

**Пояснительная записка**

Рост числа заболеваний среди дошкольников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и 3-й группы - c хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

На современном этапе одной из актуальныхзадач дополнительного образования становится обеспечение школьного образования без потерь для здоровья детей, в том числе посредством занятия ритмикой, эффективность которой заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы ребенка и организм в целом.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Направленность** программы художественная.

**Актуальность программы**

В дошкольном возрасте важна профилактика осанки, так как этот возраст наиболее подвержен отрицательному влиянию средовых факторов в силу не завершенности окостенения позвоночника, недостаточной сформированности мышечного корсета. Формирование правильной осанки весьма важно для укрепления общего здоровья детей, так как заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей взаимосвязаны с нарушением осанки.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ритмикой ведёт к общему оздоровлению организма.В связи с этим охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением в реализации программы «Игровая ритмическая гимнастика».

**Новизна**данной программы заключается в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей такие дисциплины, как гимнастика и ритмика, что позволяет не только раскрыть творческий потенциал детей, но, прежде всего, положительно влиять на физическое развитие учащихся.

**Цель программы -** создание условий, способствующих сохранению и профилактике детского здоровья через занятия ритмикой.

**Задачи программы**

*Воспитательная:*

- воспитывать потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- обеспечивать формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета;

- развивать координацию движения с основными средствами музыкальной выразительности.

*Обучающие:*

- способствовать развитию ориентации в пространстве.

- обучать правильному и выразительному исполнению танцевальных композиций, упражнений, этюдов в соответствии с заданным ритмом.

**Возраст учащихся** 6-7 лет.

Данный возраст достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, ко​торые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнооб​разного развития. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, способность воспринимать мир и действовать по представлению.

К 7 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей. Поэтому на занятиях учащиеся могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленного к более быстрому выполнению, относительно легко усваивать задания при ходьбе, беге, прыжках. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность детей этого возраста говорят о колоссальных потенциальных возможностях его развития, которые необходимо учитывать при планировании и проведении занятий.

**Срок реализации программы** - 9 месяцев (222 часа).

**Форма занятия** - групповая. Минимальное количество учащихся в группе - 10, максимальное - 16.

**Режим занятий**: 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом на перемену.

**Планируемые результаты**

***Учащиеся должны знать:***

- о формировании и сохранении правильной осанки, укреплении мышечного корсета.

***Учащиеся должны уметь:***

- ориентироваться в пространстве;

- реализовывать потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;

- координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.

**Периодичность оценки результатов Программы**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль может проводиться в форме наблюдения, индивидуального собеседования, групповой беседы, опроса. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов.

По завершению каждого модуля дополнительной общеобразовательной программы проводится аттестация, которая проводится в следующих формах: тестирование, доклад, защита творческих работ и проектов.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- *высокий* – программный материал усвоен обучающимся полностью, воспитанник имеет высокие достижения;

- *средний* – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

- *ниже среднего* – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива**.**

Важным условием программы является то, что учащиеся, прошедшие курс обучения по программе 1 модуля, переходят на обучение по программе 2 модуля.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы общеобразовательной программы** | **Кол-во часов** | **Практика** | **Теория** |
| **1 Модуль: «Вводный курс»** |
| **1** | Вводное занятие Техника безопасности | 2 | - | 2 |
| **2** | Ходьба и бег | 34 | 34 | - |
| **3** | Игры и упражнения | 34 | 34 | - |
| **4** | Упражнения для головы и корпуса | 34 | 34 | - |
| **5** | Аттестация  | 2 | 2 | - |
|  | **Итого:**  | **106** | **104** | **2** |
| **2 Модуль: «Больше практики»** |
| **1** | Упражнения для ног | 30 | 30 | - |
| **2** | Элементы партерной гимнастики | 30 | 30 | - |
| **3** | Прыжки | 20 | 20 | - |
| **4** | Танцевальные элементы | 32 | 32 | - |
| **5** | Аттестация  | 2 | 2 | - |
| **6** | Итоговое занятие | 2 | 2 | - |
|  | **Итого:** | **116** | **116** | **0** |
|  | **Всего:** | **222** | **220** | **2** |

**Содержание программы**

**1 МОДУЛЬ: «Вводный курс»**

**1.Вводное занятие.**

1.1.Вводное занятие.

*Теория:* знакомство с режимом занятий и историей коллектива. Инструктаж по технике безопасности.

**2.Ходьба и бег.**

2.1. Тема: «Ходьба простая, «цапля»».

*Практика:* шаг с натянутой стопой, шаг с поднятием колен вверх.

2.2. Тема: «Ходьба и бег на заданный темп».

*Практика:* ходьба и бегисполняются со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения.

2.4.Тема: «Бег на полупальцах».

*Практика:* исполняется бег по кругу с поднятием ног до ягодиц на полупальцах.

2.5.Тема: «Простейшие перестроения».

*Практика:* выстраивание линии, круга, диагонали.

2.6.Тема: «Петушок».

*Практика:* стоя на одной ноге, поднимаем руки на верх, как крылышки и стоим пока звучит музыка.

2.7.Тема: «Русский бег».

*Практика:* бег на полупальцах, ноги, сгибая в коленях пятками достаем ягодицы.

2.8.Тема: «Шаг с носка».

*Практика:* исходная позиция ног 1, с натянутой стопы шагаем вперед при этом тянем пальцы вниз.

2.9.Тема: «Гусиный шаг».

*Практика:* на внешней и внутренней стороне стопы шагаем по кругу.

2.10.Тема: «Лошадка».

*Практика:* с поднятыми высоко коленями бежим по кругу.

2.11.Тема:

2.12.Тема: «Выше мамы»

*Практика:* шаг на полупальцах.

2.13.Тема: «Ножницы».

*Практика:* бег выбрасывая прямые ноги вперёд и назад.

2.14.Тема: «Подскоки».

*Практика:* шагая с правой ноги подпрыгиваем на ней, левую ногу поднимаем наверх, затем идет смена ног.

2.15.Тема: «Ножницы».

*Практика:* бег выбрасывая прямые ноги вперёд и назад.

2.16.Тема: «Подскоки».

*Практика:* шагая с правой ноги подпрыгиваем на ней, левую ногу поднимаем наверх, затем идет смена ног.

2.17.Тема: «Подскоки».

*Практика:* шагая с правой ноги подпрыгиваем на ней, левую ногу поднимаем наверх, затем идет смена ног.

**3.Игры и упражнения.**

3.1. Тема: «Танцевальные фигуры».

*Практика:* Перестроения в круг, колонну, линию, диагональ.

3.2.Тема: «Координация движений».

*Практика:* игры на координацию движений рук и ног.

3.3. Тема: «Музыкально-ритмическое воспитание».

*Практика:* игры на развитие внутреннего слуха и чувства метроритма.

3.4. Тема: «Во дворе у бабушки».

*Практика:* изображаем животных под музыку, которые живут в сельском поселении.

3.5. Тема: «Сад».

*Практика:* каждому ребенку предлагается свое собственное задание — станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

3.6. Тема: «Танец природы».

*Практика:* все детки разбиваются на пары и тройки (при желании — группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему, (к примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).

3.7. Тема: «Ручеек».

*Практика:* детки берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии — повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

3.8. Тема: «Птица в клетке».

*Практика:* все дети берутся за руки и образуют круг — «клетку». Кто-то один остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице, поднимая и опуская руки, открывая иногда выход. Задача клетки – не помешать Птице вырваться, а наоборот, помочь. Но и танец должен быть достоин Свободы!

3.9. Тема: «Зеркало».

*Практика:* детки разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

3.10. Тема: «Распутать веревочку».

*Практика:* дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки и ноги друг друга, присаживаться, ложиться, поднимать друг друга на руки и так далее. В результате получается совершенно не распутываемый клубок детей.

3.11.Тема: «Распутать веревочку».

Практика: дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки и ноги друг друга, присаживаться, ложиться, поднимать друг друга на руки и так далее. В результате получается совершенно не распутываемый клубок детей.

3.12.Тема: «Зеркало».

*Практика:* детки разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

3.13.Тема: «Зеркало».

*Практика:* детки разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

3.14.Тема: «Сад».

*Практика:* каждому ребенку предлагается свое собственное задание — станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

3.15.Тема: «Сад».

*Практика:* каждому ребенку предлагается свое собственное задание — станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

3.16.Тема: «Ручеек».

*Практика:* детки берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии — повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

3.17.Тема: «Ручеек».

*Практика:* детки берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии — повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

**4.Упражнения для головы и корпуса.**

4.1. Тема: «Постановка головы».

*Практика:* повороты головы, наклоны головы.

4.2. Тема: «Положения рук».

*Практика:* поднимание рук на уровне плеч, вверх, постановка рук на поясе.

4.3. Тема: «Перевод из положения в положение».

*Практика:* смена позиций рук.

4.4. Тема: «Постановка рук».

*Практика:* круговые движения рук.

4.5. Тема: «Постановка корпуса».

*Практика:* наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения корпуса».

4.6. Тема: «Позиции рук».

*Практика:* разучивание подготовительное положение, руки на поясе.

4.7. Тема: «Часики».

*Практика:* наклоны головы вправо и влево.

4.8. Тема: «Малая бабочка».

*Практика:* в положении лежамаксимально прижать опущенные плечи к полу, руки в подготовительной позиции народно-характерного танца (на поясе, кулачки). Отрывать локти от пола как можно выше, плечи остаются прижатыми к полу.

4.9. Тема: «Работа плечами»

*Практика:* выполнить упражнение на поднимание и опускание плеч одновременно, поочередно, синхронно-поочередно.

4.10.Тема: «Большая бабочка».

*Практика:* выполнить максимальные махи локтями вперед и назад, в позиции рук, закрытых в пояс.

4.11.Тема: «Наклоны корпуса».

*Практика:* выполнить максимальные махи локтями вперед и назад, в позиции рук, закрытых в пояс.

4.12. Тема: «Кукушка».

*Практика:* руки соединить над головой, делая домик и выглядывая как кукушка из часов произносить звук: ку-ку.

4.11.Тема: «Кукушка».

*Практика:* руки соединить над головой, делая домик и выглядывая как кукушка из часов произносить звук: ку-ку.

4.12.Тема: «Работа плечами»

*Практика:* выполнить упражнение на поднимание и опускание плеч одновременно, поочередно, синхронно-поочередно.

4.13.Тема: «Работа плечами»

*Практика:* выполнить упражнение на поднимание и опускание плеч одновременно, поочередно, синхронно-поочередно.

4.14.Тема: «Большая бабочка».

*Практика:* выполнить максимальные махи локтями вперед и назад, в позиции рук, закрытых в пояс.

4.15.Тема: «Большая бабочка».

*Практика:* выполнить максимальные махи локтями вперед и назад, в позиции рук, закрытых в пояс.

4.16.Тема: «Перевод из положения в положение».

*Практика:* смена позиций рук.

4.17.Тема: «Перевод из положения в положение».

*Практика:* смена позиций рук.

**5.Аттестация учащихся.**

*Практика:* выполнение танцевальных элементов из пройдённого материала.

**2 МОДУЛЬ: «Больше практики»**

**1.Упражнения для ног.**

1.1. Тема: «Упражнение «Цапля»».

*Практика:* поднимание ноги согнутой в колене вперед, и опускание.

1.2. Тема: «Plie».

*Практика:* приседание по 6 позиции.

1.3. Тема: «Relive».

*Практика:* подъемы на полупальцах по 6 позиции.

1.4. Тема: «Plie-relive».

*Практика:* сочетание подъема на полупальцы с последующим приседанием по 6 позиции.

1.5. Тема: «Велосипед».

*Практика:* лежа на спине сгибая в коленях, поднимаем ноги наверх и делаем круговые движения.

1.6. Тема: «Стрейчинг».

*Практика:* растяжки: «Лебеди», Шпагат».

1.7. Тема: «Лягушка».

*Практика:* лежа на животе, сгибаем ноги в коленях (всторону) и стараемся положить их на пол не поднимая ягодицы.

1.8. Тема: «Складочка».

*Практика:* лежа на спине, поднимаем ноги и туловище одновременно и обхватываем руками под коленками.

1.9. Тема: «Бабочка».

*Практика:* сидя на ягодицах касаются пятки друг друга, колени максимально прижимаем к полу.

1.10.Тема: «Бабочка».

*Практика:* сидя на ягодицах касаются пятки друг друга, колени максимально прижимаем к полу.

1.11.Тема: «Складочка».

*Практика:* лежа на спине, поднимаем ноги и туловище одновременно и обхватываем руками под коленками.

1.12.Тема: «Складочка».

*Практика:* лежа на спине, поднимаем ноги и туловище одновременно и обхватываем руками под коленками.

1.13.Тема: «Лягушка».

*Практика:* лежа на животе, сгибаем ноги в коленях (всторону) и стараемся положить их на пол не поднимая ягодицы.

1.14.Тема: «Лягушка».

*Практика:* лежа на животе, сгибаем ноги в коленях (всторону) и стараемся положить их на пол не поднимая ягодицы.

1.15.Тема: «Велосипед».

*Практика:* лежа на спине сгибая в коленях, поднимаем ноги наверх и делаем круговые движения.

**2.Элементы партерной гимнастики*.***

2.1. Тема: «Работа стоп».

*Практика:* вытягивание и сокращение подъемы.

2.2. Тема: «Упражнения «Лягушка», «Складочка».

*Практика:* лежа на животе, сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы; сидя на полу, собираем ноги вместе с натянутыми коленями и ложимся вперёд.

2.3. Тема: «Сокращение стоп».

*Практика:* раскрытие ног в первую позицию.

2.4. Тема: «Упражнение «Дуга».

*Практика:* перегибы корпуса с поднятой рукой вверх.

2.5. Тема: «Упражнения «Кольцо», «Корзиночка»;

*Практика:* лежа на животе, прогибаем спину и достаем стопами до головы, лежа на животе, обхватываем руками ноги и тянемся наверх.

2.6. Тема: «Упражнения для стоп «Утюг».

*Практика:* сокращение и вытягивание стопы.

2.7. Тема: «Круговое движение стоп».

*Практика:* разворачивание стоп в сокращенное состояние из 6 и 1 позиции, и возвращение в 6 позицию.

2.8. Тема: «Plie».

*Практика:* поднятие ноги вперед и в сторону, ноги согнуты в коленях, разведены в сторону.

2.9. Тема: «Упражнение «Берёзка».

*Практика:* поднятие ног за голову с касанием до пола.

2.10.Тема: Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

*Практика:* построение в колонну по одному, по два, расход парами, четвёрками, построение в круг, движение по кругу.

2.11.Тема: Упражнения на середине зала.

Практика: Разминка: шаг с носка, шаг на полупальцах, бег выбрасывая прямые ноги вперёд и назад, бег сгибая ноги, наклоны корпуса в стороны, вперёд и назад, низкие выпады вперёд и в стороны.

2.12.Тема: Упражнения у палки.

Практика: позиции рук, ног; постановка корпуса по 1,2,5 позициям; батман тандю в сторону, вперёд и назад из 1-й позиции, лицом к станку, затем держась одной рукой за палку; деми и гранд плие по 1,2,5-й позициям; пассе партер; деми ронд де жамб партер, положение ноги на кудепье, батман тандю пурлепье, батман тандю сутеню, батман тандю жете.

2.13.Тема: Разучивание разминки – разогрева.

Практика: упражнения развивающие силу ног, выворотность; правильную осанку; гибкость; подвижность суставов.

2.14.Тема: Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

*Практика:* положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, три, четыре.

2.15.Тема: Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц.

*Практика:* разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

**3.Прыжки.**

3.1. Тема: «Прыжки по 6 позиции».

*Практика:* стопы соединены вместе, из положения plié отталкиваемся и выпрыгиваем наверх с натянутыми ногами и стопами, возвращаемся в положение plié.

3.2. Тема: «SAUTE».

*Практика:* прыжки на одной ноге, с переменой ног, с продвижением вперед, в сторону».

3.3. Тема: «Прыжки с препятствием».

*Практика:* прыжок через скакалку, обруч.

3.4. Тема: «Зайчики».

*Практика:* стоя в 6 позиции ног садимся в plié делаем «мелкие» прыжки на месте, в повороте.

3.5. Тема: «Трамплинный прыжок».

*Практика:* стоя лицом к станку по 6 позиции ног, отталкиваемся от пола и прыгаем затягиваясь в воздухе.

3.6. Тема: «Changement de pieds».

*Практика:* начинаем  у палочки лицом к станку двумя руками из пятой позиции. На первом этапе каждый прыжок разучивается отдельно.

3.7. Тема: «Зайчата».

*Практика:* стоя в исходном положении 6 позиции, садимся в plié и выпрыгиваем наверх (в каждую точку зала по 8 тактов).

3.8. Тема: «Кузнечики».

*Практика:* сидя на корточках, отталкиваемся и прыгаем на месте.

3.9. Тема: «Воробушки».

*Практика:* прыжки на одной ноге.

3.10.Тема: «Мячик».

*Практика:* сидя в гранд плие прыгаем мелко на одном месте.

**4.Танцевальные элементы.**

4.1. Тема: «Приставной шаг с приседанием».

*Практика:* шагаем с правой ноги вперед приставляем левую ногу сверху и делаем легкое приседание по 6 позиции ног.

4.2. Тема: «Галоп».

*Практика:* выполнение бокового галопа по прямой.

4.3. Тема: «Подскоки в продвижении».

*Практика:* поднимание колен вверх и подпрыгивание на одной ноге, смена ног в продвижении упражнения.

4.4. Тема: «работа над этюдами».

*Практика:* составление танцевальных этюдов из пройденных танцевальных элементов.

4.5. Тема: танец «Лето».

*Практика:* под музыкальную композицию разучиваем сначала элементы танца, затем всё соединяем.

4.6. Тема: танец «Каникулы».

*Практика:* под музыкальную композицию разучиваем сначала элементы танца, затем всё соединяем.

4.7. Тема: танцевальный этюд «Колыбельная».

*Практика:* под музыкальную композицию разучиваем сначала элементы танца, затем всё соединяем.

4.8. Тема: танцевальный этюд «Во дворе у бабушки».

*Практика:* под музыкальную композицию разучиваем сначала элементы танца, затем всё соединяем.

4.9.Тема: танцевальный этюд «Паровозик».

*Практика:* под музыкальную композицию разучиваем сначала элементы танца, затем всё соединяем.

4.10.Тема: танцевальный этюд « По барабану».

*Практика:* под музыкальную композицию разучиваем сначала элементы танца, затем всё соединяем.

4.11.Тема: танцевальный этюд.

*Практика:* разучивание движений к танцу, постановка танцевального номеров.

4.12.Тема: танцевальный этюд.

*Практика:* разучивание движений к танцу, постановка танцевального номеров.

4.13.Тема: танцевальный этюд.

*Практика:* разучивание движений к танцу, постановка танцевального номеров.

4.14.Тема: танцевальный этюд.

*Практика:* разучивание движений к танцу, постановка танцевального номеров.

4.15.Тема: танцевальный этюд.

*Практика:* разучивание движений к танцу, постановка танцевального номеров.

4.16.Тема: танцевальный этюд.

*Практика:* разучивание движений к танцу, постановка танцевального номеров.

**5.Аттестация.**

*Практика:* выполнение танцевальных элементов из пройдённого материала.

**6.Итоговое занятие.**

**Методическое обеспечение**

В целях создания оптимальных условий для развития личности учащегося используются здоровьесберегающие образовательные технологии с опорой на методические рекомендации Гребневой Л.Е.

Изучение материала строится от простого к сложному. Практический материал состоит из тренажа - системы упражнений, которая направлена на профилактику заболеваний костно-мышечного аппарата и правильного дыхания; проведения динамических пауз для создания ситуации успеха, рациональной смены и чередования видов деятельности в связи с быстрой утомляемостью учащихся.

В программу включены корректирующие упражнения на предупреждение сколиоза, лордоза, кифоза, плоскостопия, х-образных, о-образных ног.

***Методы***, используемые на занятиях:

1. наглядный: непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку; показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
2. словесный: обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

**Дидактическое обеспечение:**

- наглядно-дидактические пособия: плакаты «Позиции ног, рук в классическом танце»;

- видеозаписи: классический балет «Щелкунчик», детский сборник аудиозаписей, документальные фильмы «Эпоха танцев», «Начни движение», «История развития танца»;

- аудиозаписи музыкальных произведений.

**Техническое обеспечение:**

- зеркальная стена;

- станок;

-музыкальный центр;

-телевизор;

-гимнастические коврики;

-скакалки;

- мячи;

- обручи.

**Список литературы:**

1. Ахутина Т.В. «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья». 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

2. Алямовская В.Г. «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» и «Дошкольное образование». - 2004. – С.17-24.

3. Сергиенко Т.Е. «Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников» - 2006. - №10. - С.63-68.

4. Сивцова А.М. «Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях» - 2007. - №2. - С.65-68.

5. Журнал «Образование в современной школе» №9 (70). 2005. С.15-17.

6. Зимняя И. А. «Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования» и «Высшее образование сегодня». – 2003. С.86, 92-95.

7. Назарова Л.Д. «Фольклорная арттерапия». СПб: Речь, 2002. С.8, 13, 54.