Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом ДДТ
протокол № 1
от 05.09.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
_____И.Ю. Филиппова
Приказ № 72/1-о от 05.09.2023

Подписано цифровой подписью:
Директор МБУ ДО ДДТ Филиппова И. Ю.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Первые шаги»

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 2 года

Объединение Первые шаги
педагог дополнительного образования:
Цудикова Елена Александровна

г. Удомля, 2023–2024 учебный год

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Первые шаги»
Краткое название	Первые шаги
Вид программы	Модифицированная
Уровень программы	Базовый уровень
Направленность программы	Художественная
Вид деятельности	Музыкально-ритмическая деятельность, классический, народно-сценический танец, современный танец.
Адаптирована для детей с ОВЗ	Нет
Форма обучения	Очная
Наименование и реквизиты федеральных гос. требований	1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
Краткое описание	На этапе обучения дети осваивают основы ритмики, музыкально-подвижные игры, элементы основ классического, народного и современного танца. На основе проученного материала и с учетом возраста детей подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочная работа.
Содержание программы	Одной из особенностей данного курса является интеграция комплекса специальных дисциплин: ритмики, партерной гимнастики, классического и народно-сценического танца. Идёт становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.
Ключевые слова для поиска программы	Танец, хореография
Цели и задачи	Формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками танца.
Результат	В результате обучения по программе обучающиеся будут знать: – основные стили хореографии; – специальную терминологию; – основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке; – принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности; – иметь представление об основных направлениях и этапах развития хореографии, о тенденциях развития танца.

<table>
<tr><td>Материальная база</td><td>– Наличие специальной танцевальной формы
(девочки: черные купальник, носочки, балетки; мальчики: черные велосипедки, майка или футболка, балетки, носочки);
– Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
– Наличие музыкальной фонотеки;
– Наличие танцевальных костюмов.
– Музыкальный инструмент</td></tr>
<tr><td>Требования к состоянию здоровья</td><td>Нет</td></tr>
<tr><td>Требуется наличие мед. справки для зачисления на программу</td><td>Справка от педиатра (ежегодно)</td></tr>
<tr><td>Возрастной диапазон, лет</td><td>4-7 лет</td></tr>
<tr><td>Число учащихся в группе</td><td>10-15</td></tr>
<tr><td>Способ оплаты</td><td>Платная услуга</td></tr>
<tr><td>Значимый проект</td><td></td></tr>
<tr><td>Учебный план</td><td>
<table>
<tr><td rowspan="2">№ п/п</td><td rowspan="2">Название раздела, тема</td><td colspan="2">Количество часов по одам обучения</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Вводное занятие</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Ритмика</td><td>6</td><td>12</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Партерная гимнастика</td><td>22</td><td>18</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Танцы</td><td>54</td><td>58</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Музыкально-ритмическая композиция</td><td>18</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Музыкально-подвижные игры</td><td>14</td><td>12</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Постановочная работа</td><td>20</td><td>22</td></tr>
<tr><td></td><td>Итого:</td><td>136</td><td>144</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Продолжительность</td><td>2 года</td></tr>
<tr><td>Количество мест по программе</td><td>15</td></tr>
<tr><td>Адрес реализации программы</td><td>171841, Тверская область, г. Удомля, пр. Курчатова, д. 17</td></tr>
<tr><td>Юридический адрес организации</td><td>171841, Тверская область, г. Удомля, пр. Курчатова, д. 17</td></tr>
</table>

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Первые шаги» художественной направленности, предназначена для реализации в условиях дома детского творчества.

Уровень освоения программы «Первые шаги» - базовый.

Нормативно-правовая основа

Дополнительная общеобразовательная программа «Первые шаги» разработана на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федерального Закона от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Федерального Закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Актуальность

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластики.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью образовательной программы «Первые шаги» является то, что она позволяет решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании детей. В процессе занятий обучающийся получает возможность для самовыражения; познает способы сосуществования в коллективе.

В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении.

Новизна

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

В процессе занятий обучающийся получает возможность для самовыражения в актерской пластике, у обучающегося есть возможность выразить свои идеи и воплотить их; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе. В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения.

Адресат программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Возраст детей от 4 до 7 лет.

Возрастные особенности учащихся

4 – 5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координаци движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

5 – 6 лет

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

6-7 лет

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. У детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Формы и технологии образования детей

Продолжительность занятия:

1 год обучения: 20 минут (4 года)
2 год обучения: 30 минут (5 лет – не более 25 минут, 6 лет – не более 30 минут)

Режим занятий

Год обучения		Недельная нагрузка (час)	Форма организации деятельности детей (урок)
1	136 часов	2 раза в неделю по 2 часа (перерыв – не менее 10 минут)	групповая
2	144 часа		групповая

Формы занятий:
– учебное занятие;
– выход на сцену (участие в концертах);
– творческая мастерская;
– занятие-игра.

Хореография - это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Программа направлена на приобщение детей к миру танца. Танец можно назвать ритмической поэмой. Слово «Танец» вызывает в нашем сознании представление чего-то грандиозного, нежного и воздушного. Занятие танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне гармоничной личности ребенка. Возраст с 4-7 лет – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка.

Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период от четырёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В дошкольном возрасте внимание детей ещё неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Для успешного достижения результатов необходимо чередовать разные виды музыкально- ритмической деятельности: использовать музыкально- ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара. Он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений. Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома.

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, оказывается разностороннее влияние на

детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Особенности организации образовательного процесса

Одной из особенности данного курса является интеграция всего комплекса специальных дисциплин: в начале изучения опираемся на ритмику и партерную гимнастику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах, затем - на классический и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

Программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей.

Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Раздел 2. Обучение

Цель программы - формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками танца.

Раскрытие индивидуальных способностей ребёнка.

Формирование мотивации к хореографическому искусству.

Создание условий для творческого развития ребёнка средством хореографии.

Формировать у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений. Укреплять здоровье, корректировать осанку детей основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников.

Задачи программы

Обучающие:

– выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;

– научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения;

– музыкальной грамоте, основам актерского мастерства;

– научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой.

– сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

– раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

– содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;

– развить гибкость, выносливость;

– развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству.

Воспитательные:

– привить интерес к танцевальному творчеству;

– приобщить к здоровому образу жизни;

– воспитание эстетически-нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбию, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.

Учебный план

Учебный план 1 год обучения

№п/п	Название раздела, тема	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Текущий контроль по полугодиям проводится в форме открытых занятий. Сценические выступления учащихся , участие в концертах, конкурсах, фестивалях
2.	Ритмика	6	1	5	
3.	Партерная гимнастика	22	2	20	
4.	Танцы	54	2	52	
5.	Музыкально-ритмическая композиция	18	2	16	
6.	Музыкально -подвижные игры	14	2	12	
7.	Постановочная работа	20		20	
	Итого:	136			

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Текущий контроль по полугодиям проводится в форме открытых занятий. Сценические выступления учащихся , участие в концертах, конкурсах, фестивалях
2.	Ритмика	12	1	11	
3.	Партерная гимнастика	18	2	16	
4.	Танцы	58	2	56	
5.	Музыкально-ритмическая композиция	20	2	18	
6.	Музыкально - подвижные игры	12	2	10	
7.	Постановочная работа	22		22	
	Итого:	144			

Содержание учебного плана

Программа по хореографии рассчитана на 2 года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Программа опирается на программы:

Ритмическая мозаика - Буренина А.И. (г. Санкт – Петербург 2000 год);

«Са-фи-дансе» -танцевально-игровая гимнастика для детей – Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г.

На начальном этапе обучения на занятии сочетаются все виды деятельности: ритмика, слушание и анализ музыки, упражнения классического, народного и современного танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев.

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.

В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Педагог должен создать атмосферу комфорта и эмоционального настроя на занятие. Музыкальные произведения должны быть подобраны в соответствии с исполняемым движением.

Задачи 4-7 летнего возраста:

1. Умение слушать музыку.
2. Определять ее характер.
3. Отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный).
4. Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).
5. Умение выполнять движения в различных темпах.

Раздел «Партерная гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы». Формирование у детей танцевальных движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, современного и классического.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом – его главное воспитательное значение.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

Кроме того, педагог может по своему усмотрению перенести изучение в следующий класс те движения основной программы, прохождение которых окажется не доступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся.

Народно-сценический танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу.

Дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов.

Занятия начинаются на середине зала с освоением элементов народного танца в тех формах и с той степенью технической сложности и нагрузки на мышечный аппарат, которые доступны учащимся.

Работа без станка на первом году обучения дает возможность заложить фундамент целого ряда важнейших исполнительских качеств.

Освоение плана зала, движение по площадке в различных рисунках и ракурсах, культура общения с партнером, эмоциональная отзывчивость, умение передавать в движении стилевые особенности народной музыки, разнообразие ее темпов и ритмов, что является основой, формирующей хорошую манеру исполнения – вот те сложные и многообразные задачи, которые позволяет решить начальный этап обучения.

В процессе освоения материала программы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному».

Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно:

– усложнение лексики.

– введение новых технических приемов.

– усложнение композиций и танцевальных этюдов.

Важнейшей задачей всей программы обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, точная передача национального стиля и манеры народного танца. Исполнение всегда должно быть естественным, предлагаемый материал- всегда соответствовать техническим возможностям учащихся и учитывать их возрастную психологию.

В конце каждого года обучения необходимо использовать развернутую композицию или небольшой законченный танец.

Раздел «Музыкально-ритмическая композиция» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

«Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мира ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел «Музыкально–подвижные игры» является ведущимвидом деятельности детей 4-7 лет. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Постановочная работа

Еще одно из направлений творческой деятельности – постановочная работа.

Темы для постановочной работы должны вызывать интерес у детей.

Процесс совместного творчества складывается из следующих этапов:

1 этап – (сознательная) подготовительная работа

2 этап – осуществление композиционного замысла

3 этап – завершение всех композиционных решений. Рождение танца.

Построение занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть (разогрев).

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В неё входят гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); музыкально–подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); музыкально- ритмическая композиция.

2. Основная часть (повторение пройденного и освоение нового материала).

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят ритмика, гимнастика.

3. Заключительная (этюды).

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог.

От возраста зависит время, отведённое на каждую часть занятия. В подготовительных и младших группах основная часть занятия состоит из учебно-тренировочных заданий.

В подготовительных группах обучающиеся используют подражательный, практический и познавательный вид деятельности.

Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года. Проводится открытый урок.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, способствуют социальной адаптации ребенка.

Планируемые результаты

1 год обучения (4-5 лет)

После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии.

Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

2 год обучения (5-7 лет). По окончании второго года обучения занимающиеся дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

Дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами).

Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Раздел 3. Воспитание

План воспитательной работы

Цель и особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО.	Способствовать формированию и раскрытию творческой индивидуальности; духовно-развитой, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

Формы и содержание деятельности	Коллективно-творческая деятельность. Мероприятия: – беседы, – экскурсии, – культпоходы, – прогулки, – обучающие занятия (по правилам дорожного движения, по гражданской обороне). Экскурсии, выставки, праздники.
Планируемые результаты и формы их проявления	- Ценностное отношение к творчеству; - понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества; - интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового; - позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности; - ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье. Сплоченность, организованность, самостоятельность.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки, дата	Место проведения
1.	Инструктаж по охране труда. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка обучащихся	Инструктаж по ТБ, ПБ, при угрозе террористического акта, правила поведения на дороге. Занятие посещать в специальной форме: Купальник юбочка Балетки туфли Лосины Носочки Следки для сов. танца Наколенники Форма соответствует жанру танца. Учащийся должен приходить в зал аккуратно причесанный, с гладко убранными волосами. Все украшения снимаются.	Сентябрь январь	ДДТ
2.	Беседа «Безопасный интернет»			
3.	Беседа «Правила поведения в общественных местах, на улицах и дорогах города»	На занятии презентация	Сентябрь, январь, май	ДДТ
4.	Посещение выставок, музеев,			

	концертов, экскурсии и пр.			
5.	Беседа «Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек»	«Арбузник», Месячник здоровья - игры на свежем воздухе	2 раза в год Сентябрь февраль	ДДТ
6.	Участие в массовых мероприятиях	Новогодние ёлки, Конкурс юных балетмейстеров «Раскрой себя»	Декабрь апрель	IT-Куб ДДТ
7.	Мероприятия, связанные с экологическим воспитанием			
8.	Конкурсы, соревнования, праздники и др. мероприятия внутри объединения, коллектива			

Участие в мероприятиях (конкурсы, соревнования, выставки и пр.)

Дата/сроки	Название мероприятия	Организаторы	Место проведения	Количество участников
	Учреждение			
	Районный уровень			
	Городской / региональный уровень			
Апрель	Конкурс юных балетмейстеров «Раскрой себя»	Цудикова Е.А. Лукиных О.А.	ДДТ	По желанию
	Всероссийский уровень			
	Международный уровень			

Взаимодействие с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Дата, сроки
1.	Родительские собрания	Организация учебно–воспитательного процесса. Ознакомление с локальными актами учреждения: правила внутреннего распорядка обучающихся, правила приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся.	05.09.23 28.05.24
2.		Организация оздоровительной кампании. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек	
3.		Итоги учебного года	
4.	Совместные мероприятия	«Арбузник» Месячник здоровья	09.09.2023 10.02.2024
5.	Анкетирование родителей	Тема	
6.	Тематические консультации	Успеваемость ребенка	В течение года

7.	Педагогический всеобуч	«Психолого-педагогические особенности восприятия окружающего мира младшими школьниками»	

Раздел 4. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.

– Наглядные пособия: нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.

– Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец».

– Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет - контент).

Методы и приемы обучения

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

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

– Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);

– Этап углубленного разучивания упражнений;

– Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенство вания
название упражнения; показ; объяснение техники; опробования упражн ений.	уточнение двигательных действий; понимание закономерностей движе ния; усовершенствование ритма; свободное и слитное выполнение упражнения.	закрепление двигательного навыка; выполнение упражнений более высокого уровня; использование упражнений в комби нации с другими упражнениями; формирование индивидуального с тиля.

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Формирование творчества в танце – очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия:

1. Чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2-4 повторов. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя.
2. В процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически – выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо.
3. На занятии должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.
4. Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу, без которой невозможно становление и развитие творчества.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных			Режим занятий, их периодичность и продолжительность
			недель	дней	часов	
1	15.09	31.05		2	4	2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут
2	01.09	31.05		2	4	

Форма контроля, аттестации

Программа «Первые шаги» включает в себя текущую, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется различными формами:

– практические учебные задания;

– аттестационный открытый урок (класс-концерт, это открытое занятие для родителей и специалистов);

– сценические выступления учащихся (участие в концертах).

Текущий контроль по полугодиям проводится в форме открытых занятий.

Промежуточная аттестация по итогам года проводится в форме класс-концертов. Итоговая аттестация по завершению обучения проводится в форме открытых уроков и класс-концерта.

Раздел 4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

– Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);

– Раздевалка для обучающихся;

– Наличие специальной танцевальной формы;

– Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;

– Наличие музыкальной фонотеки;

– Наличие танцевальных костюмов.

– Системные занятия

– Зал с хорошим освещением

– Музыкальный инструмент

Кадровое обеспечение программы «Шарм»
Цудикова Елена Александровна–педагог дополнительного образования (хореограф)
Лукиных Олег Анатольевич - концертмейстер

Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии – (г. Москва, 1999год);
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика - (г. Санкт – Петербург, 2000 год);
3. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду – (2006 год);
4. Каплунова И., Новоскольцева И. Ладушки «Потанцуй со мной дружок» -;
5. Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» -танцевально-игровая гимнастика для детей;
6. Суворова Т. Танцевальная ритмика;
7. Егоров В. «Расскажи стихи руками» - (г. Москва 1992 года).
8. Суворова Т. Танцевальная ритмика –
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -128с.
11. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.

Приложение

Первостепенную роль по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 4-7 лет был эффективным максимально используется ведущий вид деятельности ребенка – **игра.**

Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений. Комплексы игровых упражнений включаются в различные части: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются имитационные движения.

Хореография способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом. Формирование творчества в танце – очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия.

Веселый тренинг

«Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед-назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза

«Цапля» на координацию – для мышц ног.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом – на левой ноге.

Когда цапля ночью спит
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать позу эту нужно.

«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза

«Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как

оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

«Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.

Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

«Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

«Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

«Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

«Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?
Это вовсе не вопрос.
Все на корточки присели,
Будто птички прилетели.
А затем по счету «Раз»,
Ноги выпрямили в раз.
На счет «Два» – скорей обратно.
И так нужно многократно.

«Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

«Гусеница» – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

«Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

«Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.

Подвижные игры

«Возьми платочек!»

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!». После слова: беги!

Дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

«Хитрая лиса»

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает на место в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (в начале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3детей, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

«Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности.

Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию педагога) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

«Угадай по голосу»

В середине круга стоит ребенок с закрытыми глазами. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. педагог показывает рукой на кого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать: «Вот, ты где!» и назвать имя.

«Удочка»

Играющие становятся в большой круг, в центре – воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав, мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек – «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

«Пустое место» – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Водящий вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Затем, они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается снова.

«Змея»

Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста. Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу - это «змея» ползет.

«Мороз-Красный нос»

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз-Красный нос».

Он становится в центр круга и произносит слова:
«Я – Мороз-Красный нос. Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?»
Играющие хором отвечают:
«Н е боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз».

После слова «Мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

«Мышеловка»

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг - «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.
«Ах, как мыши надоели!
Развелось их – просто страсть,
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут – вот напасть!
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки
Переловим всех сейчас!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами.

«Разверни круг» – игра малой подвижности.

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:
«Круг-кружочек, маленький шажочек,
Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!».

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый, круг. После этого, водящий должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

«Добрые слова»

Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Педагог говорит: «сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой?». Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, замечательный, скромный и тд.)

«Быстро возьми»

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

«Мяч соседу»

Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удается, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удается коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

«Кто ушел?» – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из зала. После

этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог.

«Тихо-громко»

Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую можно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.

«Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

«Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

«Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?
Это вовсе не вопрос.
Все на корточки присели,
Будто птички прилетели.
А затем по счету «Раз»,
Ноги выпрямили в раз.
На счет «Два» – скорей обратно.
И так нужно многократно.

«Снежная королева»

Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

«Ловишки с ленточкой»

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три - лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрей беги!» - произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

«Оттолкни мяч» – игра малой подвижности.

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

«Успей выбежать»

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки.

Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

«Щука» – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки.

После слов «Тебе водить!» – ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красный мяч.
Увидала щука: «Что это за штука?»
Хвать, хвать не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть,
Выходи, тебе водить!

«Карусель»

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А пото-м круго-м, круго-м,
Все бего-м, бего-м, бего-м.
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два,раз-два.
Вот и кончилась игра!

«Меткий стрелок»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три - беги!), дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

«Вдвоем в одном обруче»

(Проводится с музыкальным сопровождением.)

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче - двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кого не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

«Птицелов» – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. По сигналу воспитателя, дети, молча должны выбрать для себя название любой птицы. В центре птицелов с завязанными глазами. Птицы – дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами:

В лесу, во лесочке,
На земле, па дубочке
Птицы весело поют.

Воспитатель произносит:

«Ай! Птицелов идет.
Он в неволю нас возьмет.
Птицы, улетайте!».

Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка.

«Необычный художник»

У каждого ребенка скакалка. По сигналу воспитателя, они выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

«По местам!» – игра-эстафета.

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команд

«Салют»

Для игры нужны большая корзина, со 150-200 пластмассовыми мячами двух цветов, и две корзины поменьше для сбора мячей. Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая ее команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

«Тик-так» – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так. Тик-так. *(Ходьба на месте.)*
Мы всегда шагаем так:
Шаг влево, шаг вправо, *(Шаг влево, шаг вправо.)*
Тик-так!
Стрелка, стрелка покружись – *(Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя.)*
Час который, покажи. *(После слова «покажи» – останавливается.)*

«Парк аттракционов»

Мы на карусели сели, *(Держась за руки, кружиться.)*
Завертелись карусели.
Пересели на качели. *(Держась за руки: один игрок стоит.)*
То вниз, то вверх летели. *(Другой игрок приседает.)*
А теперь с тобой вдвоем *(Держась за руки, качаться.)*
Мы на лодочке плывем. *(Вправо-влево, вперед-назад.)*
Мы на берег выйдем с лодки,
И поскачем по лужайке,
Будто зайки, будто зайки. *(Прыжки на двух ногах.)*