



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 223»
(МБДОУ «Детский сад № 223»)

Принята на Педагогическом совете
от 28.08.2023 г. № 1

Утверждена приказом
от 27.09.2023 г. №194-од

Дополнительная общеобразовательная программа –
«Улыбка (3-4 года)»
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 223»

Период реализации: 7 месяцев

Составитель:
педагог дополнительного образования
Е.С.Густова

г.Нижний Новгород

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3-5
2.	Организационно-педагогические условия	5-6
2.1.	Материально-техническое обеспечение	6
3.	Текущий контроль	6
4.	Формы промежуточной аттестации	6
5.	Учебный план	7
6.	Календарный учебный график	8
7.	Рабочая программа	9-22
8.	Оценочные и методические материалы	22-24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Улыбка» (3-4 года) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 223» (далее - Программа) имеет социально-педагогическую направленность и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Танцевальная деятельность развивает чувство ритма, музыкальный слух у детей, помогает двигаться под музыку. Кроме того, занимаясь танцами, дети учатся доброжелательно относиться друг к другу, у них развивается чувство коллективного творчества. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд, энергию.

Погружение в мир танца способствует психологическому раскрепощению ребенка, и таким образом через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента у детей развивается музыкальный слух, потребность в импровизированном движении под музыку. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Танцевальная деятельность дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Дети среднего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку доставляет им большую радость. Однако движения детей в силу возрастных особенностей недостаточно точные и координированные, не развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и носят, как правило, подражательный характер.

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения танцам.

Задачи:

1. Формировать у детей навыки пластики, музыкального ритма
2. Обучить детей танцевальным движениям.
3. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
4. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
5. Формировать умение ориентироваться в пространстве.
6. Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
7. Воспитывать у детей музыкальность, внимание, хореографическую память;
8. Учить расслабляющим упражнениям и правильному дыханию.

Актуальность

Занятия всеми видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенность в себе. Учат выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения.

На занятиях развивается координация движений, чувство ритма, гибкость, вырабатывается устойчивость и формируется красивая осанка.

Обучение по данной Программе поможет развивать ребенка эстетически и станет фундаментом здорового образа жизни.

Новизна

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

Планируемые результаты освоения детьми программы дополнительного образования:

МОДУЛЬ 1
- знаком с жанром танца - уметь выражать различные эмоциональные состояния в музыке мимикой лица; - знать и определять на слух музыкальные лады Мажор и Минор; - слышать и прохлопывать ударные слоги (сильные доли) в речитациях;
МОДУЛЬ 2
- владеть корпусом во время исполнения движений; - ориентироваться в пространстве; - координировать свои движения; - исполнять хореографический этюд в группе

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 3-4 года жизни.

Срок реализации программы: 7 месяцев (октябрь - апрель).

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 15 минут (академический час).

Наполняемость группы: 15 человек.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;

Задания для детей:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- танцы: детский танец (
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами;

Материал в программе расположен по степени нарастающей сложности, что способствует расширению круга знаний и умений воспитанников.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть «Разминка» включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть Гимнастика (Par terre) включает задания с большой двигательной

активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть «Танцевально-этюдная» («Зримая песня») включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам экзерсиса вводятся дидактические музыкально-танцевальные игры.

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о том, что педагог подбирает для детей такие игрушки, которые помогают в обучении танцам. Игрушки (атрибуты) украшают танец и оказывают большое влияние на его исполнение. Игры- превращения помогают научить детей выразительному выполнению движений, развивают их фантазию и воображение.

Предварительное прослушивание музыкального произведения - суть метода помочь детям найти оттенки движений, отражающих характер музыки, под которую они будут танцевать.

Концентрический метод. Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденным, но предлагает уже более сложный их вариант.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Импровизационный метод – При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Также не рекомендуется подсказывать им вид движения и отмечать малышей, которые импровизируют правильно. Но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, не связанные с музыкой.

Условия проведения занятий:

• соответствие зала и непосредственно образовательной деятельности санитарным нормам и правилам;

• наполняемость групп не более 15 человек.

Принципы отборы музыкального материала:

• соответствие возрасту;

• художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;

• моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантизм»);

• разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из

мультфильмов.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
1	Зеркала	3
2	Листья	15
3	Платочки	15
4	Цветы	15
5	Ленты цветные на кольцах	15
6	Султанчики цветные	15
7	Маски	15
8	Снежинки	30
9	Юбки атласные	15
10	Банты цветные	15
11	Магнитофон	1
12	USB – накопитель (флешка)	1

3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования	Красная клетка
Обучающийся частично усвоил материал	Жёлтая клетка
Обучающийся усвоил материал полностью	Зелёная клетка

4. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения дополнительной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеобразовательной программы «Улыбка» (для детей 3-4 года жизни) проводится два раза в год (декабрь, апрель) по итогам завершения каждого модуля:

1. «Модуль 1».
2. «Модуль 2»

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания.

Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Количество часов</i>
----------	---------------	-------------------------

1	Детский танец	31
2	Промежуточная аттестация	1
Итого по модулю:		32
1	Ритмический танец	23
2	Промежуточная аттестация	1
Итого по модулю:		24
Длительность одного занятия (академический час)		15 мин.
Количество занятий в неделю		2 / 30 мин.
Количество занятий в месяц		8 / 120мин.
Количество занятий в учебном году		56/ 840 мин.

Календарный учебный график

Модуль1													Модуль2																									
Октябрь				Ноябрь					Декабрь				январь				февраль				март				апрель													
I	II	III	IV	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV							
2	2	2	2																																			
				2	2	2	2	2																														
									2	2	2	2				2	2																					
															1 1 II																							
																2	2	2	2																			
																				2	2	2	2															
																								2	2	2	2	2	2	2	1 1 II							
Всего модуль:													32													24												
Всего занятий:																										56												

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Неделя	Содержание занятия		
	Занимательная разминка.	Танцевальная гимнастика	Веселый тренинг.
ОКТАБРЬ			
1 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения.	Знакомство с жанром танца. Слушание музыки. Диагностика	
2 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка: Раз, два! – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад. Каждый будет очень рад!	Ритмичный танец «Цыганский». Каждое упражнение выполнять по 8 раз. 1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки. 2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой. 3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх. 4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад. 5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями. 6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой. 7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь. 8. Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад. 9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.	<ul style="list-style-type: none"> • «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза • «Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно

		<p>10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.</p> <p>11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.</p> <p>12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»</p>	Сделать позу эту нужно.
3-4 неделя	<p>Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ритмичный танец «Цыганский».</p> <p>Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. <p>Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. <p>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.</p>
НОЯБРЬ			
1-2 неделя	<p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным</p>	<p>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».</p> <p>Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p> <p>1. Стоя, руки внизу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. <p>В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку,</p>

	<p>шагом вперед. Быстрый бег (1-2круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Руки к груди. 2. И.п. 2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики. 3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку. 4. Повороты на месте на носочках, руки вверх. 5. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад. 6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол. 7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину. 8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик». 9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики». 10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела. 11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево. 12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой. 13. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками. 	<p>как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. <p>Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки сзади, палочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, друга на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3круга). Заключительная ходьба.</p>	<p>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада». Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. <p>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Цапля» на координацию – для мышц ног. <p>Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге.</p>

			<p>Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p>
ДЕКАБРЬ			
1-2 неделя	<p>Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косопалить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Ритмический танец «Летка-енка». Упражнения выполняются по четыре раза. 1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких. 2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно. 3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок. 4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°. 5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же. Поклон.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз. • «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.
3-4 неделя	<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать (2-3 раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Ритмический танец «Летка-енка». Упражнения выполняются по четыре раза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните

			<p>кистями рук и спокойно вздохните.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. <p>Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</p>
ЯНВАРЬ			
1-2 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2-и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Ритмический танец «Ежик резиновый».</p> <p>Вступление.</p> <p>По роще калиновой <i>(Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе. Поскакивают по кругу.)</i></p> <p>По роще осиновой</p> <p>На именины к щенку</p> <p>В шляпе малиновой</p> <p>Шел ежик резиновый,</p> <p>С дырочкой в правом боку.</p> <p>Были у ежика <i>(Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.)</i></p> <p>Зонтик от дождика,</p> <p>Шляпа и пара галош. <i>(Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.)</i></p> <p>Божьей коровке,</p> <p>Цветочной головке</p> <p>Ласково кланялся еж.</p> <p>Проигрыш. <i>(Переступают с ноги на ногу, качая головой Кружатся на поскоке.)</i></p> <p>2. Здравствуй, елки! <i>(Наклоняют голову вперед – 2 раза.)</i></p> <p>На что вам иголки?</p> <p>Разве мы волки вокруг? <i>(Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.)</i></p> <p>Как вам не стыдно!</p> <p>Это обидно,</p> <p>Когда ошетинился друг. <i>(Грозят пальцем левой руки.)</i></p> <p>Небо лучистое, <i>(Подняв правую руку вверх</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. <p>Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?</p> <p>Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас!</p> <p>Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»</p> <p>Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. <p>Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</p>

		<p><i>рисуют в воздухе солнце.)</i> Облако чистое. («<i>Рисуют солнце</i>» левой рукой.) На именины к щенку («<i>Рисуют солнышко</i>» правой и левой рукой.) Ежик резиновый. (<i>Идут на месте.</i></p>	
3-4 неделя	<p>Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</p>	Ритмический танец «Ежик резиновый».	<ul style="list-style-type: none"> • «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза. • «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

ФЕВРАЛЬ

1-2 неделя	<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.</p>	Ритмический танец «Яблочко». <i>1-е движение.</i> Под марш дети встают в шахматном порядке. <i>2-е движение.</i> Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед. <i>3-е движение.</i> Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги. <i>4-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону	<ul style="list-style-type: none"> • «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить
-------------------	--	--	--

		<p>поочередно.</p> <p><i>5-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу.</p> <p><i>6-е движение.</i> Поворот в разные стороны и расходятся.</p>	<p>Зраза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. <p>Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p>
3-4 неделя	<p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2-и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.</p>	Ритмический танец «Яблочко».	<ul style="list-style-type: none"> • «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. <p>Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>
МАРТ			
1-2 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым</p>	Ритмический танец «Русский».	<ul style="list-style-type: none"> • «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим</p>
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны. 2. То же исх.положение. Развести руки в 	

	<p>боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.</p>	<p>стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно. 4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх. 5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево. 6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами. 7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо. 8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой. 9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой. 10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую. 11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Нogu на пятку, на носок, потопать. 12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой. 13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой. 14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу. 15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны 	<p>«лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. <p>Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки»</p>	<p>Ритмический танец «Русский».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. <p>Сейчас мы будем готовить ракету к полету.</p>

	<p>(животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>		<p>Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!</p> <p>Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p>
--	--	--	--

АПРЕЛЬ

<p>1-2 неделя</p>	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапять). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).</p> <p>Вступление. Дети становятся в рассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.</p> <p>1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.</p> <p>Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.</p> <p>2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. <p>Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!</p> <p>Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на</p>
--------------------------	--	--	---

		<p>ее на пояс. Повторить 2 раза.</p> <p>Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.</p> <p>Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета.</p> <p>3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.</p> <p>Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.</p>	<p>спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p>
3-4 неделя	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	Ритмический танец «Антошка»	<ul style="list-style-type: none"> • «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. <p>Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гусеница» – для мышц рук, ног. <p>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</p>
МАЙ			
1 неделя	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге.</p>	Ритмический танец «Чунга-чанга».	<ul style="list-style-type: none"> • «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. <p>Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте</p>

		<p>1-й куплет: <i>(Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед))</i></p> <p>2-й куплет: <i>(Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)</i></p> <p>Проигрыш. <i>(Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</i></p> <p>3-й куплет (без слов).</p> <p>1-е предложение. <i>Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)</i></p> <p>2-е предложение. <i>(Те же движения повторяются в левую сторону.)</i></p> <p>Припев. <i>(Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</i></p>	<p>остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гусеница» – для мышц рук, ног. <p>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.</p>	<p>Диагностика</p> <p>Репетиционная работа к отчетному концерту</p> <p>Ритмический танец «Чунга-чанга».</p> <p>Ритмический танец «Антошка»</p> <p>Ритмический танец «Русский».</p> <p>Ритмический танец «Яблочко».</p>	

<p>3 неделя</p>	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.</p>	<p>Ритмический танец «Ежик резиновый». Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада». Ритмичный танец «Цыганский». Ритмический танец «Летка-енка».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости. <p>Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!</p> <p>Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости. <p>Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.</p>
<p>4 неделя</p>		<p>Отчетный концерт для родителей</p>	

8. Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (декабрь, май). Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев.

Результат заносится в протокол, который хранится в методическом кабинете.

Обозначение	Критерии
Красная клетка	необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается
Жёлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

9.Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень – Усвоение программы находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 223»
(МБДОУ «Детский сад № 223»)**

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации по завершении Модуля 1 дополнительной общеобразовательной программы «Улыбка»
(для детей 3-4 года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____

(ФИО)

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Знаком с техникой танцев	Выполняет элементы детского танца, народно-сценического	Выполняет упражнения на середине зала	Оценка
1.					

Дата проведения аттестации _____ декабря _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

(подпись)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 223»
(МБДОУ «Детский сад № 223»)**

ПРОТОКОЛ № 2

промежуточной аттестации по завершении Модуля 2 дополнительной общеразвивающей программы «Улыбка» (для детей 3-4 года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____
(ФИО)

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	выполняете ритмические упражнения	выполняют коллективно-порядковые упражнения	выполняют танцевальные элементы и композиции	Оценка
1.					

Дата проведения аттестации _____ апреля _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____
(подпись)

6.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» М.: Айрис - пресс, 2000
2. Шарова Н.И. «Детский танец». – СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2011.