

Частное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Лесовичок»
общеразвивающего вида ПАО «РКК «Энергия»

Согласовано на
педагогическом совете
протокол № 1
« 20 » 08 2026 г



«Утверждаю»
Директор ДОУ «Лесовичок»
А.В. Никифорова

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
по общей физической подготовке для детей 5-6 лет
«Ритмическая гимнастика»

Королев, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «СА – ФИ – ДАНСЕ» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2010 г.

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 то же время, многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей. Она позволяет организовать оптимальный двигательный режим для детей, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Ежегодное анкетирование родителей по удовлетворенности образовательным процессом в ДООУ выявляет наличие потребности в дополнительных образовательных услугах по физическому воспитанию и оздоровлению детей, в частности, в организации хореографических занятий.

Таким образом, **актуальность** программы «СА – ФИ - ДАНСЕ» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей. Предоставление

дополнительных платных услуг по танцевально-игровой гимнастике является социальным заказом для дошкольного учреждения.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития человека.

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стретчинг». Стретчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стретчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

Основной целью образовательной программы является создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики.

Достижение цели предусматривает решение следующих **задач**:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Ожидаемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

для воспитанников 5-6 лет:

- знают правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу;
- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.);
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.);
- выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями, конкурсы;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах на уровне детского сада и города;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий;
- анализ сохранности контингента занимающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 5-6 лет.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы наполняемостью до 20 человек. Наполняемость учебных групп и продолжительность одного занятия выдержана в пределах требований [СанПиН 2.4.1.3049-13](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". В целом состав групп остается постоянным в течение года.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются **практическими**. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане.

Старшая группа 5-6 лет.

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Занятие 1-2	2	-	2
2.	Занятие 3-4	2	-	2
3.	Занятие 5-6	2	-	2
4.	Занятие 7	1	-	1
5.	Занятие 8 Сюжет «Путешествие на Северный полюс».	1	-	1
6.	Занятие 9-10	2	-	2
7.	Занятие 11-12	2	-	2
8.	Занятие 13-14	2	-	2
9.	Занятие 15	1	-	1
10.	Занятие 16 Сюжет «Пограничники».	1	-	1
11.	Занятие 17-18	2	-	2
12.	Занятие 19-20	2	-	2
13.	Занятие 21-22	2	-	2
14.	Занятие 23	1	-	1
15.	Занятие 24 Сюжет «Путешествие в Спортландию».	1	-	1
16.	Занятие 25-26	2	-	2
17.	Занятие 27-28	2	-	2
18.	Занятие 29	1	-	1
19.	Занятие 30 Сюжет «Маугли»	1	-	1
20.	Занятие 31-32	2	-	2
21.	Занятие 33-34	2	-	2
22.	Занятие 35-36	2	-	2
23.	Занятие 37	1	-	1
24.	Занятие 38 Сюжет «Цветик - семицветик».	1	-	1
25.	Занятие 39-40	2	-	2

26	Занятие 41-42	2	-	2
27	Занятие 43	1	-	1
28	Занятие 44 Сюжет «Искатели клада»	1	-	1
29	Занятие 45-46	2	-	2
30	Занятие 47-48	2	-	2
31	Занятие 49-50	2	-	2
32	Занятие 51-52	2	-	2
33	Занятие 53	1	-	1
34	Занятие 54 Сюжет «Клуб веселых человечков»	1	-	1
35	Занятие 55-56	2	-	2
36	Занятие 57-58	2	-	2
37	Занятие 59-60	2	-	2
38	Занятие 61	1	-	1
39	Занятие 62 Сюжет «Приходи сказка».	1	-	1
	Итого:	62	-	62

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Старшая группа 5-6 лет.

Занятие 1-2. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий и приемов. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках. Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление руками на различное количество счетов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

Занятие 3-4. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития

мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание рук при поворотах туловища.

Занятие 5-6. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».

Занятие 7. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 8. Сюжет «Путешествие на Северный полюс».

Занятие 9-10. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».

Занятие 11-12. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Танцевально-ритмическая

гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

Занятие 13-14. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом.

Занятие 15. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки. Ритмический танец: «В ритме польки», «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Упражнения расслабления мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Морская звезда».

Занятие 16. Сюжет «Пограничники».

Занятие 17-18. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком у опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник» Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.

Занятие 19-20. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая

гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 21-22. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук.

Занятие 23. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух», «Зарядка», «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 24. Сюжет «Путешествие в Спортландию».

Занятие 25-26. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Упражнения на расслабление: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».

Занятие 27-28. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика

«Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 29. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 30. Сюжет «Маугли».

Занятие 31-32. Игроритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо – влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Ритмический танец: «Русский хоровод». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 33-34. Игроритмика: выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет – небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»). Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец: «Русский хоровод». Игровой

стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 35-36. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке.

Занятие 37. Строевые упражнения: перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке. Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 38. Сюжет «Цветик - семицветик».

Занятие 39-40. Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевальные шаги: комбинации на изученных танцевальных шагах. Танец «Кик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игропластика: комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди. Упражнения на расслабление мышц: двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».

Занятие 41-42. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Давай танцуй». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 43. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Ныряние».

Занятие 44. Сюжет «Искатели клада».

Занятие 45-46. Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек перед выполнением ритмического танца. Ритмический танец: «Современник». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 47-48. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Прыжки на двух ногах с речитативом. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках с опорой о предплечьях. Переход из седа в упор стоя на коленях. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков; реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Современник». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

Занятие 49-50. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Ритмический танец: «Современник». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на

осанку в седее и седее «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

Занятие 51-52. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание пальцами рук.

Занятие 53. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 54. Сюжет «Клуб веселых человечков»

Занятие 55-56. Строевые упражнения: построение в круг. Игритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Ритмический танец: «Русский хоровод». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 57-58. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Танцевальные шаги – танец «кик». Ритмические танцы: «Русский хоровод», «Макарена». Игропластика: комплексы упражнений на развитие силы и гибкости. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 59-60. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных и двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения.

Занятие 61. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. Креативная гимнастика: специальные задания «Танцевальный вечер». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Четыре таракана и светчок», «Приходи, сказка!», «Черный кот». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения. Игровой стрейчинг: «Восток», «Черепашка», «Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Жучок», «Волна», «Гора».

Занятие 62 Сюжет «Приходи сказка».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий:

- Традиционное занятие
- Тематическое занятие
- Сюжетное занятие
- Игровое занятие
- Занятие – импровизация
- Итоговое занятие

2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

- Игровой метод
- Наглядный метод
- Метод аналогий (с животным и растительным миром)
- Словесный метод
- Практический метод

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

1. Формы подведения итогов

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей (методика диагностики – в *Приложении 1*);
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников;
- выступления на детских праздниках, участие в конкурсах;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий.
- анализ сохранности контингента занимающихся.

2. Дидактическое обеспечение:

- Методические пояснения:
- «Построение уроков по танцевально-игровой гимнастике» - *Приложение 2*;
- «Организация проведения уроков» - *Приложение 3*;
- «Особенности методики обучения» - *Приложение 4*.
- Материалы для проведения сюжетных уроков: отличительные знаки, эмблемы, жетоны, маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований;
- Материалы для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали.

3. Материально – техническое оснащение занятий:

- музыкальный и спортивный залы;
- музыкальный центр;
- зеркала;
- стеллажи для хранения атрибутов (ленточки, султанчики и т.д.)
- фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев;
- форма для занятий и костюмы для выступлений;
- канцтовары для подготовки материалов для проведения сюжетных уроков: ватман, краски, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей, скотч.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагогов:

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка – ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
7. Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
8. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>

Список сайтов для детей и родителей:

<http://dohcolonoc.ru/roditel/4553-konsultatsii-dlya-roditelej-rastim-detej-zdorovymi.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/04/01/konsultatsiya-dlya-roditeley-rastim-detej-zdorovymi>

<http://www.maam.ru/detskisad/roditelskoe-sobranie-rastim-zdorovogo-rebenka.html>

<http://detsk28.ru/-roditelskij-dnevnik/rastim-zdorovogo-rebenka.html>

<http://detsad-kitty.ru/metod/drugoe/38466-konsultaciya-dlya-roditelej-pravila-zdorovogo.html>

<http://forchel.ru/1816-rastim-zdorovogo-rebenka.html>

<http://ds74.detkin-club.ru/parents/index/cat/9505>

<http://festival.1september.ru/articles/417085/>

<http://strigunok.edusite.ru/p31aa1.html>

<http://doshkolnik.ru/recomended/4457-ladushki.html>

Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы детей и оценки степени освоения воспитанниками танцевальных навыков в ходе реализации программы «СА – ФИ - ДАНСЕ». Таблицы мониторинга заполняются в начале (сентябрь) и в конце (май) работы объединения дополнительного образования детей. Для каждой возрастной группы представлены разные таблицы, содержащие критерии, связанные с возрастными особенностями группы и обусловленные требованиями к результатам освоения программы «СА – ФИ - ДАНСЕ».

Основной метод диагностики – наблюдение. Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого ребенка в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детьми.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить ребенку индивидуальную дифференцированную помощь, а так же определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков детьми.

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:

0 балл – ребенок не демонстрирует указанный навык;

[illegible]

Мониторинг усвоения программы по образовательным областям в старшей группе «Знайки» на начало учебного года 2026-2027 год.

Образовательная область «Ориентировка в пространстве»

Результат:

Высокий уровень – %

Средний уровень – %

Низкий уровень – %

Образовательная область «Ритмические танцы»

Результат:

Высокий уровень – %

Средний уровень – %

Низкий уровень – %

Образовательная область «Хореографические упражнения»

Результат:

Высокий уровень – %

Средний уровень – %

Низкий уровень – %

Образовательная область «Упражнения по стретчингу»

Результат:

Высокий уровень – %

Средний уровень – %

Низкий уровень – %

Образовательная деятельность «Комплексы упражнений под музыку»

Высокий – %

Средний – %

Низкий – %

Образовательная деятельность «Упражнения без предметов и с предметами»

Высокий – %

Средний – %

Низкий – %

Мониторинг усвоения программы по образовательным областям в старшей группе «Знайки» на конец учебного года 2026-2027 год.

Образовательная область «Ориентировка в пространстве»

Результат:

Высокий уровень –%

Средний уровень – %

Низкий уровень – %

Образовательная область «Ритмические танцы»

Результат:

Высокий уровень – %

Средний уровень – %

Низкий уровень – %

Образовательная область «Хореографические упражнения»

Результат:

Высокий уровень – %

Средний уровень – %

Низкий уровень – %

Образовательная область «Упражнения по стретчингу»

Результат:

Высокий уровень – %

Средний уровень –%

Низкий уровень – %

Образовательная деятельность «Комплексы упражнений под музыку»

Высокий -%

Средний – %

Низкий – %

Образовательная деятельность «Упражнения без предметов и с предметами»

Высокий – %

Средний – %

Низкий – %

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

В большинстве своем каждое занятие проводится в два этапа, например: 1—2; 3—4; 5—6 и т.д. (см. поурочное планирование учебного материала в учебно-методическом пособии «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной). Однако педагог планирует занятие по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два урока или в последующем повторить уже знакомые упражнения, или даже что-то убрать из программы на будущий год обучения. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

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

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

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной**. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. 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.

Для решения задач подготовительной части занятия в поурочном планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать занятие рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятия, по усмотрению

педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

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

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи занятия можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в поурочном планировании программы «Са-Фи-Дансе» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе «Са-Фи-Дансе» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи занятия должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких занятиях использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятия имеет хорошую общую и моторную плотность.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.

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

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

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

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

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

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (на-

пример, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. 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 и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят - только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

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

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

