероприятий сохраняется принцип групповой изоляции (не допускается смешивание детей из разных групп).

При формировании групп и расписания мероприятий Программы учитываются требования нормативно-правовых документов:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Показатель	Организация, возраст	Норматив
Начало занятий, не ранее	все возрастные группы	8:00
Окончание занятий, не позднее	при реализации образовательных программ дошкольного образования	17:00
	при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций	до 7 лет 19:30
Перерыв между последним уроком (занятием) и началом внеурочных / дополнительных занятий следующей смены, не менее		20 мин
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 мин
	от 3 до 4 лет	15 мин
	от 4 до 5 лет	20 мин
	от 5 до 6 лет	25 мин
	от 6 до 7 лет	30 мин
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 мин

#### 4. Условия набора и формирования групп;

Набор в группы осуществляется по заявлению родителя (законного представителя). Группа состоит из детей возрастной группы, которую посещает ребенок в дошкольном учреждении. Смешивание возрастных групп детского сада недопустим, реализуется принцип групповой изоляции. В течение учебного года возможен добор в группу на вакантные места. В качестве профилактики распространения различных заболеваний в группу не принимаются дети из других образовательных учреждений, а также дети семейного обучения (не посещающих детский сад). Количество детей в группе – до 15 человек.

#### 5. Формы организации и проведения занятий;

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Мероприятие строится на основе игровой ситуации, объединяющие физические упражнения в единый игровой сказочный сюжет. В процессе занятий происходит интеграция разных видов детской деятельности:

- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность
- восприятие художественной литературы
- двигательная деятельность

Основа занятия – использование педагогических технологий:

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования.

### Здоровьесберегающие технологии

Технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

### **Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов деятельности.**

Учитывается разный уровень потребности детей в двигательной активности; количество и интенсивность упражнений или их видов подбирается с учетом индивидуальных возможностей детей (учитывается самочувствие и желание ребенка; предоставляется возможность творческого самовыражения ребенка по его интересам). Внимание к каждому ребенку, учет его интересов, своевременная коррекция Программы в случае трудности ее выполнения; поощрение усилий ребенка, повышение самооценки и значимости личности ребенка, достижение качества выполнения программы каждым ребенком через его заинтересованность и трудолюбие.

## 6. Материально-техническое оснащение

Для реализации Программы используется следующее оборудование и инвентарь:

- гимнастические коврики – 20 шт.
- мячи малые (диаметр 10 см) – 20 шт.;
- мячи средние (диаметр 15 см) – 20 шт.;
- мячи большие (диаметр 20 см) – 20 шт.
- кубики пластмассовые – 40 шт.;
- палки гимнастические – 20 шт.;
- шляпы – 20 шт.;
- колокольчики – 20 шт.;
- кегли – 20 шт.;
- обручи детские – 20 шт.;

- скакалки – 20 шт.;

Игровые атрибуты, отражающие сезонные изменения природы:

- листочки – 20 шт.;

- снежинки – 20 шт.;

- птички – 20 шт.;

- ягоды - 20 шт.;

- маски животных – 20 шт.;

- маски героев сказок – 20 шт.

- музыкальный центр – 1 шт.;

- ноутбук – 1 шт.;

#### 7. Кадровое обеспечение.

Мероприятия по реализации Программы может проводить педагог дополнительного образования.



## УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 39  
Невского района СПб  
От 31.05.2023 № 89-ОД



Л.В.Лялина

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план занятий по Программе учитывает возрастные особенности детей, которые отражаются в тематике и содержании занятий, в их продолжительности. Срок реализации Программы – 1 год.

### Программа «Игровая ритмопластика» для детей 4-5 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Черепашенок»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
2.	«Письмо Деду Морозу»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
3.	«Волшебное стеклышко»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
4.	«Паучок»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
5.	«Осьминожки»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
	ВСЕГО	40		40	

### Программа «Игровая ритмопластика» для детей 5-6 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Путаница»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
2.	«Музыкальный Дед Мороз»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
3.	«Как кот Воевода зиму боялся»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)

4.	«Волшебные гусли»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
5.	«Незнайка и Джиинн»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
	ВСЕГО	40		40	

Программа «Игровая ритмопластика» для детей 6-7 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Помоги героям сказок»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
2.	«Посох Деда Мороза»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
3.	«История кота Воеводы»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
4.	«Весенний вальс»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
5.	«Космические приключения Незнайки»	8		8	Педагогические наблюдения, открытое занятие для родителей (законных представителей)
	ВСЕГО	40		40	

**СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название ДОП	Год обучения					Всего часов
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1.	Программа «Игровая ритмопластика» для детей 4-5 лет	40	0	0	0	0	40
2.	Программа «Игровая ритмопластика» для детей 5-6 лет	40	0	0	0	0	40
3.	Программа «Игровая ритмопластика» для детей 6-7 лет	40	0	0	0	0	40

УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 39  
Невского района СПб  
От 31.08.2023 № 89-ОД



Л.В.Лялина

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
**«ИГРОВАЯ РИТМОПЛАСТИКА»**  
на 2023/2024 уч.год

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Группа № 6 (средняя) 1-я подгруппа	04.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 20 минут
Группа № 6 (средняя) 2-я подгруппа	04.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 20 минут
Группа № 9 (средняя) 1-я подгруппа	06.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 20 минут
Группа № 9 (средняя) 2-я подгруппа	06.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 20 минут
Группа № 3 (старшая) 1-я подгруппа	04.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 20 минут
Группа № 3 (старшая) 2-я подгруппа	04.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 20 минут
Группа № 10 (старшая) 1-я подгруппа	05.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 25 минут
Группа № 10 (старшая) 2-я подгруппа	05.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 25 минут

Группа № 8 (старшая) 1-я подгруппа	08.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 25 минут
Группа № 8 (старшая) 2-я подгруппа	08.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 25 минут
Группа № 1 (подготовительная) 1-я подгруппа	07.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 30 минут
Группа № 1 (подготовительная) 2-я подгруппа	07.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 30 минут
Группа № 5 (подготовительная) 1-я подгруппа	06.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 30 минут
Группа № 5 (подготовительная) 2-я подгруппа	06.09.2023	30.08.2023	40	40	40	1 раз в неделю до 30 минут

## УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 39  
Невского района СПб  
От 31.05.2023 № 89-ОД

И.В. Лялина

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА реализации дополнительной общеразвивающей программы «ИГРОВАЯ РИТМОПЛАСТИКА» на 2023/2024 уч.год

#### Особенности организации образовательного процесса:

Программа учитывает возрастные и психолого-физиологические особенности детей, которые отражаются в тематике и содержании занятий, в их продолжительности. Тематический план создается для каждой возрастной группы. Срок реализации Программы – 1 год.

#### Задачи обучения по Программе

- Цель программы:**
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
  - развивать творческие способности дошкольников.
- Задачи:**
- **развивающие**
    - формировать правильную осанку, вырабатывать чувство равновесия, координации движений;
    - совершенствование умения ориентироваться в пространстве путем изменения рисунка танца: круг, вращательную, в линию и т.д.;
    - совершенствование основных движений (ходьба, бег, прыжки);
  - **воспитательные**
    - развитие творческих способностей, координации, чувства ритма, воображения.
    - воспитание доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;
    - приобщение детей к совместным с педагогом действиям под музыку;
    - воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни;
    - организовать досуг детей дошкольного возраста, способствовать укреплению их здоровья.

Содержание обучения

Тема / раздел	Описание содержания	
	Задачи	Практическая деятельность воспитанников
<b>Для детей средней группы 4-5 лет</b>		
«Черепашенок»	Сплочение коллектива, почувствовать себе в роли лидера; Самостоятельное ведение игры, слушая хлопки	игра «Змейка» со сменой ведущего
	Развитие мелкой моторики	Пальчиковые игры «Музыкальные инструменты» и «Листики танцуют»
	Укрепление мышечной системы, воспитание любви и интереса к занятиям	Имитационная ходьба; 4-5 упр. в партере в ходе сказочной игры; Разминка «Черепашенок»; Бег; Восстановление дыхания.
«Письмо Деду Морозу»	Дать возможность детям самостоятельно «написать письмо» Деду Морозу, в корректной форме помочь отредактировать текст	Этюд «Письмо Деду Морозу» Обсуждение всех дел и забот Деда Мороза, кто ему помогает
	Развитие тактильной чувствительности	Этюды на мелкую моторику «Ручка», «Конверт», «Напиши мне», «Печать».
	- профилактика плоскостопия - формирование правильной осанки - развитие пластики движений - развитие умения ориентироваться в пространстве. - умение соотносить движения с музыкой	- ходьба по залу - упражнения для профилактики плоскостопия - разминка «Дед Мороз» - танец «Снеговик» - сюжетно-игровая композиция «Снеговик» - 4-5 упражнения в партере в ходе сказочной игры - подвижная игра «Лошадка» со сменой ролей
«Волшебное стеклышко»	Учимся невербальным формам общения	Этюд «Я покажу, а ты отгадай!»
	Развитие речи, памяти, внимания	Мелкая моторика «Тихо в лесу...»
	- ходьба по залу со сменой движений - разминка + джоггинг - расслабление - 4-5 упражнения в партере в виде сказочного путешествия - музыкально-ритмическая композиция «Девочка и пластилин»	Приобщение детей к совместным с педагогом действиям Раскрытие творческого потенциала
«Паучок»	Развитие доброжелательности друг к другу, радости от	Этюд «Остановка в пути»

	встречи: пожать руку, обняться	
	Развитие речи	Упражнение на мелкую моторику «Паучок» (более быстрый темп)
	Профилактика плоскостопия Выработка сил и выносливости, научить снимать напряжение; Развитие разных форм двигательной активности.	- вход в зал с последующим самостоятельным выполнением - Джоггинг, расслабление - 5 упражнения стретчинга в ходе игры - подвижная игра «Мушки и паучки»
«Осьминожки»	Научить играть не нарушая правил, уметь уступать и договариваться	Игра «Рыба-пила»
	Развитие речи, памяти, внимания	Пальчиковая гимнастика «Собака бывает кусачей»
	Формирование чувства внутренней свободы, уверенности в себе, снятие закомплексованности.	- ходьба по залу - бег змейкой - расслабление - разминка-танец - 5 упражнения в партере в процессе сказочной игры - самомассаж стоп
<b>Для детей старшей группы 5-6 лет</b>		
«Путаница»	Освоение невербальных форм общения, развитие чувствительности к окружающему миру	Игра «Из какой сказки герой?»
	Развитие мелкой моторики, речи и внимания	Пальчиковая гимнастика «В волшебном ящичке»
	Профилактика плоскостопия Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения	Вход в зал (разные виды ходьбы с перемещениями); Разминка; Бег; Дыхательные упражнения; Упр. в партере (6 упражнений);
«Музыкальный Дед Мороз»	Выработка положительных качеств характера, умение прийти на выручку	Этюд «Проделки Гнома-ворчуна»
	Развитие речи и тактильной чувствительности	Этюды на мелкую моторику «Фея моря», «Мальчик с пальчик»
	Поддержание позвоночника в гибком состоянии Формирование интереса к занятиям, поддержка инициативы, творчества и самостоятельности Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Вход в зал «Белый снег»; Разминка «Новогодняя песня»; С/и танец «Музыкальный Дед Мороз»; 7 упр. в партере в ходе сказочной игры
«Как кот Воевода зиму боялся»	Научить детей преодолевать свои страхи, говорить об этом и находить выход	Общение «Как помочь коту избавиться от страхов»
	Развитие речи, памяти, внимания	Мелкая моторика «Когти», «Счет», «Лапша»

	Развитие музыкального слуха и чувства ритма Самостоятельное выполнение отдельных танцевальных композиций с переключением с одного темпа на другой Умение перевоплощаться	Вход в зал (разные виды ходьбы); Разминка «Бабусенька»; Бег; Расслабление; С/и танцы «Лиса», «Медведь» 6-7 упр. в партере в ходе сказочного повествования
«Волшебные гусли»	Развитие чувствительности к окружающему миру и друг к другу	Игра-пантомима «Рассмеши меня»
	Развитие речи, памяти, внимания и невербальных форм общения	Музыкально-ритмическая композиция «Перышко» Этюды на мелкую моторику «Моталочка», «Солнышко», «Ветерок»; М/р композиция «Кисонька»
	Удержать интерес к занятиям, меняя его структуру; Привлечение детей к сотворчеству в пространстве.	Вход в зал «Марш озорников»; Бег; Расслабление; Разминка «Мы начинаем танцевать»; С/и танец «Веселый царь»; 7 упр. в партере в ходе сказочной игры
«Незнайка и Джинн»	Формирование представлений о здоровом образе жизни: режиме, питании, физических нагрузках, закаливании, массаже, о дозировании нагрузок и умении их снимать	Общение «Почему друзья не брали Незнайку в полет»
	Развитие речи, памяти, внимания	Музыкально-ритмическая композиция «Шкатулочка»
	Формирование правильной осанки Профилактика плоскостопия Раскрепощение внутренней свободы как в движениях, так и в речи Принятие пользы ведения здорового образа жизни и необходимости физических нагрузок	Вход в зал (разные виды ходьбы); Разминка «Космический корабль»; С/и танец «Космическая попутная»; 7 упр. в партере в ходе сказочной игры
<b>Для детей подготовительной к школе группы 6-7 лет</b>		
«Помоги героям сказок»	Освоение невербальных форм общения, развитие чувствительности к окружающему миру	Игра «Из какой сказки герой?»
	Развитие мелкой моторики, речи и внимания	Пальчиковая гимнастика «В волшебном ящичке»
	Профилактика плоскостопия Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного	Вход в зал (разные виды ходьбы с перемещениями); Разминка; Бег;



	напряжения	Дыхательные упражнения; Упр. в партере (6 упражнений);
«Посох Деда Мороза»	Выработка положительных качеств характера, умение прийти на выручку	Этюд «Проделки Гнома-ворчуна»
	Развитие речи и тактильной чувствительности	Этюды на мелкую моторику «Фея моря», «Мальчик с пальчик»
	Поддержание позвоночника в гибком состоянии Формирование интереса к занятиям, поддержка инициативы, творчества и самостоятельности	Вход в зал «Белый снег»; Разминка «Новогодняя песня»; С/и танец «Музыкальный Дед Мороз»; 7 упр. в партере в ходе сказочной игры Снятие мышечного и эмоционального напряжения
«История кота Воеводы»	Научить детей преодолевать свои страхи, говорить об этом и находить выход	Общение «Как помочь коту избавиться от страхов»
	Развитие речи, памяти, внимания	Мелкая моторика «Когти», «Счет», «Лапша»
	Развитие музыкального слуха и чувства ритма Самостоятельное выполнение отдельных танцевальных композиций с переключением с одного темпа на другой Умение перевоплощаться	Вход в зал (разные виды ходьбы); Разминка «Бабусенька»; Бег; Расслабление; С/и танцы «Лиса», «Медведь» 6-7 упр. в партере в ходе сказочного повествования
«Весенний вальс»	Развитие чувствительности к окружающему миру и друг к другу	Игра-пантомима «Рассмеши меня»
	Развитие речи, памяти, внимания и невербальных форм общения	Музыкально-ритмическая композиция «Перышко» Этюды на мелкую моторику «Моталочка», «Солнышко», «Ветерок»; М/р композиция «Кисонька»
	Удержать интерес к занятиям, меняя его структуру; Привлечение детей к сотворчеству в пространстве.	Вход в зал «Марш озорников»; Бег; Расслабление; Разминка «Мы начинаем танцевать»; С/и танец «Веселый царь»; 7 упр. в партере в ходе сказочной игры
«Космическое приключение Незнайки»	Беседа о здоровом образе жизни: режиме, питании, физических нагрузках, закаливании, массаже, о дозировании нагрузок и умении их снимать	Общение «Почему друзья не брали Незнайку в полет»
	Развитие речи, памяти, внимания	Музыкально-ритмическая композиция «Шкатулочка»
	Формирование правильной осанки	Вход в зал (разные виды ходьбы); Разминка «Космический корабль»;

	Профилактика плоскостопия Раскрепощение внутренней свободы как в движениях, так и в речи Принятие пользы ведения здорового образа жизни и необходимости физических нагрузок	С/и танец «Космическая попутная»; 7 упр. в партере в ходе сказочной игры
--	---	---

Планируемые результаты обучения (целевые ориентиры для дошкольного возраста)

- У ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
- У ребенка развита способность в танцевальной импровизации (самостоятельное творческое самовыражение)
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Педагогические наблюдения	В процессе реализации занятий	Во время проведения занятий	На каждом занятии

## Список литературы

- литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса;

1. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.
2. Сивцова А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование: Методические рекомендации. – СПб.: СПБАППО, 2008. – 56 с.
3. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.
4. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.
5. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 384 с.

- литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе.

1. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Наглядно-методическое пособие. Информационно-деловое оснащение ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС»
2. Русские народные сказки, потешки, фольклор.
3. Сборники (хрестоматии) детской литературы для детей дошкольного возраста