

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №102 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Г. А. Алавидзе
Приказ № 132 от 01.09.2025

Алавидзе
Галина
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Алавидзе
Галина Александровна
Дата: 2025.09.01 15:50:36
+03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ФИТНЕС-ДАНС»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Составитель:

Михайлова Л.Н.,

педагог дополнительного образования

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1.Основные характеристики программы
 - 1.1.1. Направленность программы
 - 1.1.2. Адресат программы
 - 1.1.3. Актуальность реализации программы
 - 1.1.4. Отличительные особенности (новизна) программы
 - 1.1.5. Уровень освоения программы
 - 1.1.6. Объем и сроки освоения программы
 - 1.1.7. Цель и задачи освоения программы
 - 1.1.8. Планируемые результаты освоения программы
 - 1.2.Организационно-педагогические условия реализации программы
 - 1.2.1. Язык реализации программы
 - 1.2.2. Форма обучения
 - 1.2.3. Особенности реализации программы
 - 1.2.4. Условия набора и формирования групп
 - 1.2.5. Формы организации и проведения занятий
 - 1.2.6. Материально-техническое оснащение программы
 - 1.2.7. Кадровое обеспечение программы
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
 - 4.1.Рабочая программа средней группы (4-5 лет)
 - 4.1.1. Задачи обучения
 - 4.1.2. Планируемые результаты
 - 4.1.3. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения
 - 4.1.4. Особенности организации образовательного процесса
5. Методические и оценочные материалы
 - 5.1.Методические материалы
 - 5.1.1. Используемые практики, технологии и методы
 - 5.1.2. Дидактические средства
 - 5.1.3. Информационные источники
 - Список литературы
 - Интернет-источники
 - 5.1.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся
 - 5.2.Оценочные материалы
 - 5.2.1. Описание диагностических методик
 - 5.2.2. Карты оценки (формы фиксации результатов)

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

| | |
|---|---|
| 1.1.1. Направленность программы | Физкультурно-спортивная направленность. |
| 1.1.2. Адресат программы | Дети дошкольного возраста от 4 до 5 лет. |
| 1.1.3. Актуальность программы | <p>Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.</p> <p>В возрасте от двух до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, но в то же время многие родители отмечают, что ребенок испытывает дефицит движения. Данные ежегодных медицинских осмотров показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что впоследствии может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье. Ежегодное анкетирование родителей по удовлетворенности качеством образовательного процесса в ДОУ выявляет наличие потребности в дополнительных образовательных услугах по физическому воспитанию и оздоровлению детей.</p> <p>Таким образом, актуальность программы заключается в решении социального заказа родителей, направленного на удовлетворение потребности детей в двигательной активности, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.</p> |
| 1.1.4. Отличительные особенности (новизна) программы | Программа «Фитнес-данс» представляет собой систему оздоровительной танцевально-игровой гимнастики, основным средством которой являются комплексы физических упражнений, различные по своему характеру, содержанию и направленности, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями. Танцевально-игровые комплексы, используемые на занятиях, являются «двигательным игротренингом»: музыка и движение используются как средство психофизиологической регуляции для снятия и нормализации психоэмоционального состояния детей, стимулируют их творческий потенциал, способствуют проявлению индивидуальности, самовыражению и самоутверждению, коррекции системы межличностных отношений. |

| | |
|--|--|
| | <p>Выполнение движений в ритме и темпе, заданном музыкой, также способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.</p> <p>Содержание программы позволяет организовать оптимальный двигательный режим детей 4-5 лет, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности учащихся в движениях.</p> <p>Доступность программы основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.</p> <p>Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.</p> <p>Отличительной особенностью данной программы является вариативное использование фитнес-технологий, к которым относятся оздоровительные виды гимнастики – классическая и танцевальная аэробика, стретчинг, степ- и фитбол-аэробика, коррекционная гимнастика, лечебная физкультура, упражнения восточных оздоровительных систем (ушу, йога, пилатес, калланетика) и др.</p> <p>Новизна программы заключается в том, что она разработана для учащихся 4-5 лет с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.</p> <p>Занятия по программе «Фитнес-данс» раскрепощают детей, делают их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей незаметно для них в процесс физического развития и дает необходимый оздоровительный эффект.</p> <p>Основополагающие принципы построения программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип развивающего образования, направленный на обучение и развитие учащегося. 2. Принцип научности, включающий построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психологического и физического развития учащегося. |
|--|--|

| | |
|--|---|
| | <p>3. Принцип систематичности, обеспечивающий последовательность, преемственность и регулярность формирования у учащихся знаний, двигательных умений и навыков.</p> <p>4. Принцип постепенности, определяющий усложнение изучаемого материала «от простого к сложному», регулирование повышения физической нагрузки и рациональное чередование нагрузки и отдыха.</p> <p>5. Принцип индивидуальности построен на индивидуальном подходе к учащимся в зависимости от возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.</p> <p>6. Принцип доступности характеризуется соответствием задач, средств и методов возможностям учащихся, их готовности к выполнению нагрузки, которая обеспечивает мобилизацию сил учащихся.</p> <p>7. Принцип учёта возрастного развития движений. Все упражнения подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся.</p> <p>8. Принцип чередования нагрузки, регулирующий утомление у детей и являющийся основой для оздоровительного эффекта от выполняемых упражнений.</p> <p>9. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной.</p> <p>10. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самостоятельных действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы, творчества.</p> <p>Упражнения, включенные в программу, направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление мышц рук и плечевого пояса; • укрепление мышц брюшного пресса; • укрепление мышц спины и таза; • укрепление мышц ног и свода стопы; • увеличение гибкости и подвижности суставов; • развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата; • формирование осанки; • развитие ловкости и координации движений; • развитие подвижности и музыкальности • расслабление и релаксацию; • профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. <p>Несмотря на большую популярность фитнеса в современном обществе, для детей дошкольного возраста практически отсутствуют фитнес-программы. Поэтому и была разработана данная программа по детскому фитнесу для детей 4-5 лет.</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| 1.1.5. Уровень освоения программы | Общекультурный уровень. |
| 1.1.6. Объём и сроки освоения программы | <p>Объем программы – 36 часов.</p> <p>Срок реализации – 1 учебный год.</p> <p>Количество занятий в неделю – 1 занятие.</p> <p>Продолжительность одного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • средняя группа (4-5 лет) – 20 минут. |
| 1.1.7. Цель и задачи освоения программы | <p>Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укреплению здоровья и повышению физической подготовленности учащихся средствами танцевально-игровой гимнастики. • формирование культуры здорового образа жизни. • развитие творческих способностей учащихся. <p>Задачи программы:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнения общеукрепляющей направленности и танцевально-ритмического характера. • Формировать навыки правильного выполнения разнообразных упражнений из разных исходных положений (с предметами и без предметов). <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. • Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия. • Обеспечить развитие психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость (подвижность в суставах, эластичность мышц, связок, сухожилий), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкую моторику. • Формировать навык самостоятельного выражения движений под музыку, способствовать развитию умения использовать свой двигательный опыт в новых условиях. • Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, мышление, воображение, умение согласовывать движения с музыкой. • Формировать навыки выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать дружелюбие, чувство товарищества и взаимопомощи, умение сотрудничать со сверстниками. • Воспитывать активность, самостоятельность и инициативность, уверенность в себе. |

| | |
|---|---|
| 1.1.8. Планируемые результаты освоения программы | <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выполнять простейшие построения и перестроения. • Знание основных исходных положений, стоек, танцевальных позиций рук и ног. • Умение выполнять элементарные танцевальные шаги. • Умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах, передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. • Умение выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку (развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой). • Проявление двигательного творчества. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • Интерес к двигательной деятельности. • Конструктивные способы взаимодействия с детьми и взрослыми, навыки сотрудничества, взаимопомощи и самостоятельности. <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повышение общего уровня физической подготовленности. • Обогащение двигательного и музыкального опыта. • Повышение личностной самооценки у детей, раскрытие своих возможностей. • Создание мотивации и приобщение к активному здоровому образу жизни. • Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и к собственным достижениям. |
|---|---|

1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

| | |
|--|---|
| 1.2.1. Язык реализации программы | Обучение осуществляется на русском языке (государственном языке Российской Федерации). |
| 1.2.2. Форма обучения | Программа реализуется в очной форме. |
| 1.2.3. Особенности реализации программы | <p>В программе представлены 5 основных модулей, реализующих конкретные задачи:</p> <p>1 модуль. Игрогимнастика – система физических упражнений общеукрепляющего и оздоровительного воздействия, пространственных перестроений и строевых упражнений на месте и в движении, направленная на освоение различных видов движений, развитие кардиореспираторной и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности детского организма.</p> <p>2 модуль. Игоритмика – комплексы специальных упражнений для развития чувства ритма и двигательных способностей учащихся, позволяющих выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям,</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.</p> <p>3 модуль. Игrotанцы (танцевально-ритмическая гимнастика) – образно-имитационные этюды, элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги, ритмические танцы, направленные на формирование красоты и грациозности танцевальных движений, повышение общей двигательной культуры.</p> <p>4 модуль. Музыкально-подвижные игры. Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.</p> <p>5 модуль. Играпластика. (элементы стретчинга) – упражнения для развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц, элементы самовытяжения, направленные на развитие мышечной силы, гибкости, произвольного напряжения и расслабления мышц.</p> <p>Содержание модулей реализуется в течение всего учебного года в той или иной степени на каждом занятии. Разнообразное варьирование учебного материала дает возможность сочетать и чередовать упражнения аэробной и танцевальной направленности (средняя и высокая степень интенсивности выполняемых двигательных действий), упражнения с определенными интервалами отдыха (снижения физической нагрузки), включая пассивные и активные упражнения на растягивание, силовые и профилактические упражнения.</p> <p>Все модули объединяет игровой метод проведения занятия, который придает обучению привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.</p> <p>Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.</p> |
| <p>1.2.4. Условия набора и формирования групп</p> | <p>Условия набора в коллектив: в коллектив принимаются все желающие обучающиеся от 4 до 5 лет, получившие разрешение врача.</p> <p>Условия формирования групп: группы формируются по одновозрастному принципу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • средняя группа – от 4 до 5 лет. <p>Возможность и условия зачисления в группу: набор обучающихся в группу проводится в августе.</p> <p>Количество обучающихся в группе составляет 13 человек. Количество состава групп формируется с учётом</p> <ul style="list-style-type: none"> • возрастных особенностей детей дошкольного возраста, • принадлежности к медицинской группе (основная, подготовительная, специальная), • ведущего вида деятельности детей-дошкольников (игра, двигательная), |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> санитарных норм (площадь помещения, где проводится занятие), количества имеющегося оборудования, особенностей реализации программы. |
| 1.2.5. Формы организации и проведения занятий | <p>Формы организации занятий: занятия проводятся одновременно со всей группой детей.</p> <p>Формы проведения занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> Традиционная Игра-путешествие (наличие сюжета) Концерт <p>Формы организации деятельности учащихся на занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> Фронтальная (беседа, показ, объяснение). Работа педагога со всеми учащимися одновременно. Руководство деятельностью детей возлагается на педагога, он предлагает задания одновременно всем учащимся, они выполняют упражнения все одновременно и в едином ритме. Коллективная («свободный танец»). Обеспечивается творческое взаимодействие между всеми детьми одновременно. Групповая (организация работы по командам, в парах). Учащиеся делятся на группы, каждая из них выполняет свое задание. Обеспечивается выполнение совместных действий, общение, взаимопомощь. Индивидуальная (организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков). <p>Формы подведения итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> Открытое занятие Наблюдение Участие в конкурсных мероприятиях |
| 1.2.6. Материально-техническое оснащение программы | <ul style="list-style-type: none"> музыкальный центр ноутбук проектор интерактивная доска илюстративный наглядный материал к темам программы (картинки, плакаты) фонотека музыкальных произведений для разминки, танцевально-ритмических комплексов, ритмических танцев, этюдов и музыкальных игр атрибуты для выполнения упражнений (мячи, короткие скакалки, гимнастические палки, ленты, обручи, платочки, султанчики и др.) |
| 1.2.7. Кадровое обеспечение программы | Педагог дополнительного образования |

2. Учебный план

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|---|------------------|--------|----------|------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 2. | Игрогимнастика | 6 | - | 6 | Наблюдение |
| 3. | Игроритмика | 6 | - | 6 | Наблюдение |
| 4. | Игротанцы (танцевально-ритмическая гимнастика) | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение |
| 5. | Игропластика (элементы стретчинга) | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение |
| 6. | Музыкально-подвижные игры, этюды, импровизации | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение |
| 7. | Итоговое (открытое) занятие | 2 | - | 2 | Открытое занятие |
| 8. | Контрольное занятие | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| | ИТОГО | 36 | 2 | 34 | |

3. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.09.2025 | 31.05.2026 | 36 недель | 36 дней | 36 часов | 1 раз в неделю по 1 часу* |

Продолжительность учебной недели: 5 дней (с понедельника по пятницу).

*Продолжительность учебного занятия (академического часа):

| Возрастная группа | Возраст учащихся | Длительность учебного занятия | Количество учебных занятий | | |
|-------------------|------------------|-------------------------------|----------------------------|---------|-------|
| | | | в неделю | в месяц | в год |
| Средняя группа | 4 – 5 лет | не более 20 мин. | 1 | 4 | 36 |

4. Рабочая программа

4.1. Рабочая программа средней группы (4-5 лет)

Цель:

- содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укреплению здоровья и повышению физической подготовленности учащихся средствами танцевально-игровой гимнастики.
- формирование культуры здорового образа жизни.
- развитие творческих способностей учащихся.

4.1.1. Задачи обучения

Обучающие:

- Совершенствовать навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнения общеукрепляющей направленности и танцевально-ритмического характера.
- Формировать навыки правильного выполнения разнообразных упражнений из разных исходных положений (с предметами и без предметов).

Развивающие:

- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия.
- Обеспечить развитие психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость (подвижность в суставах, эластичность мышц, связок, сухожилий), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкую моторику.
- Формировать навык самостоятельного выражения движений под музыку, способствовать развитию умения использовать свой двигательный опыт в новых условиях.
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, мышление, воображение, умение согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Воспитательные:

- Воспитывать дружелюбие, чувство товарищества и взаимопомощи, умение сотрудничать со сверстниками.
- Воспитывать активность, самостоятельность и инициативность, уверенность в себе.

4.1.2. Планируемые результаты

Предметные результаты

- Умение выполнять простейшие построения и перестроения.
- Знание основных исходных положений, стоек, танцевальных позиций рук и ног.
- Умение выполнять элементарные танцевальные шаги.
- Умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах, передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Умение выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку (развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой).
- Проявление двигательного творчества.

Метапредметные результаты

- Интерес к двигательной деятельности.
- Конструктивные способы взаимодействия с детьми и взрослыми, навыки сотрудничества, взаимопомощи и самостоятельности.

Личностные результаты

- Повышение общего уровня физической подготовленности.
- Обогащение двигательного и музыкального опыта.
- Повышение личностной самооценки у детей, раскрытие своих возможностей.
- Создание мотивации и приобщение к активному здоровому образу жизни.
- Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и к собственным достижениям.

4.1.3. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

| № занятия | Теория | Практика | | |
|-----------|--|---|---|--|
| | | Игрогимнастика | | Игроритмика |
| | | Строевые упражнения | Общеразвивающие упражнения | |
| 1-2 | <ul style="list-style-type: none"> • ознакомление с правилами поведения на занятии • правила пожарной безопасности • инструктаж по технике безопасности | Диагностика двигательных и музыкально-ритмических способностей: практическая работа на выявление уровня начальной подготовки учащихся. | | |
| 3-4 | <ul style="list-style-type: none"> • Танцевальные позиции рук и ног • Объяснение правил игры | Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. | Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс). | Хлопки на каждый счет и через счет. |
| 5-6 | <ul style="list-style-type: none"> • Бег «змейкой» | Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). | ОРУ без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой («Хочу – не хочу», «Да – нет», «Тик-так», «Лошадки машут головами»). | Удары ногой на каждый счет и через счет. |
| 7-8 | <ul style="list-style-type: none"> • Объяснение правил игры | Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива. | ОРУ без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. | Шаги на каждый счет и через счет. |
| 9 | - | Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. | ОРУ без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. | Шаги на каждый счет и через счет. |

| Практика | | | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|--|
| Игротанец | | | Танцевально-ритмическая гимнастика | Музыкально-подвижные игры | Игропластика |
| Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Ритмический танец | | | |
| Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. | Приставной и скрестный шаг в сторону | «Полька-хлопушка» | | «Музыкально-эхо» | Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя. |
| Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья | Приставной и скрестный шаг в сторону. | «Полька-хлопушка», «Матушка – Россия» | | «Музыкально-эхо» | Раскачивание руками из различных исходных положений (И.П.). |
| Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья | Приставной и скрестный шаг в сторону. | «Матушка – Россия» | | «Космонавты» | Раскачивание руками из различных И.П. Упражнения на осанку: в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь. |
| - | Приставной и скрестный шаг в сторону. | «Матушка – Россия» | «Часики» | - | Раскачивание руками из различных И.П. Упражнения на осанку: в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь. |

| № занятия | Теория | Практика | | | Игроритмика | |
|-----------|---|---|---|----------------------------|---|--|
| | | Игрогимнастика | | Общеразвивающие упражнения | | |
| | | Строевые упражнения | | | | |
| 10 | - | Открытое занятие «Космическое путешествие на Марс». | | | | |
| 11-12 | • Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости. | Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. | - | | На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | |
| 13-14 | - | Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг. | - | | На первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | |
| 15-18 | • Объяснение правил игры | Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг. | - | | На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. На пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. | |
| 19-20 | - | Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). | - | | - | |

| Практика | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------------|------------------------------------|--|---|
| Игротанец | | | Танцевально-ритмическая гимнастика | Музыкально-подвижные игры | Игропластика |
| Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Ритмический танец | | | |
| - | - | Полька «Старый жук» | «Часики» | «Поезд». Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик». | Упражнения для развития гибкости «Я маг-волшебник». |
| - | - | полька «Старый жук» | «Карусельные лошадки» | «Поезд». Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик». | Упражнения для развития гибкости «Я маг-волшебник». Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно». |
| - | Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. | «Автостоп» | «Карусельные лошадки» | «Конники-спортсмены». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). | Упражнения для развития мышечной силы «Игра по станциям». Контрастные движения руками на напряжение и расслабление. |
| - | Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. | «Автостоп» | «Песня Короля» | «Конники-спортсмены». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). | Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях. «Велосипед». Контрастные движения руками на напряжение и расслабление. |

| № занятия | Теория | Практика | | |
|-----------|--------------------------|--|----------------------------|--|
| | | Игрогимнастика | | Игроритмика |
| | | Строевые упражнения | Общеразвивающие упражнения | |
| 21-24 | • Объяснение правил игры | Построение в круг. | - | На каждый счет учащиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. |
| 25-28 | • Объяснение правил игры | Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. | - | На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. |
| 29-30 | • Объяснение правил игры | Построение в шеренгу, сцепление за руки, построение в круг. | - | На каждый счет учащиеся по очереди хлопают в ладоши. |
| 31-32 | - | Построение в две шеренги напротив друг друга. | - | Выполнение простейших движений руками в различном темпе. |
| 33 | • Объяснение правил игры | Построение в круг. | - | Выполнение простейших движений руками в различном темпе. |
| 34 | - | Открытое занятие «В мире музыки и танца» | | |
| 35-36 | - | Диагностика двигательных и музыкально-ритмических способностей: практическая работа на выявление уровня начальной подготовки учащихся. | | |

| Практика | | | | | |
|--|---|--------------------|------------------------------------|---------------------------|---|
| Игротанец | | | Танцевально-ритмическая гимнастика | Музыкально-подвижные игры | Игропластика |
| Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Ритмический танец | | | |
| Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. | Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 ⁰ на шагах. | - | «Песня Короля» | «Найди предмет» | Упражнение «Змея»: упор лежа на бедрах, сгибать и разгибать руки в прогнутом положении. |
| - | - | «Большая стирка» | «Воробышная дискотека» | «Музыкальные стулья» | Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа «Руки к солнцу поднимаю». |
| - | Приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. | «Вару-вару» | «Ну, погоди!» | «Птица без гнезда» | Креативная гимнастика «Магазин игрушек». Имитационное, образное упражнение «Я лежу на спине». |
| - | Комбинация на изученных шагах. | «Вару-вару» | «Ну, погоди!» | «Птица без гнезда» | Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно». |
| - | - | «Матушка – Россия» | «Упражнение с платочком» | «Карлики и великаны» | Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю». |
| | | | | | |
| | | | | | |

4.1.4. Особенности организации образовательного процесса

Структура проведения занятий

Главное условие при организации занятий – одновременное выполнение комплексов танцевально-игровой гимнастики педагогом и учащимися. Педагог демонстрирует образец исполнения, даёт пример артистичности, выразительности, грациозности, тем самым показ является залогом синхронного непрерывного выполнения движений детьми. Необходимо помнить о соблюдении равномерной нагрузки в левую и правую стороны, что способствует развитию симметрии и гармонии движений.

Основная структура занятия по фитнес-программе соответствует общепринятой системе занятий ритмической гимнастикой:

| Части занятия | Задачи | Упражнения |
|-------------------------------------|---|---|
| Подготовительная часть: 4-6 мин. | осуществляется начальная организация учащихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой, решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия | <ul style="list-style-type: none"> строевые упражнения специальные упражнения для согласования движений и музыки различные виды ходьбы и бега ритмические танцы музыкальные игры общеразвивающие упражнения |
| Основная часть: 11-14 мин. | решаются задачи общей и специальной направленности оздоровительно-профилактического характера, разучаиваются специальные коррекционные упражнения и танцевальные комплексы, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой, решаются задачи на развитие созидательных творческих способностей, познавательной активности, самореализацию творческого потенциала и свободы движения | <ul style="list-style-type: none"> комплексы ОРУ определенной лечебной направленности танцевальные упражнения с большой амплитудой движений (наклоны, подъёмы коленей, махи, подскоки, прыжки, бег); танцевально-ритмические серии упражнений, комбинаций, включающие в работу крупные группы мышц танцевальные композиции, объединённые смысловым значением и решающие конкретные задачи музыкально-подвижные игры музыкальные этюды музыкальные импровизации |
| Заключительная часть: 2-5 мин. | осуществляется восстановление функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной), решаются задачи восстановления сил организма учащихся после | <ul style="list-style-type: none"> спокойная ходьба упражнения на растягивание и расслабление мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лёжа танцевальные низко-ударные упражнения низкой степени интенсивности |

| Части занятия | Задачи | Упражнения |
|---------------|---|--|
| | физической нагрузки, снятия общего напряжения, развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц | <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на формирование правильной осанки • упражнения на развитие гибкости определённых групп мышц (стретчинг - малая амплитуда движений) • дыхательные упражнения • силовые упражнения на развитие мышц рук, груди, спины, брюшного пресса, ног • элементы игрового самомассажа • спокойные музыкальные игры • творческие задания • импровизации |

Содержание и средства реализации основной части фитнес-программы может варьироваться в зависимости от вида занятия: оздоровительно-тренирующего, лечебно-профилактического, танцевального, но структура остаётся неизменной. Вся программа выполняется под музыкальное сопровождение разного жанра и стиля.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям условно можно разделить на **3 этапа:**

| Этап | Содержание | Методы |
|-------------------------------|---|---|
| Начальный этап обучения | Характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. | <ul style="list-style-type: none"> • Рассказ (образное название упражнения, словесное объяснение техники движения). • Показ (демонстрация упражнения или отдельного движения). • Апробирование (первые попытки выполнения упражнения). • Целостный метод обучения (разучивание несложных упражнений целиком). |
| Этап углубленного разучивания | Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения упражнений. Идет уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободного и слитного выполнения упражнения, уточняются детали техники выполнения упражнения, выявляются и устраняются ошибки, увеличивается | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение упражнений перед зеркалом. • Использование звуковых ориентиров. • Расчлененный метод обучения (разучивание одного сложного упражнения по частям). • Соревновательный метод. • Метод идеомоторной тренировки (под музыку и без нее). |

| Этап | Содержание | Методы |
|--------------------------------------|--|--|
| | количество повторений упражнения. | |
| Этап закрепления и совершенствования | Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение, выполнением движения в комбинации с другими упражнениями. | <ul style="list-style-type: none"> • Целостный метод обучения. • Соревновательный метод. • Игровой метод. • Простое и вариативное повторение упражнения. |

Содержание модулей программы

Основными средствами реализации программы являются физические упражнения общеразвивающей, танцевальной и специальной направленности, выполняемые без предметов и с предметами (разные мячи, короткие скакалки, гимнастические палки, ленты, обручи, погремушки, кубики, колечки, платочки) под музыкальное сопровождение.

| | |
|-----------------------|--|
| Игроритмика | <ul style="list-style-type: none"> • хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») • хлопки руками и удары ногой на каждый счёт и через счёт, на первый счет • выполнение простейших движений руками в различном темпе |
| Игрогимнастика | <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в шеренгу и в колонну по команде • повороты переступанием по команде • построение и перестроение в круг • бег по кругу и ориентирам («эмейкой») • перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога • передвижение в обход шагом и бегом • построение в две шеренги напротив друг друга <p>ОРУ без предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках и с высоким подниманием бедра • сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс) • стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями • основные движения головой • сочетание упоров (полуприсед, присед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа) с различными движениями ног. <p>ОРУ с предметами: выполнение упражнений с атрибутами (султанчиками, ленточками, платочками, игрушками).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • потряхивание кистями рук и предплечьем • раскачивание руками из различных исходных положений • контрастное движение руками на напряжение и расслабление • расслабление рук в положении лежа на спине |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • потряхивание ногами в положении лежа на спине • посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине • лежа на спине при напряжении мышц – выдох, при расслаблении мышц – вдох • упражнения на осанку в стойке руки за спину с захватом локтей • имитационные, образные упражнения |
| Игротанцы | <p>Хореографические упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • танцевальные позиции ног (1-я, 2-я, 3-я) и рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я) • выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре • повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору • полуприседы, стоя боком к опоре • комбинации хореографических упражнений. <p>Танцевальные шаги.</p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный • прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360^0 • поворот на 360^0 на шагах • комбинации из танцевальных шагов; <p>Ритмические танцы: «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».</p> |
| Танцевально-ритмическая гимнастика | Специальные композиции и комплексы упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробышная дискотека», «Ну, погоди!», «Упражнение с платочками». |
| Музыкальные подвижные игры | «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Птица без гнезда», «Космонавты», «Поезд», «Музыкальные стулья», «Конники-спортсмены», «Музыкальное эхо». |
| Игропластика | Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. |

5. Методические и оценочные материалы

5.1. Методические материалы

5.1.1. Используемые практики, технологии и методы

На занятиях применяются следующие технологии:

- игровые,
- здоровьесберегающие,
- личностно-ориентированные.

При определении методов и форм обучения за основу взята классификация методов обучения, разработанная И. Я. Лernerом, М. Н. Скаткиным, Ю. К. Бабанским и М. И. Махмуговым и др.

Согласно исследованию этих авторов, на занятиях применяются общедидактические методы и приемы обучения:

- **объяснительно-иллюстративный метод.** С него, как правило, начинается обучение. Суть его состоит в предъявлении учащимся информации разными способами – зрительным, слуховым, речевым и др. Возможные формы этого метода: сообщение информации (рассказ), демонстрация разнообразного наглядного материала, показ движений. Этот метод направлен на усвоение знаний.
- **репродуктивный метод** направлен на формирование навыков и умений, то есть умений многократно воспроизвести (репродуцировать) действия. Его формы многообразны: упражнения, беседа, повторение движения. Репродуктивный метод допускает применение тех же средств, что и объяснительно-иллюстрированный: слово, средства наглядности, практическая работа.
- **исследовательский метод** направлен на самостоятельное решение творческих задач (реализуется в небольших итоговых творческих заданиях). В ходе решения каждой задачи он предполагает проявление одной или нескольких сторон творческой деятельности. При этом необходимо обеспечить доступность творческих задач, их дифференциацию в зависимости от подготовленности того или иного учащегося. Формы данного метода: проблемные задачи, опыты и т. д. Сущность этого метода состоит в творческом добывании и поиске способов деятельности.

Использование этих методов на занятиях осуществляется с учетом специфики, задач, содержания занятия.

5.1.2. Дидактические средства

- музыкальный центр.
- фонотека музыкальных произведений для разминки, танцевально-ритмических комплексов, ритмических танцев, этюдов и музыкальных игр.
- атрибуты для выполнения упражнений (мячи, короткие скакалки, гимнастические палки, ленты, обручи, платочки, султанчики и др.).

5.1.3. Информационные источники

Список литературы

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. - Ростов на Дону: ФЕНИКС, 2005.
2. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. – СПб, 2010.
3. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб: РЕЧЬ, 2010.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб: РЕЧЬ, 2010.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. – СПб: Детство-пресс, 2010.

6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебно-методическое пособие. – СПб: Детство-пресс, 2014.
7. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2003.

5.1.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся

| Месяц | Формы работы | Темы | Группы |
|-------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Сентябрь | Участие в родительских собраниях | «Реализация ДОП «Фитнес-данс» | Средние группы |
| Октябрь - апрель | Индивидуальные беседы с родителями | «Развитие двигательных навыков» | Средние группы |
| Январь, май | Открытые занятия | Неделя открытых дверей | Младшие и средние группы |

5.2. Оценочные материалы

5.2.1. Описание диагностических методик

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся входной, текущий и итоговый контроль. Промежуточная и итоговая аттестация не проводятся.

Основной метод диагностики: наблюдение.

Этап 1. Напротив фамилии каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного критерия. Затем считается итоговый (средний) показатель по каждому ребенку. Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого ребенка в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый (средний) показатель по каждому критерию. Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детьми.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить ребенку индивидуальную дифференциированную помощь, а также определять трудности освоения того или иного критерия группой детей.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому критерию больше 1,1 балла. Эти же параметры в интервале средних значений от 0 до 1 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков детьми.

5.2.2. Карты оценки (формы фиксации результатов)

5.2.2.1. Критерии для определения образовательных результатов и качества образовательного процесса

| Возрастная группа | Баллы | Критерий | | | | |
|--------------------------|----------|--|---|--|---|---|
| | | Игроритмика | Игрогимнастика | Игротанцы | Игропластика | Музыкально - подвижные игры |
| Средняя группа (4-5 лет) | 2 балла | Умеет ритмично двигаться в различных музыкальных темпах. Умеет передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. | Умеет выполнять различные построения и перестроения (врассыпную, в круг, в колонну, в шеренгу). | Знает и умеет выполнять самостоятельно танцевальные шаги. Умеет самостоятельно и правильно выполнять знакомые комплексы танцевально-ритмической гимнастики под музыку. | Умеет самостоятельно передать различные образы (зверей, птиц, сказочных персонажей) под соответствующую музыку. | Соблюдает правила игры самостоятельно. Контролирует соблюдение правил другими детьми. |
| | 1 балл | Не всегда соблюдает музыкальный темп, допускает ошибки при передаче хлопками ритмического рисунка, стремится исправить ошибки. | Выполняет различные построения и перестроения, повторяя за другими детьми. | Выполняет танцевальные шаги и знакомые комплексы танцевально-ритмической гимнастики с ошибками, при повторе за педагогом выполняет правильно. | Может передать некоторые образы с помощью педагога (по наводящим вопросам или повторить показ). | Не всегда соблюдает правила игры, при напоминании правил – выполняет их. |
| | 0 баллов | Не замечает смены музыкального темпа, не слышит ритма мелодии, не замечает ошибок при передаче хлопками ритмического рисунка. | Самостоятельно не ориентируется в пространстве. | Не может самостоятельно выполнить танцевальные шаги и комплексы танцевально-ритмической гимнастики, при повторе за педагогом допускает ошибки. | Отказывается от демонстрации образов либо передает все образы однообразно. | Отказывается соблюдать правила игры. |

Высокий уровень: 1,8 – 2 балла.

Средний уровень: 1,1 – 1,8 балла.

Низкий уровень: 0 – 1 балла.

5.2.2.2. Диагностические задания для определения образовательных результатов и качества образовательного процесса

| Возрастная группа | | Критерий | | | | |
|--------------------------|-------------------------|---|--|---|--|---|
| | | Игроритмика | Игрогимнастика | Игротанцы | Игропластика | Музыкально - подвижные игры |
| Средняя группа (4-5 лет) | Диагностическое задание | Задание «Импровизация под музыку», «Повтори за мной хлопки» | Выполнение построений и перестроений по команде педагога: «В шеренгу становись!», «В круг становись!», «В колонну становись!», «Врассыпную становись!», «Направо!», «Налево!» | Совместное выполнение танцевальных движений (педагог показывает, ребенок одновременно выполняет). Раздельное выполнение танцевальных движений (сначала педагог показывает, затем ребенок выполняет) | Задания: «Пройди, как медведь», «Покажи как ходит лиса» и т.д. | Игра «У медведя во бору» |
| | Оценка результатов | 2 балла - умеет ритмично двигаться в различных музыкальных темпах. Умеет передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. 1 балл - не всегда соблюдает музыкальный темп, допускает ошибки при передаче хлопками ритмического рисунка, стремится исправить ошибки. 0 баллов - не замечает смены музыкального темпа, не слышит ритма мелодии, не замечает ошибок при передаче хлопками ритмического рисунка. | 2 балла - умеет выполнять различные построения и перестроения (врассыпную, в круг, в колонну, в шеренгу). 1 балл - выполняет различные построения и перестроения, повторяя за другими детьми. 0 баллов - самостоятельно не ориентируется в пространстве. | 2 балла - знает и умеет выполнять самостоятельно танцевальные шаги и знакомые комплексы танцевально-ритмической гимнастики под музыку. 1 балл - выполняет танцевальные шаги и знакомые комплексы танцевально-ритмической гимнастики с ошибками, при повторе за педагогом выполняет правильно. 0 баллов - не может самостоятельно выполнить танцевальные шаги и комплексы танцевально-ритмической гимнастики, при повторе за педагогом допускает ошибки. | 2 балла - умеет самостоятельно передать различные образы (зверей, птиц, сказочных персонажей) под соответствующую музыку. 1 балл - может передать некоторые образы с помощью педагога (по наводящим вопросам или повторить показ). 0 баллов - отказывается от демонстрации образов либо передает все образы однообразно. | 2 балла - соблюдает правила игры самостоятельно. Контролирует соблюдение правил другими детьми. 1 балл - не всегда соблюдает правила игры, при напоминании правил – выполняет их. 0 баллов - отказывается соблюдать правила игры. |

5.2.2.3. Бланк фиксации образовательных результатов

| № | Ф.И. ребенка | Критерии | | | | | | | | | | | | | | Средний показатель | |
|-----|---------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|------------------------------------|---|--|---|---|---|--------------------|--|
| | | Игроритмика | | Игрогимнастика | | Игротанцы | | | | Игропластика | | Музыкально - подвижные игры | | | | | |
| | | Умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах | | Умение передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок | | Умение выполнять различные построения и перестроения (врассыпную, в круг, в колонну, в шеренгу) | | | | Умение выполнять танцевальные шаги | | Умение выполнять комплексы танцевально-ритмической гимнастики под музыку | | Умение передавать различные образы (зверей, птиц, сказочных персонажей) | | | |
| | | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Средний показатель | | | | | | | | | | | | | | | | |

2 балла – ребенок имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания самостоятельно, заинтересован в конечном результате.

Н – начало года
К – конец года

1 балл – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в контроле (помощи) педагога, проявляет заинтересованность в достижении результата.

0 баллов – ребенок не демонстрирует указанный навык, не заинтересован в качественном выполнении задания.