

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Орион»  
(МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион»)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»

Протокол № 3 от «06» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»

В.Л. Сафонов



Приказ № 64/1 от «07» мая 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Здоровое поколение»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст учащихся: 5-12 лет

Срок реализации: 2 года обучения

Автор - составитель:  
Шмелева Галина Анатольевна,  
педагог дополнительного  
образования

**Новокузнецкий городской округ, 2021 г.**

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое поколение»
<b>Направленность образовательной программы</b>
Социально - гуманитарная
<b>Составитель программы:</b>
Педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДЮЦ «Орион» Шмелева Г.А.
<b>Цель программы:</b>
развитие системы организма ребенка, путем физического совершенствования, удовлетворения физических и социальных потребностей ребёнка в саморазвитии средствами танцевального движения.
<b>Задачи программы:</b>
<b>Обучающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Формировать творческие способности, потребности самовыражения в движении под музыку;</li><li>- формировать правильную осанку, чувство ритма и пластичность, ловкость, гибкость, физическую выносливость;</li><li>- дать представление о здоровом образе жизни; формировать общую культуру личности ребенка.</li></ul>
<b>Развивающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- развивать двигательный аппарат, обучающегося;</li><li>- развивать творческие способности детей;</li><li>- развивать психические функции: внимание, память, мышление, воображение; развивать коммуникативные способности, навыки общения со сверстниками и взрослыми.</li></ul>
<b>Воспитательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;</li><li>- воспитывать инициативность, аккуратность, настойчивость в достижении целей; воспитывать умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми.</li></ul>
<b>Возрастная категория обучающихся</b>

5-12 лет
<b>Период реализации образовательной программы</b>
2 года
<b>Год разработки программы</b>
2021 год
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);</li> <li>– Конституция РФ;</li> <li>– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</li> <li>– Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (от 7 мая 2018 г. № 204);</li> <li>– Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» (от 29 мая 2017 г. № 240);</li> <li>– Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);</li> <li>– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);</li> <li>– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);</li> <li>– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);</li> <li>– Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);</li> <li>– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196);</li> <li>– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (от 5 мая 2018 г. N 298-н);</li> <li>– Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством</li> </ul>

<p>юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);</li> <li>– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28 сентября 2020 года N 28);</li> <li>– Закон об образовании Кемеровской области № 86-ОЗ (в ред. Закона Кемеровской области от 14.11.2018 N 83-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;</li> <li>– Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (в ред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;</li> <li>– Комплексная программа социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 года (утверждена решением Новокузнецкого городского Совета народных депутатов от 28.12.2010г. N 16/230 «О принятии Комплексной программы социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 г.»);</li> <li>– Постановление администрации г. Новокузнецка «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа (от 24.07.2019 №130);</li> <li>– Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Методическое обеспечение программы:**

Данная программа может быть эффективно реализована во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий.

**Методическое обеспечение программы включает в себя:**

- Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу;
- Календарно – учебный график;
- Методический кейс.

**Материально-техническое обеспечение программы.**

**Нормы оснащения детей средствами обучения при проведении обучения по образовательной программе**

- **Техническое обеспечение**
  - программное обеспечение:
  - операционная система Windows;
  - офисный пакет MicrosoftOffice;
  - браузер GoogleChrome;

ТСО: проектор, экран, система обработки звука, принтер, компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование для изучения теоретического материала.

- расходные материалы (бумага, картриджи для принтера и др.)
- **Информационно-техническое и материально-техническое обеспечение:**
- Кабинет (зал для занятий общей площадью не менее 80 кв.м., оснащенный зеркалами);
- Звуковое оборудование: аудиотехника, видеотехника;
- Компьютерные системы.
- Интернет-ресурсы
- Сценические костюмы;
- Игровой, танцевальный реквизит;
- Хореографический станок;
- Музыкальные инструменты;
- Спортивное оборудование;
- Декорации;

**Рецензенты:**

Руководитель структурного подразделения МАУДО «ДЮЦ «Орион» Пятакова Е.В.

Профессор, заведующая кафедрой теоретических основ и методики начального образования НФИ КемГУ, доктор педагогических наук, Кропачева Т.Б.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое поколение» разработана на основании следующих **нормативных документов**:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Конституция РФ;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (от 7 мая 2018 г. № 204);
- Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» (от 29 мая 2017 г. № 240);
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (от 5 мая 2018 г. N 298-н);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28 сентября 2020 года N 28);

– Закон об образовании Кемеровской области № 86-ОЗ (в ред. Закона Кемеровской области от 14.11.2018 N 83-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;

– Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (в ред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;

– Комплексная программа социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 года (утверждена решением Новокузнецкого городского Совета народных депутатов от 28.12.2010г. N 16/230 «О принятии Комплексной программы социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 г.»);

– Постановление администрации г. Новокузнецка «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа (от 24.07.2019 №130);

– Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

***Направленность программы:*** социально-гуманитарная.

Программа ***интегрирует различные виды*** деятельности и направлена на: ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека, и способствует развитию творческой активности, формированию готовности и способности воспитанников к саморазвитию, творчеству, общению, продуктивной деятельности.

***Обоснование актуальности программы***

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих учащихся, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей нормы и детей с диагнозом ОВЗ, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития учащегося с ОВЗ.

**Программа направлена на реализацию приоритетных направлений развития сферы образования в соответствии со Стратегией социально-экономического развития Новокузнецкого городского округа до 2035 года (научно-техническое творчество, экологическое воспитание, военно-патриотическое воспитание, профориентация).**

Реализация образовательной программы *не нацелена* на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, предусмотренных соответствующими федеральными государственными стандартами.

Реализация программы *направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей* в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

***Новизна программы:***

- в формировании у учащихся современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии человека через реализацию творческих проектов, а также усвоение ими предметных и метапредметных компетенций, позволяющих сформировать как общую эрудицию, специальные знания, так и профессиональные умения, способность критически мыслить;

- в реализации модели образовательного процесса с возможностью использования индивидуальных маршрутов для учащихся и выбора самостоятельной образовательной траектории;

- в использовании современных образовательных технологий, активных и интерактивных методов и форм организации образовательного процесса, нетрадиционных форм: занятие-сказка, занятие-спектакль, видео-занятие;

- в непрерывности и преемственности образовательного процесса.

Помимо этого, программа обладает возможностью использования индивидуальных маршрутов для учащихся и выбора самостоятельной образовательной траектории, в том числе для участия в специализированных и профессиональных конкурсах разного уровня.

В ходе реализации программы используются современные образовательные технологии, активные и интерактивные методы и формы организации образовательного процесса, нетрадиционных форм работы.



## **Преимущество в сравнении с ранее разработанными программами**

Преимуществом данной программы заключается в том, что она направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Программа направлена на социализацию, самоопределение и профессиональную ориентацию всех учащихся, что соответствует одной из задач проекта «Успех каждого ребенка». Программа определяет индивидуальную траекторию каждого учащегося и гарантирует его успех в выбранном направлении освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое поколение».

### ***Социальная значимость***

В настоящее время в связи с внедрением новых образовательных стандартов, созданием отвечающего актуальным запросам подрастающего поколения и их родителей образовательного пространства, обоснованием современных требований к модели молодого человека - гражданина страны, особенно остро стоит вопрос о формировании системы ценностей, нравственного потенциала личности обучающегося. В настоящей программе сделан акцент на комплексном воспитании культуры тела и души, что соответствует ведущим идеям современной психологии и педагогики о системности человеческой природы. Необходимо отметить, что программа является ответом на вызов современной ситуации, характеризующейся, с одной стороны, снижением уровня и качества здоровья детей и подростков, с другой – обеднением их эмоциональной и духовно-нравственной сферы.

### ***Уровень сложности содержания программы:***

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### ***Отличительные особенности программы.***

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом. Содержание программы подходит как абсолютно здоровым детям, так и детям, имеющим проблемы со здоровьем. Организационно – педагогическая основа: обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих

наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

### ***Возраст учащихся и условия приема***

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 12 лет, с разным уровнем физической подготовки. Возраст учащихся с ОВЗ, участвующих в реализации программы по запросу родителей может быть изменен от 5 до 14 лет.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных.

### ***Планируемые результаты реализации программы «Здоровое поколение»***

Планируемыми результатами работы являются овладение несложными базовыми танцевальными движениями, гармоничное физическое развитие детей, активное участие в танцевальных постановках, участие в концертах и конкурсах. Объединение усилий, направленных на достижение одной цели раскрывают индивидуальность детей, способствуют сплочению коллектива, учат детей взаимопониманию и взаимовыручке. Большое значение имеет развитие творческих и актерских способностей обучающихся, развитие воображения и творческой инициативы.

### ***Объем и сроки реализации образовательной программы***

Программа рассчитана на 2 года, в объеме 144 часа каждый, занятия проводятся первый год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (возможно увеличение посещений в зависимости от состояния и потребностей ребенка и его родителей), второй год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (возможно увеличение посещений в зависимости от состояния и потребностей ребенка и его родителей). Раздел «Умные каникулы» предполагает профильные смены (городские площадки, выездные лагеря).

### ***Формы обучения***

Форма обучения-очная.

Форма организации деятельности учащихся - групповые занятия в специально оборудованном спортивном зале.

Основными методами реализации программы являются эвристический, исследовательский, проблемного изложения; указанные методы воплощаются в следующих формах работы: презентация, тренинг, упражнения, социальная акция, социальный проект, ролевая игра, беседа, защита проекта и др.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Возраст: 5-12 лет, дети с диагнозом ОВЗ до 14 лет.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных.

Занятия первого года обучения проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа с 5 минутным перерывом, второго обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с 5 минутным перерывом.

Условия формирования групп.

Каждый участник программы имеет право на доступ к любой из представленных возрастных ступеней обучения, в зависимости от уровня компетенций. Доступ к определенной возрастной группе осуществляется на основании оценки изначальной готовности учащегося (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала, заявленного участником возрастной ступени).

Учащийся может быть зачислен в любую возрастную группу и год обучения по результатам тестирования, собеседования, входного контроля компетенций.

Для успешного освоения программы рекомендуется следующий численный состав групп: Минимальная численность детей в группе составляет – 10 человек. Максимальная численность детей в группе составляет –15 человек. В течение всего обучения учащимся предлагаются занятия по разделам: игроритмика; танцевально-ритмическая гимнастика; игропластика (детский игровой стретчинг и элементы йоги); пальчиковая гимнастика; строевые упражнения; игровой самомассаж; музыкально-подвижные игры; креативная гимнастика; базовые элементы; образно-игровые движения (упражнения с превращениями).

#### ***Режим организации занятий:***

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое поколение», предусматривает возможность использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816, локально-нормативными актами МАУ ДО «ДЮЦ «Орион».

Основной целью реализации ДООП «Здоровое поколение» с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям учащихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, мастер-классы, видеоконференции;
- творческие студии, мастерские и конкурсы с дистанционным представлением выполненных учащимися работ;
- занятия в формате видеоконференций или с дистанционной передачей

видеозаписей упражнений;

По итогам реализации ДООП «Здоровое поколение» используются различные виды и формы контроля в соответствии с Положением «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»: входной, промежуточный и итоговый контроль, организованные в дистанционном режиме, в том числе: опрос в гугл-формах, тест, анализ видео выполненного учащимися упражнения, анализ творческих работ, анализ выполненной практической работы и другие формы контроля с использованием электронных ресурсов.

### ***Цель и задачи программы***

***Цель:*** развитие системы организма ребенка путем физического совершенствования, удовлетворения физических и социальных потребностей ребёнка в саморазвитии средствами танцевального движения.

#### ***Задачи.***

##### ***Обучающие:***

формировать творческие способности, потребности самовыражения в движении под музыку;

формировать правильную осанку, чувство ритма и пластичность, ловкость, гибкость, физическую выносливость;

дать представление о танцевальном движении;

формировать общую культуру личности ребенка.

##### ***Развивающие:***

развивать творческие способности детей;

развивать психические функции: внимание, память, мышление, воображение;

развивать коммуникативные способности, навыки общения со сверстниками и взрослыми.

##### ***Воспитательные:***

воспитывать культуру здорового образа жизни, обогатить опыт: знания детей о «физической подготовке» - характеристика основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость), которая позволяет эффективно поддерживать физическое и эмоциональное здоровье, элементы танцевально - ритмической гимнастики;

воспитывать инициативность, аккуратность, настойчивость в достижении целей;

воспитывать умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми.

##### ***Задачи работы с родителями:***

знакомить родителей с разноплановыми танцевальными движениями, расширять представления о некоторых видах спорта, подвижных игр с правилами, о целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, о ценности здорового образа

жизни, и связи с окружающей жизнью;  
осуществлять помощь родителям в подборе движений под музыку в семье (домашний комплекс упражнений) через демонстрацию методик, используемых на занятиях;  
поддержать инициативы родителей по изготовлению костюмов к праздникам и конкурсам. Все упражнения и практики подобраны исключительно для помощи здоровью и развитию организма учащихся и могут быть оформлены в танцевальную композицию.

**Учебно-тематический план программы  
«Здоровое поколение»  
1 год обучения**

**Задачи первого года обучения**

**Обучающие:**

- формировать обучение растяжку, постановку корпуса, постановку рук, разработку колен и стоп, постановку баланса;
- формировать обучение движениям (средствам) создания образа;
- формировать обучение координации движений и танцевальной выразительности;
- формировать умение распределять сценическую площадку, чувствовать коллектив, сохранять рисунок композиции;

**Развивающие:**

- развивать двигательный аппарат обучающегося;
- развивать эмоциональную сферу, интерес к здоровому образу жизни.

**Воспитательные:**

- воспитывать стремления к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и личной гигиены;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Номер	Наименование разделов, тем.	«Танцевальная ритмика»			Форма аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Базовые элементы</b>	<b>26</b>	<b>2.6</b>	<b>23.4</b>	
1.1	«Балет» танцевальные позиции ног: I, II, III	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную музыкальную композицию. Заполнение индивидуальных карт умений (входной контроль)
1.2	«Балет» танцевальные позиции ног: IV, V, VI	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную музыкальную композицию.
1.3	«Балет» танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III)	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную музыкальную композицию.
1.4	«Пирамида», (угол наклона 180 градусов) - растягивание задней части бедра, укрепление мышц спины	2	0.2	1.8	Анализ викторины «Возможности человеческого тела»
1.5	«Пружинка» полуприседы (плие I позиция ног)	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на фиксацию

					глубокого полуприседа
1.6	«Пружинка» полуприседы (плие II позиция ног)	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на фиксацию глубокого полуприседа
1.7	«Балерина» комбинации хореографических упражнений с головой и туловищем	4	0.4	3.6	Контроль за выполнением практического исполнения танцевальных элементов поворота головы, туловища
1.8	«Угол», наклон, вниз, присед, пережат-растягивание подколенных сухожилий	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического исполнения акробатического элемента
1.9	Поклон «Приветствие», «Прощание»	2	0.2	1.8	Анализ танцевальных этюдов с использованием шагов и поклонов
<b>2</b>	<b>Образно – игровые упражнения</b>	<b>18</b>	<b>1.8</b>	<b>16.2</b>	
2.1	«Медведи и медвежата» ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.2	«Пингвины» ходьба: спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.3	«Раки» (спиной назад) ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.4	«Гуси и гусеницы» высокий шаг в разном темпе и ритме	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.5	«Лебедь» вытягивание спины, подвижность плечевых суставов	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.6	«Бежим по горячему песку» бег – легкий, широкий, острый	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений развивающих координацию движения
2.7	«Зайцы» бег – легкий, широкий, острый	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений развивающих координацию движения
2.8	«Белки» (прыжки и подскоки) прыжковые движения с продвижением вперед	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического исполнения акробатических элементов
2.9	«Лошадки» (прямой галоп) прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, подскоки	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на выразительность движения
<b>3</b>	<b>Строевые упражнения</b>	<b>12</b>	<b>1.2</b>	<b>10.8</b>	
3.1	«Солдаты» построение в шеренгу	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением

	и в колонну				упражнения на внимание
3.2	«Матрешки на полке» перестроение в круг	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на ориентировку в пространстве
3.3	«Шла коза по лесу» бег по кругу и по ориентирам «змейкой»	2	0.2	1,8	Анализ творческого задания с использованием реквизита
3.4	«Звери в клетках» перестроение «расческа»	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на ориентировку в пространстве
3.5	«Хитрая лиса» бег по кругу и по ориентирам «змейкой»	2	0.2	1.8	Анализ творческого задания с использованием реквизита
3.6	«У каждого свой домик» перестроение «расческа»	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на ориентировку в пространстве
<b>4</b>	<b>Танцевальная импровизация</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
4.1	«Фиксики» общеразвивающие упражнения	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
4.2	«Я на солнышке лежу» танцевальные движения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью
4.3	«Петрушки» танцевальные движения	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на внимание
4.4	«Куклы» образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений)	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
4.5	«В Африке» танцевальные движения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью
<b>5</b>	<b>Игропластика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
5.1.	«Пантеры» упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях	2	0.2	1.8	Контроль за выполнении пластического танцевального этюда
5.2.	«Улитка» перекаты вперед-назад	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на плоскости
5.3	«Корзинка» группировка в положении лежа и сидя	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного задания
5.4	«Змеи» растяжка ног (шпагат)	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на растяжку ног
5.5	«Мостик» подъем и опускание корпуса из положения лежа	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на растяжку мышц спины
<b>6</b>	<b>Игроритмика</b>	<b>8</b>	<b>0.8</b>	<b>7.2</b>	
6.1	«Пушистые снежинки» различие динамики звука «громко - тихо»	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания



6.2	«Лошадки бьют копытом» хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
6.3	«Хлопушки» выполнение движений руками в различном темпе	2	0.2	1.8	Анализ практической работы
6.4	«Топотушки» удары ногой на каждый счет и через счет	2	0.2	1.8	Анализ практической работы
<b>7</b>	<b>Креативная гимнастика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
7.1	«Море волнуется раз» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.2	«Зеркало» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.3	«Угадай кто я» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.4	«Раз, два, три замри» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.5	«Лесные фигуры» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на предлагаемые обстоятельства
<b>8</b>	<b>Музыкально - подвижные игры</b>	<b>14</b>	<b>1.4</b>	<b>12.6</b>	
8.1	«Карлики и великаны» игры на определение динамики музыкального произведения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за танцевально – игровой деятельностью
8.2	«Круг, колонна, шеренга» подвижные игры	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного задания
8.3	«Воробы и журавли» игры на определение динамики музыкального произведения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за танцевально – игровой деятельностью
8.4	«Шапочка» игры для развития ритма и музыкального слуха	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на внимание
8.5	«Собачка в конуре» игры-превращения	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
8.6	«Поздороваемся» игры на	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного

	определение динамики музыкального произведения				задания
8.7	«Ходит Ваня» игры на определение динамики музыкального произведения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельности
<b>9</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>1.2</b>	<b>10.8</b>	
9.1	«Воздушный шар» Упражнения, способствующие формированию дыхания с задержкой	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание
9.2	«Гуси шипят» Упражнения, способствующие формированию грудного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание
9.3	«Ныряние» Упражнения, способствующие формированию грудного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на грудное дыхание
9.4	«Ветер» Упражнения, способствующие формированию дыхания с задержкой	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание с задержкой
9.5	«Волны шумят» Упражнения, способствующие формированию смешанного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на смешанное дыхание
9.6	«Насос» Упражнения, способствующие формированию брюшного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на брюшное дыхание
<b>10</b>	<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>1.2</b>	<b>10.8</b>	
10.1	«Мыртышки» Упражнения для развития координации движений рук	2	0,1	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение действий с художественным словом
10.2	«Бабушка кисель варила» Упражнения для развития координации движений рук	2	0,1	1.8	Контроль за выполнением упражнений на координацию
10.3	«Сад со сливами» Упражнения для развития мелкой моторики	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение действий рук с художественным словом
10.4	«Паучок» Упражнения для развития мелкой моторики	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение действий рук с художественным словом
10.5	«Чашка» Упражнения для	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением

	развития координации движений рук				упражнений на координацию
10.6	«Семья» Упражнения для развития мелкой моторики	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение действий рук с художественным словом
<b>11</b>	<b>Игровой самомассаж</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>	<b>5.4</b>	
11.1	«Лепим лицо» «Упругий живот» поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
11.2	«Красивые руки» поглаживание рук и ног в образно-игровой форме	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического выполнения элементов самомассажа
11.3	«Кошечка» поглаживание рук и ног в образно-игровой форме	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического выполнения элементов самомассажа
<b>12</b>	<b>Умные каникулы</b> <b>«Игровая площадка»</b>	<b>6</b>	<b>0.6</b>	<b>5.4</b>	
12.1	Совместный просмотр кинофильмов, театральных постановок («Лед», «Балерина») – аналитическая беседа о героях, их поступках, об идее сюжета.	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
12.2	«Встреча с исполнительницей танцевальных соло театра «Седьмое небо»	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
12.3	Отчетный концерт студии	2	0.2	1.8	Контрольное выступление
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14.4</b>	<b>129.6</b>	

**Содержание программы «Здоровое поколение»  
1 год обучения**

**1. Базовые элементы. Вводное занятие. Знакомство с танцевальными элементами и другими видами творчества.**

*Теоретическая часть:* Введение в образовательную программу. Беседа по правилам техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Внешний вид учащихся. Роль подготовки к занятиям. Подготовка класса для занятий и их режим. Знакомство с коллективом. Вводный контроль. Беседа о здоровом образе жизни. При изучении движений, положения или позы разделение их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей создание грамотного и чёткого образа движения и их выполнение. Здесь используется подражательный

вид деятельности учащихся.

*Практическая часть:* игры «Знакомство», «Здравствуйте», «Посидим».

## **2. Образно-игровые упражнения**

*Теоретическая часть:* Происхождение некоторых прыжковых движений. Знакомство с народными персонажами из сказок и преданий. Характер образных танцевальных движений.

*Практическая часть:* Упражнения по центру зала, по диагонали. Повторение изученных элементов в более быстром темпе. Движения рук, ног. Ходы - вперед и назад спиной, прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки. Корпус - прямой, подтянутый, прогнутый.

## **3. Строевые упражнения**

*Теоретическая часть:* Музыкальные размеры на 2/4, 3/4, 4/4 за счёт прослушивания музыкального материала. Темп (быстро, медленно). Контрастная музыка (грустная, весёлая).

*Практическая часть:* Построение в колонне по одному, по двое. Построение в цепочку, шеренгу, круг. Маршировка в темпе и ритме музыки на месте, вокруг себя, по кругу, вправо, влево, фигурная маршировка с перестроением из колонны в шеренгу и обратно. Ориентировка в зале, направление в зале. Усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Специальные танцевальные упражнения, степ аэробика. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы. Развитие координации движения.

## **4. Танцевально - ритмическая гимнастика**

*Теоретическая часть:* знакомство с музыкальным материалом, создание у детей эмоционального настроения во время занятий в рисунках, переходах, образах. Требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественная и выразительная подборка музыки, которая является главным методическим приёмом преподавания.

*Практическая часть:* Разучивание танцевальных этюдов и танцевальных движений. Достижение синхронности исполнения танцевальных этюдов и танцевальных постановок. Работа над музыкальностью, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

## **5. Игропластика**

*Теоретическая часть:* Закономерности переноса тяжести тела с ноги на ногу. Координация движений всего тела.

*Практическая часть:* Комплекс упражнений для разминки. Прыжки. Комбинированные удары в ладоши. Приставные шаги. Партерная гимнастика. Растяжка на полу. Повороты и вращения на месте. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Тренаж на середине зала. Комплексы различной координационной сложности. Выполнять упражнения на растягивание позвоночника. Выполнять упражнения, развивающие гибкость позвоночника. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины. Избегать физических перегрузок.

## **6. Игроритмика**

*Теоретическая часть:* Уметь соединять в движениях игровую и танцевальную деятельность.

*Практическая часть:* Повторение всего пройденного материала. Танцевальные соединения рук и ног с элементами повышенной сложности в темпе и ритме музыки.

## **7. Креативная гимнастика**

*Теоретическая часть:* Уметь свободно импровизировать с использованием различных движений, возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями». Этюды для развития выразительности движений. Понимать и интересоваться упражнениями, направленными на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы.

*Практическая часть:* Повторяется весь материал, пройденный ранее. Выполнение движений повышенной сложности.

## **8. Музыкально - подвижные игры**

*Теоретическая часть:* Особенности музыки. Марш. Вальс. Медленные хороводные и быстрые плясовые танцы. Ритмические и динамические рисунки в разных направлениях. Усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности.

*Практическая часть:* Акцентировка на сильную долю такта в шагах. Тактовые и затактовые вступления в танцевально - игровые движения.

## **9. Дыхательная гимнастика**

*Теоретическая часть:* Правила дыхания. Секреты здоровья. Профилактика нарушений опорно – двигательной системы. Знакомство с частями тела, отвечающими за дыхательную функцию организма. Постановка правильного дыхания. Понятие брюшное и грудное дыхание, дыхание с задержкой, смешанное дыхание. На каждое упражнение общее правило: вдыхайте, готовясь к движению, и выдыхайте в процессе движения.

*Практическая часть:* Разучивание упражнений, способствующих формированию правильного дыхания. Работа над дыханием во время выполнения упражнений.

## **10. Пальчиковая гимнастика**

*Теоретическая часть:* Характер и особенности пальчиковых игр. Знакомство с художественным материалом (чтение, проговаривание, заучивание).

*Практическая часть:* Ритмичные хлопки в ладоши, прищёлкивание пальцами, развитие координации движений рук со словесным произношением.

## **11. Игровой самомассаж**

*Теоретическая часть:* Понятие массаж и самомассаж, игровой самомассаж. Роль массажа в здоровье человека. Самомассаж. Общие правила самомассажа, переход от одного приема к другому. Самомассаж лица, шеи и плеч.

*Практическая часть:* Свободно импровизировать с использованием различных движений. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме, с использованием предметов.

## 12. Умные каникулы «Игровая площадка»

*Теоретическая часть:* профильные смены (городские площадки, выездные лагеря). Организация экскурсий, походы в театр, проведение мероприятий, участие в работе летних площадок.

*Практическая часть:* организация экскурсий, походы в театр, проведение мероприятий, участие в работе летних площадок.

### Планируемые результаты первого года обучения

Знать:

- названия и правила выполнения движений;
- структуру и ритмическую раскладку.

Уметь:

- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.

### Учебно-тематический план программы «Здоровое поколение» 2 год обучения

#### Задачи второго года обучения:

##### *Обучающие:*

- формирование у детей музыкально-двигательной выразительности;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- формирование основ правильного дыхания в танцевальном движении;

##### *Развивающие:*

- развивать пластику тела;
- развивать двигательное воображение, предупреждение травм при выполнении сложных акробатических упражнений;
- развивать творческую личность

##### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания;
- воспитывать художественный вкус, сценическую культуру;
- воспитывать культуру поведения в обществе и в коллективе;
- воспитывать потребность вести здоровый образ жизни

Номер	Наименование разделов, тем.	«Танцевальная ритмика»			Форма аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Специальная физическая (хореографическая подготовка)	26	2.6	23.4	
1.1	«Балет» танцевальные позиции ног: I, II, III	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную

					музыкальную композицию. Заполнение индивидуальных карт умений (входной контроль)
1.2	«Балет» танцевальные позиции ног: IV, V, VI	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную музыкальную композицию.
1.3	«Балет» танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III)	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную музыкальную композицию.
1.4	«Portdebras» (угол наклона 180 градусов) - растягивание задней части бедра, укрепление мышц спины	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
1.5	«Plie» приседы (плие I, II позиция ног), с поворотом вправо, влево	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на фиксацию глубокого полуприседа
1.6	«Grand-plie» приседы (плие I, II позиция ног), с поворотом вправо, влево	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на фиксацию глубокого полуприседа
1.7	«Балерина» комбинации хореографических упражнений с головой и туловищем	4	0.4	3.6	Контроль за выполнением практического исполнения танцевальных элементов поворота головы, туловища
1.8	«Угол», наклон, вниз, присед, пережат - растягивание подколенных сухожилий	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического исполнения акробатического элемента
1.9	«Battementtendu», (отведение и приведение ноги) из I поз. ног	2	0.2	1.8	Анализ танцевальных этюдов с использованием battementtendu и plie
<b>2</b>	<b>Образно – игровые упражнения</b>	<b>18</b>	<b>1.8</b>	<b>16.2</b>	
2.1	«Медведи и медвежата» ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.2	«Пингвины» ходьба: спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.3	«Раки» (спиной назад) ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.4	«Фламинго» высокий шаг в разном темпе и ритме	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания

2.5	«Лебедь» вытягивание спины, подвижность плечевых суставов	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.6	«Воздушные пяточки» бег – легкий, широкий, острый	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений развивающих координацию движения
2.7	«Зайцы» бег – легкий, широкий, острый	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений развивающих координацию движения
2.8	«Белки» (прыжки и подскоки) прыжковые движения с продвижением вперед	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического исполнения акробатических элементов
2.9	«Лошадки» (прямой галоп) прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на выразительность движения
<b>3</b>	<b>Самопляс</b>	<b>12</b>	<b>1.2</b>	<b>10.8</b>	
3.1	Боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный», «елочка».	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения
3.2	«Ковырялочка» и её разновидности	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения
3.3	«Моталочка» и ее разновидности	2	0.2	1,8	Анализ творческого задания
3.4	«Голубцы» прыжки с ударом внутренней части стоп	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение. Работа над ошибками
3.5	Ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками.	2	0.2	1.8	Анализ творческого задания
3.6	«Качалочка», присядки и прыжки	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения, творческие практические показы
<b>4</b>	<b>Танцевальная импровизация</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
4.1	«Танцевальные горошины» общеразвивающие упражнения	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
4.2	«В гости к бабушке» танцевальные движения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью
4.3	«Шаг до мечты» танцевальные движения	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на внимание
4.4	«Куклы» образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений)	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания



4.5	«В главных ролях» изображение одушевленных и неодушевленных предметов	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью
<b>5</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
5.1.	«Пантеры» упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением пластического танцевального этюда
5.2.	«Улитка» перекаты вперед-назад, с выходом в стойку «Березка»	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на плоскости
5.3	«Корзинка» группировка в положении лежа и сидя, с перекатом вперед-назад	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного задания
5.4	«Змеи» растяжка ног (шпагаты)	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на растяжку ног
5.5	«Мостик» подъем и опускание корпуса из положения лежа	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на растяжку мышц спины
<b>6</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>8</b>	<b>0.8</b>	<b>7.2</b>	
6.1	«Грация» упражнения на формирование правильной осанки	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
6.2	«Чисто линия» комплекс упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, подъема	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
6.3	«Воздушный рисунок» выработка силы мышц ног, отточенности движения	2	0.2	1.8	Анализ практической работы
6.4	«Stretch» упражнения на скручивание и закручивание корпуса	2	0.2	1.8	Анализ практической работы
<b>7</b>	<b>Креативная гимнастика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
7.1	«Море волнуется раз» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.2	«Зеркало» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.3	«Угадай кто я» упражнения,	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение

	направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы				за творческим процессом
7.4	«Раз, два, три замри» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.5	«Лесные фигуры» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на предлагаемые обстоятельства
<b>8</b>	<b>Динамические растяжки</b>	<b>14</b>	<b>1.4</b>	<b>12.6</b>	
8.1	«Веревочка» упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за танцевально – спортивной деятельностью
8.2	«Оттяжка», в положении стоя, упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного задания
8.3	«Бабочка» упражнения для улучшения эластичности мышц бедра	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за танцевально – игровой деятельностью
8.4	«Складка» в «Бабочке» упражнения для улучшения эластичности мышц бедра	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения
8.5	«Разножка» упражнения на совершенствование навыков растягивания мышц бедра	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением задания
8.6	«Разножка» из положения лежа, сидя, упражнения на совершенствование навыков растягивания мышц бедра	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного задания
8.7	Этюд «Юные гимнасты» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельности
<b>9</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>1.2</b>	<b>10.8</b>	
9.1	«Воздушный шар» Упражнения, способствующие формированию дыхания с задержкой	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание
9.2	«Гуси шипят» Упражнения, способствующие формированию грудного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание

9.3	«Ныряние» Упражнения, способствующие формированию грудного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на грудное дыхание
9.4	«Ветер» Упражнения, способствующие формированию дыхания с задержкой	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание с задержкой
9.5	«Волны шумят» Упражнения, способствующие формированию смешанного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на смешанное дыхание
9.6	«Насос» Упражнения, способствующие формированию брюшного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на брюшное дыхание
<b>10</b>	<b>На арене цирка</b>	<b>12</b>	<b>1.2</b>	<b>10.8</b>	
10.1	«Кувырок» из «Березки» через «Складку», упражнения для развития координации, освоение навыков группировки	2	0,1	1.8	Контроль за выполнением упражнений на группировку и координацию
10.2	«Колесо» вперед - «Колесо» назад, упражнения для развития координации, освоение навыков внутренней собранности	2	0,1	1.8	Контроль за выполнением упражнений на координацию
10.3	«Колесо на одной руке», упражнения для развития координации, освоение навыков внутренней собранности	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение последовательности действий
10.4	«Колесо» - «Колесо на одной руке», упражнения для развития координации, освоение навыков группировки и внутренней собранности	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение последовательности действий
10.5	«Колесо» - «Колесо на одной руке» - «Шпагат», упражнения для развития координации, освоение навыков группировки и внутренней собранности	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на координацию
10.6	Этюд «Цирковой», комплекс упражнений на формирование волевых навыков, спортивного характера.	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением комплекса упражнений на координацию и последовательность действий
<b>11</b>	<b>Силовая гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>	<b>5.4</b>	

11.1	«Планка» и «Планка на боку», упражнения для мышц спины	2	0.2	1.8	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение. Устный опрос
11.2	«Ослик», упражнения на подъем с колен на носки для укрепления мышц ног.	2	0.2	1.8	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение. Устный опрос
11.3	«Сарпасана», упражнения на укрепление мышц верхней части спины, гибкости позвоночника	2	0.2	1.8	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение. Устный опрос
<b>12</b>	<b>Умные каникулы «Игровая площадка»</b>	<b>6</b>	<b>0.6</b>	<b>5.4</b>	
12.1	Совместный просмотр кинофильмов, театральных постановок («Лед», «Балерина») – аналитическая беседа о героях, их поступках, об идее сюжета.	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
12.2	«Встреча с исполнительницей танцевальных соло театра «Седьмое небо»	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
12.3	Отчетный концерт студии	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14.4</b>	<b>129.6</b>	

### Содержание программы «Здоровое поколение» 2 год обучения

#### **1. Специальная физическая (хореографическая подготовка). Вводное занятие. Знакомство с танцевальными элементами и другими видами творчества.**

*Теоретическая часть:* Введение в образовательную программу. Беседа по правилам техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Внешний вид учащихся. Роль подготовки к занятиям. Подготовка класса для занятий и их режим. Знакомство с коллективом. Вводный контроль. Беседа о здоровом образе жизни. При изучении движений, положения или позы разделение их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей создание грамотного и четкого образа движения и их выполнение. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

*Практическая часть:* игры «Знакомство», «Здравствуйте», «Посидим».

#### **2. Образно-игровые упражнения**

*Теоретическая часть:* Происхождение некоторых прыжковых движений. Знакомство с народными персонажами из сказок и преданий. Характер образных танцевальных движений.

*Практическая часть:* Упражнения по центру зала, по диагонали. Повторение изученных элементов в более быстром темпе. Движения рук, ног. Ходы - вперед и назад спиной, прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки. Корпус - прямой, подтянутый, прогнутый.

### **3. Самопляс**

*Теоретическая часть:* Танцевальные комбинации из изученных движений русского танца. Координация движения. Увеличение темпа исполнения движений. Боковые ходы и проходки. Темп (быстро, медленно). Контрастная музыка (грустная, веселая).

*Практическая часть:* Боковой ход и проходки по одному, по двое. Танцевальные движения: приставные шаги, притопы, перетопы, припадания, различные виды «ковырялочек», ходы и проходки в темпе и ритме музыки на месте, вокруг себя, по кругу, вправо, влево, фигурная проходка с перестроением. Ориентировка в зале, направление в зале. Усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Специальные стилизованные народно - танцевальные упражнения. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы. Развитие координации движения.

### **4. Танцевальная импровизация**

*Теоретическая часть:* знакомство с музыкальным материалом, создание у детей эмоционального настроения во время занятий в рисунках, переходах, образах. Требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественная и выразительная подборка музыки, которая является главным методическим приёмом преподавания.

*Практическая часть:* Разучивание танцевальных этюдов и танцевальных движений. Достижение синхронности исполнения танцевальных этюдов и танцевальных постановок. Работа над музыкальностью, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

### **5. Гимнастика с элементами акробатики**

*Теоретическая часть:* Закономерности переноса тяжести тела с ноги на ногу. Координация движений всего тела.

*Практическая часть:* Комплекс упражнений для разминки. Прыжки. Комбинированные удары в ладоши. Приставные шаги. Партерная гимнастика. Растяжка на полу. Повороты и вращения на месте. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Тренаж на середине зала. Комплексы различной координационной сложности. Выполнять упражнения на растягивание позвоночника. Выполнять упражнения, развивающие гибкость позвоночника. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины. Избегать физических перегрузок.

### **6. Партерный экзерсис**

*Теоретическая часть:* освоение навыков постановки корпуса в хореографии. Формирование волевых навыков, трудолюбия.

*Практическая часть:* Повторение всего пройденного материала. Танцевальные соединения рук и ног с элементами повышенной сложности в темпе и ритме музыки.

## **7. Креативная гимнастика**

*Теоретическая часть:* Уметь свободно импровизировать с использованием различных движений, возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями». Этюды для развития выразительности движений. Понимать и интересоваться упражнениями, направленными на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы.

*Практическая часть:* Повторяется весь материал, пройденный ранее. Выполнение движений повышенной сложности.

## **8. Динамические растяжки.**

*Теоретическая часть:* совершенствование навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.

*Практическая часть:* упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой, и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении стоя, «Складка в шпагате».

## **9. Дыхательная гимнастика**

*Теоретическая часть:* Правила дыхания. Секреты здоровья. Профилактика нарушений опорно – двигательной системы. Знакомство с частями тела, отвечающими за дыхательную функцию организма. Постановка правильного дыхания. Понятие брюшное и грудное дыхание, дыхание с задержкой, смешанное дыхание. На каждое упражнение общее правило: вдыхайте, готовясь к движению, и выдыхайте в процессе движения.

*Практическая часть:* Разучивание упражнений, способствующих формированию правильного дыхания. Работа над дыханием во время выполнения упражнений.

## **10. На арене цирка**

*Теоретическая часть:* элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

*Практическая часть:* освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Комбинации упражнений «Кувырок» из «Березки» через «Складку», «Колесо» вперед-«Колесо» назад, «Колесо на одной руке», «Колесо» - «Колесо на одной руке» - «Шпагат». Этюд «Цирковой».

## **11. Силовая гимнастика**

*Теоретическая часть:* фасции наружных косых мышц живота продолжают вниз к паху. Связки наружных косых участвуют в образовании пахового кольца. Такие упражнения помогают увеличить тонус, укрепить мышечный корсет

*Практическая часть:* разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «планка», «планка на боку», «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

## **12. Умные каникулы «Игровая площадка»**

*Теоретическая часть:* профильные смены (городские площадки, выездные лагеря). Организация экскурсий, походы в театр, проведение мероприятий, участие в работе летних площадок.

*Практическая часть:* организация экскурсий, походы в театр, проведение мероприятий, участие в работе летних площадок.

### **Планируемые результаты второго года обучения**

Знать:

- названия и правила выполнения движений;
- структуру и ритмическую раскладку;
- основную терминологию;
- основные элементы акробатики

Уметь:

- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- соблюдать правила личной гигиены.

### **Планируемые результаты реализации программы**

#### **Развитие специальных умений и навыков**

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

#### **Личностное и общекультурное развитие:**

- понимает речевые инструкции и команды, содержащие название предмета/объекта, действие с ними, направление движения;

- эмоционально реагирует на танцевальные задания;
- переносит усвоенное действие с одного занятия на другое;
- выполняет действия с учетом пространственной характеристики спортивного зала;
- выполняет основные танцевальные позиции рук и ног;
- ориентируется в пространстве, двигаясь в заданном направлении.
- анализирует танцевально - игровую ситуацию на основе игрового опыта;
- работает по образцу;
- классифицирует по функциональному назначению понятия: круг, шеренга, колонна;
- общается с разными людьми (взрослый, ребенок, педагог, родственник);
- запоминает большее количество терминов;

#### **Метапредметные умения:**

- умение творчески мыслить, самостоятельно находить решения поставленных задач, не копировать чужие танцевальные движения, избегать шаблонности мышления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- умение организовать самостоятельную деятельность, выбирать средства для реализации творческого замысла;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, 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; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- способность оценивать, анализировать результаты творческой деятельности: собственной и своих сверстников.

#### **Предметные умения и навыки:**

- кратко основы знаний о танцевально - ритмической культуре.
- способы развития сценического искусства, основы сценодвижения;
- современные тенденции в развитии здорового образа жизни;
- современные источники танцевально - спортивной информации. (Интернет);
- уметь ориентироваться в пространстве;
- равномерно размещаться на рабочей площадке;
- уметь двигаться в заданном ритме;
- на сцене выполнять свободно и естественно простейшие танцевально – спортивные упражнения;
- произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц;
- уметь создавать образно – танцевальные композиции на заданную тему;
- уметь менять по заданию педагога темп и ритм;



- уметь произносить скороговорки и стихотворный текст в соответствии с музыкально – ритмическим движением;
- владеть элементарной терминологией;
- владеть навыками саморегуляции, самоконтроля;
- владеть навыками согласованных действий в группе;
- иметь развитую фантазию и воображение.

## **Перечень ключевых компетенций учащегося**

### ***Компетенции*** (А.В. Хуторской).

**1. Технологическая компетентность** позволяет осваивать и грамотно применять новые технологии, технологически мыслить в тех или иных жизненных ситуациях.

*Структура технологической компетентности (по О.В. Дыбиной)*

1. Умение ориентироваться в новой, нестандартной для ребенка ситуации.
2. Умение понимать и выполнять алгоритм действий.
3. Умение устанавливать причинно-следственные связи.
4. Умение выбрать способы действий из усвоенных ранее способов.
5. Умение понимать и принимать задание и предложение взрослого.
6. Умение принимать решение и применять знания в тех или иных ситуациях.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение доводить начатое дело до конца и добиваться результатов.

**2. Информационная компетентность** представляет собой готовность субъекта принимать окружающую действительность как источник информации, способность распознавать, обрабатывать и использовать данную информацию для планирования и осуществления своей деятельности.

*Структура информационной компетентности*

1. Умение делать выводы из полученной информации.
2. Умение задавать вопросы на интересующую тему.

**3. Социально-коммуникативная компетентность** выступает, как готовность субъекта получать в диалоге необходимую информацию, представлять и отстаивать свою точку зрения, продуктивно взаимодействовать с членами группы, решающей общую задачу.

*Структура социально-коммуникативная компетентности*

1. Умение понимать эмоциональное состояние сверстника, взрослого (веселый, грустный, рассерженный, упрямый и т.д.).
2. Умение выслушать другого человека, с уважением относиться к его мнению, интересам.
3. Умение вести простой диалог с взрослыми и сверстниками.
4. Умение соотносить свои желания, стремления с интересами других людей.
5. Умение принимать участие в коллективных делах (договариваться, уступать и т.д.).
6. Умение принимать и оказывать помощь.

Формирование компетенций происходит через работу по образовательной программе. Преимущества организации занятий состоят в следующем:

Сплачивать детский коллектив благодаря доброжелательной атмосфере, свободному добровольному участию, выбору тем с учетом общих интересов.

Дети получают возможность не только открыто задать свои вопросы и поделиться проблемами, но и осознать само наличие таких проблем.

Формат свободного общения, вопросов и ответов, обмена мнениями позволяет не учить детей педагогике и психологии, а дать им возможность самим прийти к разрешению своих сомнений.

## **2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28 сентября 2020 года N 28)

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	Первый	144 часа	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
2	Второй	144 часа	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

### **Условия реализации программы**

*В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы.*

### **Нормы оснащения детей средствами обучения при проведении обучения по образовательной программе**

Данная программа может быть эффективно реализована при наличии материально-технических условий:

### **Нормы оснащения детей средствами обучения при проведении обучения по образовательной программе**

- **Техническое обеспечение**
  - программное обеспечение;
  - операционная система Windows;

- офисный пакет MicrosoftOffice;
- браузер GoogleChrome;

ТСО: проектор, экран, система обработки звука, принтер, компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование для изучения теоретического материала.

- расходные материалы (бумага, картриджи для принтера и др.)
- **Информационно-техническое и материально-техническое обеспечение:**
- Кабинет (зал для занятий общей площадью не менее 80 кв.м., оснащенный зеркалами);
- Звуковое оборудование: аудиотехника, видеотехника;
- Компьютерные системы.
- Интернет-ресурсы
- Сценические костюмы;
- Игровой, танцевальный реквизит;
- Хореографический станок;
- Музыкальные инструменты;
- Спортивное оборудование;
- Декорации.

Интенсивность использования средств обучения соответствует реализации образовательной программы согласно календарного учебного графика по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Здоровое поколение».

*Кадровое обеспечение:*

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и С, с уровнями квалификации 6.

### **Формы аттестации**

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Виды контроля включают:

*предварительный контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у учащихся имеющих индивидуальных знаний, умений и навыков, общих физических способностей;

*промежуточный контроль* (январь–февраль) проводится в середине учебного года. Развитие творческих способностей детей. Освоение изучаемого материала. Применение знаний на практике. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана;

*итоговый контроль* (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе обучения и воспитания применяются универсальные способы отслеживания результатов:

**Формы и методы отслеживания эффективности обучения по программе:**

педагогическое наблюдение, наблюдение за организаторскими и коммуникативными навыками;  
опросы;  
тестирование;  
составление словаря танцевально - спортивных движений;  
коллективное обсуждение;  
акция;  
творческие задания;  
репетиции (в том числе совместные репетиции нескольких групп);  
постановки композиций на сцене, постановка образно – танцевальной композиции;  
творческий отчет;  
представление танцевальных связок в образах;  
контрольное исполнение заданного репертуара;  
анализ;  
работа над ошибками;  
танцевальная викторина, викторина;  
игровая деятельность;  
практические результаты итоговых выступлений.

### **Оценочные материалы**

#### **Формы оценки уровня освоения ключевых компетенций в процессе реализации программы**

***Координация, ловкость движений*** – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1.

Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2.

Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3.

Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

***Творческие проявления*** - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству.

Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.

**Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – низкий уровень (1 балл),

4-7см – средний уровень (2 балла),

8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога). Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать, кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балла – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные.

Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка». Развитие чувства ритма.

**Ритмические упражнения** – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

**Первый уровень** (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

**Второй уровень** (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передает только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

**Третьему уровню** (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые,

малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

Диагностика основана на современных диагностиках («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева)

### **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Программа предусматривает разнообразные формы организации учебной деятельности: учебные занятия в спортивном зале, участие в фестивалях, игры, репетиции и подготовка творческих номеров и участие обучающихся в конкурсах муниципального уровня.

*Организация образовательного процесса осуществляется с использованием следующих методов:*

Методы обучения и воспитания

А) Объяснительно-иллюстративный метод. Учащиеся получают знания на занятиях через экранное пособие в "готовом" виде. (Восприятие новой информации ее осмысление, выводы);

Б) Репродуктивный метод. К нему относят применение изученного на основе образца или правила. (Деятельность учащихся носит алгоритмический характер, т.е. выполняется по инструкциям, правилам в аналогичных, сходных с показанным образцом, ситуациях.).

2. Методы стимулирования и мотивации учения

А) Методы формирования мотивации интереса к обучению (возможность творческой самореализации, личностного роста ребенка).

Б) Методы формирования чувства долга и ответственности.

3. Методы организации и осуществления учебных действий и операций.

А) Перцептивные методы (передача и восприятие учебной информации посредством органов чувств):

*словесные методы* (лекция, рассказ, беседа);

*наглядные методы* (занятия по хореографии, видеозаписи танцевально – спортивных конкурсов, просмотр танцевальных композиций);

*аудиовизуальные методы* (сочетание словесных и наглядных (анализ игр)

*практические методы* (методы танцевальных опытов (создание новых танцевальных композиций для конкурса).

Б) Логические методы:

*метод аналогий* (сравнение выступлений, поиск общих ошибок).

В) Гностические методы:

*репродуктивные* (инструктаж, иллюстрирование, объяснение, практические упражнения).

Г) Методы самостоятельного управления учебными действиями (самостоятельная работа с инвентарем, с декорациями).

Технологии дифференцированного обучения (работа с группой учащихся, составленной с учетом их индивидуальных особенностей).

Технология проблемного обучения (моделирование проблемных ситуаций и активная самостоятельная деятельность детей по разрешению возникающих проблем).

Традиционно применяются следующие типы занятий: вводное занятие, ознакомление с новым материалом; закрепление изученного – занятия по применению знаний и умений; занятия на обобщение и систематизацию знаний; занятия по углублению и усовершенствованию знаний, умений, навыков; занятия по проверке и коррекции знаний и умений и комбинированные занятия.

Используются следующие нетрадиционные *формы занятий*: тестирование, репетиция, видеозанятие, музыкальное занятие, игра, презентация, экскурсия, занятие - фестиваль, занятие - конкурс, встреча с интересными людьми, танцевально - спортивные батлы, командные эстафеты.

Применяемые *коллективные формы обучения* позволяют: получить определённый общий необходимый для работы качественный набор навыков и знаний; упростить учебный процесс, тем самым уменьшив простой и нецелевое использование рабочего времени; наладить взаимоотношения между учащимися, что имеет огромное значение, особенно при участии конкурсах, фестивалях.

Разнообразные формы занятий создают условия для развития творческой активности детей и подростков, поддержания повышенного интереса танцевальному искусству и воспитанию привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

***Дидактическое обеспечение программы:***

Видеозапись лучших выступлений танцевальных коллективов, спортивных команд;

Сценарии занятий, праздников, игровых программ и т.д.;

Комплекс игр, применяемых при реализации программы;

Презентации и др.

Интернет сайты

**Использование здоровьесберегающих технологий в реализации программы**

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Условия проведения</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости учащихся.	Рекомендуется для всех учащихся в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других.	Педагог
Динамические позы	Часть занятия дети	Рекомендуется всем	Педагог



	проводят стоя, часть занятия дети проводят сидя.	учащимся. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) во время занятия.	
Пальчиковая гимнастика	С группой	Рекомендуется всем учащимся. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) во время занятия.	Педагог
Гимнастика для глаз	По 1-2 мин. Во время работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Педагог
Артикуляционная гимнастика	Во время занятия, 3-4 упражнения	Рекомендуется всем учащимся. Проводится в начале каждого занятия (по 3-4 упражнения) перед зеркалом. Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога.	Педагог

**Виды занятий:** танцевально-ритмические занятия, в которые входят: игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, диско-разминка. Нетрадиционные виды упражнений: игропластика (суставная гимнастика – стретчинг), пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры. Креативные занятия: музыкально-творческие игры, специальные творческие задания.

### **Словарь терминов:**

**«Бег парами по кругу»** - сохранять парность, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

**«Бегунец»**- элемент танца, разучивается на счёт 6 «раз и, два и». И.п.: ноги в основной позиции – пятки вместе, носки врозь. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперёд правой ногой (счёт «раз»), левой ногой (счёт «и»), правой ногой (счёт «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т.д.)

**«Белорусский шаг полька».** Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.

**«Врассыпную шагом».** Держать ориентир, ходить не сталкиваться, точно под музыку, точно под музыку.

**«Выбрасывание ног».** Исполняется перескоком с одной ноги на другую поочередно. Выносится нога вперёд на 45 градусов, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую ¼ такта.

**«Выставление ноги вперёд на пятку».** Движение выполняется с правой и левой ноги поочередно. При исполнении придерживать точно направления вперёд. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперёд, на «два» - нога подтягивается в исходное положение.

**«Галоп вперёд»** - выпад на правую/левую/ ногу вперёд, левая нога /правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперёд. Шаг на  $\frac{1}{4}$  такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

**«Гармошка».** Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и левую стороны.

**«Дробный шаг».** Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую  $\frac{1}{8}$  такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

**«Ковырялочка вперёд».** Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-ый такт правая (левая) нога выносится вперёд на носок, на счёт «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счёт «раз» - 2-ой такт. Поставить ногу в исходное положение, на счёт «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

**«Кружиться парами»** - танцующие, взявшись за руки, смотрят на друг, друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг  $\frac{1}{4}$  такта.

**«Кружиться по одному».** Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 такта музыкального сопровождения.

**«Марш парами по кругу»** - сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

**«Мелкий бег по кругу»** - держать ориентир, не сталкиваясь друг с другом. Исполнять точно под музыку

**«Марш по кругу»** - держать круг, интервалы, осанку /поднять/. Чётко ходить под музыку. Шаг на  $\frac{1}{4}$  такта

**«Марш»** - чёткий шаг под музыку. Шаг на  $\frac{1}{4}$  такта. Согласовывать движения рук и ног, держать осанку

**«Марш с высоким подниманием ног».** - Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на  $\frac{1}{4}$  такта.

**«Мелкий бег»** - движение выполняется на  $\frac{1}{8}$  такта, легко на носочках, шаг мелкий.

**«Переменный шаг».** Музыкальный размер 2/4. Исполняется на 1-ый такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т.д.

**«Полуприседание с вынесением ноги на пятку».** - На «раз» присесть, на «два» поднять с полуприседанием и вынести правую/левую ногу на пятку в сторону.

**«Поскоки».** Музыкальный размер 2/4. Исполняется энергично, задорно на каждую  $\frac{1}{4}$  такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение выполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

**«Приглашение».** Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца/ против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с

небольшим наклоном головы. Девочки: держа руки на юбочке или отводя в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягивают и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом выполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

**«Приставной шаг с пружинкой».** На «раз» – шаг в сторону, на «два» - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку/приседание. Движение выполняется в одну и в другую стороны.

**«Приставной шаг».** Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу, носок к носку, пятка к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения выполняются в одну и в другую стороны. Характер зависит от музыки.

**«Притопы одной ногой»** - размер 2/4. Притоп на сильную долю каждого такта.

**«Притопы поочерёдные»** - музыкальный размер 2/4 – 2 притопа в такт. Притоп выполняется на каждую четверть.

**«Притопы топающие»** - исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

**«Притопы».** Музыкальный размер 2/4. Притоп поочерёдно на каждую  $\frac{1}{4}$  такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

**«Пружинка»** - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение выполняется на сильную долю. Такта. Размер 2/4.

**«Прыжки»** - легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую  $\frac{1}{4}$  такта.

**«Скользящие хлопки».** Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользящими движениями хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую  $\frac{1}{4}$  такта.

**«Танцевальный шаг».** Движения выполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера 2/4. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.»

**«Тройные притопы».** Занимают 2 такта. На «раз» 1-ого такта – притопы правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-ого такта - притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполнять на 1-й такт /восьмыми/ и  $\frac{1}{8}$  такта.

**«Тройные хлопки»** занимают 2 такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» первого такта – хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта – хлопок, на «два» - пауза.

**«Упражнение для рук»** - уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, сторону с предметами и без предметов.

**«Упражнение с платочками»** - Движения во всех направлениях плавные, лёгкие.

**«Упражнение с погремушками, игрушками»** - уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

**«Упражнения с флажками»** - Движения более чёткие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.

**«Фонарики»** - кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны, /как бы держа яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

**«Хлопки»** - хлопки поочерёдные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер 2/4 – 2 хлопка в такте поочерёдные на каждую  $\frac{1}{2}$  такта. Или на один такт – пауза.

**«Хлопок с притопом».** Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

**«Ходьба парами по кругу»** - сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – ¼ такта.

**«Ходьба по кругу»** - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг ¼ такта.

**«Шаг вальса (гимнастический)».** И.п.: стойка на носках. Выполняется на счёт «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользящий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках - ноги прямые.

**«Шаг вальса» (танцевальный).** И.п.: стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

**«Шаг и поскок с правой, затем с левой ноги».** Нога высоко поднимается. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняются энергично, весело, задорно, на 2/4 такта.

**«Шаг польки».** Исполняется с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер 2/4. Движение на 1-й такт музыки.

**«Шаг с припаданием».** Исп.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет: «и раз, и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую ногу согнуть в колене, приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги (сзади правой), правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

**«Шаг с притопом».** На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть тела, затем шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

**«Бег по кругу»** - держать круг, интервалы, осанку (голова поднята). Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

## Список используемой литературы

### *Специальная литература:*

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000. 120 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. М.: Аркти, 2005. 230 с.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий, 2006. 72 с.
4. Горькова Л.Г. Основные виды, сценарии занятий. М.: Знания, 2007. 90 с.
5. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. М.: Вако, 2006. 113 с.
6. Зарецкая Н. Танцы в детском саду. М.: Айрис-пресс, 2006. 140 с.
7. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. Харьков: Ранок. Веста. 2005. 87 с.
8. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2000. 150 с.
9. Савчук О. Школа танцев для детей. СПб.: Ленинградское издательство, 2009. 90 с.
10. Сауко Т.Н. Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. СПб. 2001. 80 с.
11. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. М.: Линка-пресс, 2006. 90 с.
12. Суворова Т.И. Танцуй, малыш! СПб.: Музыкальная палитра, 2006. 56 с.
13. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. СПб. Музыкальная палитра, 2006. 78 с.
14. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2006. 90 с.
15. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. СПб.: Детство-пресс, 2007. 90 с.
16. Федорова Г.П. Весенний бал. СПб.: Детство-пресс, 2000. 90 с.
17. Федорова Г.П. Танцы для детей. СПб.: Детство-пресс, 2000. 67 с.

### Список рекомендуемой литературы для родителей

1. Латохина Л. Андрус Т. Творим здоровье души и тела. СПб.: Пионер, 2000. 90 с.
2. Сауко Т.Н. Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. СПб., 2001. 80 с.
3. Свияш А.Г. Здоровье в голове, а не в аптеке. М.: ЗАО Центрополиграф, 2007. 90 с.
4. Михайлова М.А. Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2000. 150 с.
5. Суворова Т.И. Танцуй, малыш! СПб.: Музыкальная палитра, 2006. 56 с.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. СПб. Музыкальная палитра, 2006. 78 с.
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2006. 90 с.

8. Фирлева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. СПб.: Детство-пресс, 2007.90 с.