



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада №1
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детского сада №1
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 155 от 31.08.2023 г.
/ Кодаевой О.Г. /



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Танцевальный микс»**

Возраст учащихся: 5-7

Срок реализации: 7 месяцев

Разработчик:
Елисеева Дарья Константиновна
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2023**

Содержание

1 Целевой раздел.....	2
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы).....	7
1.4 Участники программы.....	8
1.5 Планируемые результаты освоения программы.....	9
2 Содержательный раздел.....	10
2.1 Календарный план.....	10
2.2 Учебно-тематический план	11
2.3 Формы, методы и приёмы работы	17
3 Организационный раздел программы.....	19
3.1. Содержание и структура занятия.....	19
3.2. Обеспечение по программе.....	20
3.2 Методическое обеспечение	21

1. Целевой компонент программы.

1.1. Пояснительная записка

Танец – это эмоциональное выражение с помощью движений тела под музыку. Хореография – это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. И взрослый, и ребёнок – каждый любит танцевать. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографии дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся красиво и правильно двигаться под музыку. В детском объединении воспитывается коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируется эмоциональная культура общения. Развивается фантазия, которая в свое время побуждает развитие творческих навыков. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности. Педагог должен быть эмоциональным, развитым ритмически, чтобы красиво и правильно показать детям тот или иной приём исполнения танца

Новизна данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы заключается в самореализации личности ребенка, через включение его в различные виды деятельности, с целью формирования представления о мире профессий, связанных с танцевальным миром, хореографическим искусством, в целях получения первичных практических умений, которые в будущем могут оказать большое влияние на предпрофильную подготовку и профессиональное самоопределение личности.

Художественная направленность программы направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия 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 дошкольника.

Актуальность и востребованность программы заключается в социальном спросе. Каждый родитель знает, насколько важно не только интеллектуальное, но и физическое развитие ребёнка. Ведь именно в детстве происходит бурный рост организма, активно формируется нервная и костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат и закладываются основы хорошего здоровья.

Адресатом программы являются дети дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Количество человек в каждой группе - не более 15 человек.

Срок освоения программы – 2 года.

Объем программы – 56 часов

Режим занятий – 1 академических часа (30 мин) 1 раза в неделю.

Основные формы работы с детьми:

- групповая,
- индивидуальная,
- фронтальная,
- самостоятельная,
- работа в парах,
- в группах.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности. И, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.

- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей.

1.3. Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 - ФЗ.

2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи».

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СПЗ.1\2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных учреждений и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID- 19)

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 №20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции в эпидемическом сезоне 2020-2021гг.»

5. Письмом Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 08.05.2020г. N 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»

6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

7. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".

8. Уставом ГБДОУ д/с №1 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

1.4. Участники программы

Данная программа направлена на физическое воспитание и обучение детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет

Характерной особенностью детей 5-6 - лет является их стремление большей самостоятельности, к точности выполнения движений, заинтересованность в исполнении. Дети этого возраста способны проявить творческую инициативу, внести в танец своё дополнение. Совершенствуется умение отображать эмоционально-выразительный характер музыки, так как дети глубже и сознательнее воспринимают музыкальное произведение, продолжает развиваться координация движений. Особое значение имеют самостоятельная деятельность и творческие проявления детей. Большое внимание следует уделять выработыванию у детей умения двигаться свободно, непринуждённо, легко и чётко.

Возрастные особенности развития детей 6-7 лет Развитие у детей двигательных навыков способствует дальнейшему накоплению представлений и впечатлений, их систематизации и обобщению. В этом возрасте закрепляется умение выразительно и непринуждённо двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки. Дети могут дифференцировать характер движений, управлять своим телом и способны координировать движения. Необходимо подбирать более сложные движения и перестроения, рассчитанные на быструю смену ориентиров. Дети свободно выполняют словесные задания. Внимание уделяется воспитанию культуры поведения детей.

Срок реализации программы - 7 месяцев.

Ведущей формой организации обучения является подгрупповая.

Продолжительность одного занятия регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 к занятиям с детьми дошкольного возраста и составляет 25-30 минут (старший возраст).

1.5. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- умение творчески мыслить, самостоятельно находить решения поставленных задач;
- способность высказывать свое мнение о творческой работе;
- умение обсуждать коллективные результаты творческой, деятельности;
- умение выполнять гимнастические комплексы;
- умение выполнять акробатические элементы;
- выполнять комплексы растяжки, выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять основные элементы классического и детского танца;
- использовать навыки актерского мастерства, выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания.

Метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- умение организовать самостоятельную деятельность;
- умение выбирать средства для реализации творческого замысла;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- способность оценивать, анализировать результаты творческой деятельности: собственной и своих сверстников.

Личностные результаты:

- способность умело применять полученные знания в собственной творческой деятельности;
- развитие образного мышления и творческого воображения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- овладение начальными навыками адаптации в коллективе, развитие самостоятельности и личной ответственности.

2. Содержательный раздел

2.1.Календарный план

	Тема	Часы
1	Упражнения, игры на развитие координации, ориентировки в пространстве.	2
2	Постановка корпуса	2
3	Игры и упражнение на развитие восприятия жанров музыки, музыкальных форм.	2
4	Игры, упражнения на развитие ловкости развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения и жесты для выражения игрового образа музыки	2
5	Упражнения для освоения различных видов ходьбы - бодрой, спокойной, на носках, переменный шаг, шаг с притопом, вперед и назад спиной, с высоким подниманием колена.	2
6	Прыжковые движения на двух ногах вместе, с продвижением вперед и назад, прямой галоп и боковой галоп, легкие подскоки, шаг польки.	1
7	Общеразвивающие движения под музыку: на различные группы мышц и различным способом выполнения движений (плавные, маховые, пружинные) со скрестными движениями рук, ног.	1
8	Игры на создание разнообразных образно-игровых движений, раскрывающие настроение музыки, характер, передача художественного образа.	2
10	исследование с детьми различных качеств звучания шумовых инструментов (деревянный, металлический, глухой, звонкий); связывать их с эмоциональными смыслами при озвучивании стихов и сказок	2
11	развитие способности слышать и выделять сильную долю, играть ее на фоне метра; исполнять ритмы в более продолжительных фразах при помощи звучащих жестов (вначале с речевой поддержкой и постепенно снимая ее);	2
12	Упражнения с предметами танца: платка, лентами, обручами.	1
13	Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте	2
14	Прыжки: на месте по VI позиции, с продвижением вперед, в повороте на 1/4	1
15	Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки	2
16	Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная	1
17	Партерная гимнастика	3
Итого		28

2.2. Учебно-тематический план

Месяц	Тема	Цель	Содержание	Примечание
Октябрь 1 неделя	«Давайте познакомимся».	Знакомство с партнерами.	Знакомство с детьми. Основные правила поведение в танцевальном зале, правила техники безопасности.	Объяснения, пояснения, показ. Прослушивание быстрой, ритмической и медленной музыки.
2 неделя	«Что такое танец?»	Дать детям элементарное представление о танце.	Основные элементы танца.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, поощрение, постановка вопросов. Прослушивание быстрой, ритмической и медленной музыки.
3 неделя	«Азбука танца»	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног.	Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов.
4 неделя	Танцевальные шаги.	Пробудить интерес к занятиям.	Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на носок.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов.
Ноябрь 1 неделя	Общеразвивающие упражнения «Цветные флажки».	Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага.	Разминка с флажками. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальные шаги с носка. Приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, в круг.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов. Применение атрибутики (флажки). Прослушивание музыки.

2 неделя	Танцевальные движения с цветами.	Формирование правильно ориентироваться в пространстве.	Упражнения для пластики рук. Пскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построение круга из шеренги.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов. Применение атрибутики (цветы). Прослушивание медленной, быстрой, ритмической музыки.
3 неделя	Музыкальные игры: «Ладушки»	Обучение перестраиваться из одного рисунка в другой	Под музыку исполняют движения ладонями: «хлопки», «удары» образуя при этом круг, линию, стойка в паре.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов. Применение атрибутики (бубен), (ложки). Прослушивание медленной, быстрой, ритмической музыки.
4 неделя	Знакомство с эстрадным танцем «Гномики».	Ознакомление детей с темпами музыки, (медленный. быстрый. умеренный).	Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Музыкальное сопровождение.
Декабрь 1 неделя	Коллективно – порядковые упражнения: «В круг»	Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям.	Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, коллективная работа. Музыкальное сопровождение.
2 неделя	Музыкальные игры: «Птицы»	Совершенствование в исполнении выученных движений.	Образные игры. Перестроение из круга в «птичку» и обратно. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики

				(бубен). Музыкальное сопровождение.
3 неделя	Основные движения	Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям.	Положение в паре; ковырялочка, притопы, горловое пение. Основные элементы, прыжки (основной ход, движение рук) Постановка танца.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики (бубен). Музыкальное сопровождение.
4 неделя	Постановка танца	Контролирование двигаться синхронно, соблюдать дистанцию.	Подготовка танца к концерту. Работа над техникой исполнения танца.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики (бубен). Музыкальное сопровождение.
Январь 1 неделя	Коллективно – порядковые упражнения: «Узоры».	Совершенствова ние исполнение выученных движений.	Поклон, поднимание на носок и при этом одновременно вытягиваем руки наверх, вперед, в сторону, вниз, под мышку, над головой. Поднимание ноги наверх	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики
2 неделя	Музыкальные игры:	Научить передавать заданный образ.	прыжки, «Собираниеягод» - кто быстрее собирает ягоды.	Объяснения, пояснения, показ, похвала,
3 неделя	Рисунок танца	Совершенствова ние координации движений, навык ориентирование в пространстве.	Изучение рисунка танца с движениями. Синхронизировать	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики Музыкальное сопровождение.

4 неделя	Постановка танца	Контролирование двигаться синхронно, соблюдать дистанцию.	Работа над техникой исполнения танца	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики Музыкальное сопровождение.
Февраль 1 неделя	Танцевальные движения на современный лад	Обучение детей танцевальным движениям.	Подготовка к празднику – 23 февраля	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики Музыкальное сопровождение.
2 неделя	Военный танец	Дать детям элементарное представление о танце.	Основные элементы танцевального движения. Основные шаги и прыжки танца. Положение рук, ног, головы и корпуса.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики Музыкальное сопровождение.
3 неделя	Прыжки и шаги русского танца.	Дать представление о ритме.	Подскоки с ноги на ногу,	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики Музыкальное сопровождение.
4 неделя	«Танцуем все!»	Развитие ритмопластики движений детей под музыку.	Повторение пройденных танцев.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение

				атрибутики Музыкальное сопровождение.
Март 1 неделя	Коллективно – порядковые упражнения: «Зверята»	Дать представление передавать заданный образ.	Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения вцепочку, круг.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики (маски разных зверят.)
2 неделя	Элементы русской пляски.	Обучение детей русским танцевальным движениям.	«Елочка», «гармошка», присядки, выпады, «ковырялочки», выстукивание, хлопки.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа.
3 неделя	Изучение элементов русского танца.	Совершенствова ние координацию движений, навык ориентирование в пространстве.	Основные движения для мальчиков: «присядки», «хлопки», «притопы». Основные элементы танца: «веревочка», «молоточек», «припадание»	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики (кокошники, платки). Музыкальное сопровождение, музыкальные инструменты.
4 неделя	остановка танца.	Совершенствова ние в исполнении выученных движений.	Работа над техникой выполнения	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики (кокошники, платки). Музыкальное сопровождение, музыкальные инструменты.

Апрель 1 неделя	Коллективно-порядковые упражнения: «Часики», «Мячики»	Совершенствование передавать заданный образ. Развитие чувства ритма.	Разминка с мячами. Упражнение с мячами. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Шаги танцевальные с носка, приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Музыкальное сопровождение.
2 неделя	Танцевальные элементы:	Повышение гибкость суставов.	«Змейка», «рука в руке», галоп, па балансе, па шаги, па польки.	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Музыкальное сопровождение.
3 неделя	Рисунок танца.	Формирование самостоятельно различать темповые исполнения в музыке, отвечать на них движением.	Работа над техникой исполнения	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Музыкальное сопровождение.
4 неделя	остановка танца.	Формирование правильно ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Подготовка танца к концерту	Объяснения, пояснения, показ, похвала, постановка вопросов, коллективная работа. Применение атрибутики (шляпы, тросточки) Музыкальное сопровождение.

Период обучения: 7 месяцев (с 1 октября 2023 года по 30 апреля 2024 года)

Количество учебных недель: 28 недели

Количество учебных дней: 28 учебных дня

Количество занятий: в неделю – 1, в месяц – 4, за 7 месяцев – 28 занятий.

Количество часов (время проведения): старший возраст – 25-30 минут

2.3.Формы, методы и приёмы работы

Основная форма проведения – организованная деятельность. В структуру занятий по физической культуре входят 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает в себя разминку, разогрев всех мышц, подготовку к выполнению новых движений, а также упражнения на сосредоточение внимания.

Подготовительная часть занимает от 7 до 10 минут, в зависимости от цели занятия.

Основная часть длится 12 -15 минут, занимает большую часть времени, направлена на повторение пройденного материала, разучивание новых упражнений, совершенствование техники выполнения, отработку согласованности движений с музыкой, синхронности.

Структура основной части изменяется в зависимости от: цели занятия, направленности, вида тренировки.

В заключительной части решаются задачи восстановления организма детей после физической нагрузки. По времени занимает 5-7 минут.

Используются упражнения с наименьшей нагрузкой. К таким упражнениям относятся упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, а так же спокойные музыкальные игры и творческие задания.

Виды занятий: тренировка, поход, экскурсия, конкурс, соревнование.

Основные формы работы с детьми: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельная, работа в парах, в группах.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Наглядно - иллюстративный, самостоятельная работа, поисковый, анализ, обобщение, Систематизация, взаимопроверка, самопроверка, самоуправление.

Методы и приёмы образовательной деятельности.

Основная форма кружковой деятельности - занятия тренировочного типа с элементами игры, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических способностей каждого ребёнка.

Процесс обучения делится на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).
- Этап углублённого разучивания.
- Этап закрепления и совершенствования.

Начальный этап: характеризуется созданием предварительного представления об упражнении.

Педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, а дети пытаются повторить увиденное.

Этап углублённого разучивания: основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Используются различные приёмы и методы для наиболее эффективного запоминания упражнения.

Этап закрепления и совершенствования: ведущую роль играют методы разучивания в целом – соревновательный и игровой.

Образовательная деятельность осуществляется на *государственном языке Российской Федерации*.

Форма обучения: очная.

Материально – техническое обеспечение:

- Зал для занятий.
- Аудио и видеоаппаратура.
- Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, диски, флеш-карты)
- Наличие у детей специальной формы и обуви для занятий

3. Организационный раздел программы

Основными компонентами воздействия являются: движение, музыка, игра, сюжет.

Основные принципы подбора танцевальных комплексов по программе:

- Подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности обучающихся;
- Продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом обучающихся (5- 6 (7) лет – 30 мин);
- Сохранение основной структуры занятия;
- Упражнения распределяются с учётом возрастания физиологической нагрузки к основной части (в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном, и умеренном темпах; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);
- Паузы отдыха заполняются дыхательными упражнениями, элементами самомассажа, упражнениями на релаксацию, отражающими содержание сюжетной игры;
- Двигательный материал меняется по мере его изучения и освоения.

3.1. Содержание и структура занятия

Основной формой работы по программе является занятие, состоящее из взаимосвязанных игровым сюжетом комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений направленных на развитие физические качества, подвижных игр, упражнений на расслабление, восстановление дыхания, самомассажа. Программный материал соответствует возрастным особенностям и физическим возможностям обучающихся.

Двигательный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. При составлении программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные и психологические особенности детей, их физической возможности.

Основная форма проведения – организованная деятельность. В структуру занятий по танцам входят 3 части: подготовительная, основная и заключительная. Деление на части относительно; все элементы оздоровительной работы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть включает в себя разминку, разогрев всех мышц, подготовку к выполнению новых движений, а также упражнения на сосредоточение внимания.

Подготовительная часть занимает от 7 до 10 минут, в зависимости от цели занятия.

Основная часть длится 12 -15 минут, занимает большую часть времени, направлена на повторение пройденного материала, разучивание новых упражнений, совершенствование техники выполнения, отработку согласованности движений с музыкой, синхронности.

Структура основной части изменяется в зависимости от: цели занятия, направленности, вида занятия.

В заключительной части решаются задачи восстановления организма детей после физической нагрузки. По времени занимает 5-7 минут.

Используются упражнения с наименьшей нагрузкой. К таким упражнениям относятся упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, а так же спокойные музыкальные игры и творческие задания.

3.2 Обеспечение по программе

Тренировки по танцам проходят в музыкально-спортивном зале.

Оборудование для занятий танцами

1. Индивидуальные коврики для работы в портере - 10шт
2. Скакалки – 10 шт
3. Обручи - 15 шт
4. Мячи - 15 шт
5. Ленты на кольцах - 20 шт
6. Флажки - 20 шт

Технические средства обучения:

1. Ноутбук Lenovo
2. Микшер/колонки
3. Подборка музыкальных треков

3.3. Методическое обеспечение

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. -
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006.
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006.
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005.
6. Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линкапресс, 2006.
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика
9. для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.
10. Электронный ресурс
<https://znanio.ru/media/rabochaya-programma-po-horeografii-obrazovatel'naya-oblasthudozhestvenno-esteticheskoe-razvitie-dlya-detej-ot-4-goda-do-7-let-2533544>
11. Электронный ресурс
https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=13_159_747