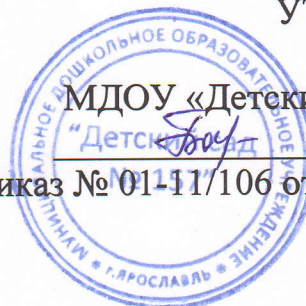


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 157»

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МДОУ «Детский сад № 157»  
/ Ю.В. Боева/  
Приказ № 01-11/106 от 30.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст: дети 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года  
Направленность: физкультурно-спортивная

Руководитель программы:  
Кирильцева Э.Э.

## Содержание

Паспорт образовательной программы дополнительного образования «Ритмическая гимнастика»		3
I. Пояснительная записка		
1.1.	Актуальность и значимость	6
1.2.	Новизна программы	7
1.3.	Цели и задачи реализации программы	7
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста	8
1.5.	Условия реализации программы	8
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	9
II. Содержательный раздел		
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Структура построения занятия	10
2.3.	Содержание образовательной программы	10
2.4.	Учебно-тематический план 1 год обучения	11
2.5.	Содержание образовательной программы 1 года обучения	12
2.6.	Учебно-тематический план 2 год обучения	14
2.7.	Содержание образовательной программы 2 года обучения	14
III.	Контрольно-измерительные материалы	17
IV.	Материально-техническое обеспечение программы	18
V.	Список информационных источников	19

**Паспорт**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Ритмическая гимнастика»**

Наименование образовательной программы дополнительного образования	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Место реализации программы	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 157»
Цели и задачи программы	<p><b>Цель:</b> Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики, тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять здоровье;</li> <li>- развивать музыкальные способности;</li> <li>- развивать двигательные качества и умения;</li> <li>- развивать творческие способности, потребности самовыражения в движении под музыку;</li> <li>- развивать и тренировать психические процессы.</li> </ul>
Ожидаемые результаты реализации программы	<p>По окончании второго года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, балетные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения. Дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении му-</p>

	зыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять разные танцы и комплексы упражнений под музыку. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.
<p>Формы обучения по программе и используемые образовательные технологии</p>	<p>Методики, приемы и технологии и формы работы с детьми, используемые педагогом в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии ребёнка.</p> <p><u>Образовательные технологии:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— игровые</li> <li>— здоровьесберегающие</li> <li>— личностно-ориентированные</li> <li>— ИКТ</li> </ul> <p><u>Методы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— игровой</li> <li>— индивидуальный</li> <li>— личностный</li> </ul>
<p>Аннотация к программе</p>	<p>Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.</p> <p>Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности. Веселая музыка занятий, высоко-</p>

	<p>кая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией.</p> <p>Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по ритмике дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.</p>
Возрастная категория учащихся	Дошкольный возраст (5-7 лет)
Категория состояния здоровья обучающихся (включая указание на наличие ограниченных возможностей здоровья)	Обучающиеся, имеющие норму развития, а также обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья
Период реализации программы	Дополнительная образовательная программа рассчитана на 2 года обучения для детей 5 -7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 64 занятия в год, период реализации с октября по май
Условия реализации программы:	Необходима справка об отсутствии противопоказаний к занятиям, выданная врачом-педиатром.
Число часов работы педагогического работника, предусмотренное на индивидуальное сопровождение обучающихся	– 1-й год обучения – по 20-25 минут – 2-й год обучения – по 25-30 минут
Минимальное и максимальное число обучающихся в одной группе	Подгрупповая (10-12 человек) для возрастной группы
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих программу	Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы

# І. Пояснительная записка

## 1.1 Актуальность и значимость

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервную, мышечную, эндокринную системы организма. Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Это нисколько не мешает им. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями, они уверены в успехе, у них все получается. Сколько ярчайших эмоций и переживаний создают музыка и движения - основные помощники «волшебной феи» Ритмической гимнастики!

*Программа разработана в соответствии:*

1. Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
2. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями от 04.08.2023 г.)
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;
4. Действующий СанПин
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

8. Постановление Правительства области от 17.07.2018 г. № 527-п «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области»;

9. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Правила персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области»;

10. Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);

11. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы.

**1.2 Новизна программы:** в данной программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Обучаясь по ней, в игровой и доступной форме дети научатся владеть своим телом, чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по ритмике дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

**1.3 Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики, тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорнодвигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации.

#### **Задачи обучения.**

##### *Укрепление здоровья:*

1) способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.

2) формировать правильную осанку.

3) помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями. содействовать профилактике плоскостопия.

4) содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

*Развитие музыкальности:*

- 1) развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- 2) развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- 3) развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков; развитие музыкальной памяти.

*Развитие двигательных качеств и умений:*

- 1) развитие ловкости, точности, координации движений;
- 2) развитие гибкости и пластичности;
- 3) воспитание выносливости, развитие силы;
- 4) формирование правильной осанки, красивой походки;
- 5) развитие умения ориентироваться в пространстве;
- 6) обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

*Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:*

- 1) развитие творческого воображения и фантазии;
- 2) развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности.

*Развитие и тренировка психических процессов:*

- 1) развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- 2) тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

*Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

- 1) воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- 2) воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

#### **1.4 Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста**

Старший дошкольный возраст (5-7 лет). В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

#### **1.5. Условия реализации Программы:**

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования, 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц во второй половине дня. Продолжительность занятия для детей 5 – 6 лет – 20-25 минут, для детей 6 – 7 лет – 25-



30 минут, количество детей в группе 10-12 человек. Необходима справка об отсутствии противопоказаний к занятиям, выданная врачом-педиатром.

### **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

**1 год обучения.** После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

**2 год обучения.** По окончании второго года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения. Дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять разные танцы и комплексы упражнений под музыку. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю	Время занятия
1 год	1 октября	31 мая	64	2 раза в неделю	20 - 25 минут
2 год	1 октября	31 мая	64	2 раза в неделю	25 - 30 минут

### 2.2. Структура построения занятия

Занятие по ритмике строится по классическому принципу. Это вводная, подготовительная, основная, заключительная части занятия.

*Вводная часть:*

- вход детей в зал;
- расстановка детей в зале;
- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;
- приветственный поклон.

*Подготовительная часть:*

- разминка;
- дыхательная гимнастика.

*Основная часть:*

- разучивание элементов и комбинаций танца;
- разучивание хореографических номеров;
  - элементы партерной гимнастики;
  - музыкально-танцевальная игра.

*Заключительная часть:*

- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;
- прощальный поклон;
- выход детей из зала.

### 2.3. Содержание программы

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

**В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика»** представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

**Раздел «Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

#### 2.4. Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Игроритмика	1	8	9
2.	Игрогимнастика	1	8	9
3.	Игротанцы	1	8	9
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	1	8	9
5.	Игропластика	1	8	9
6.	Пальчиковая гимнастика	1	8	9
7.	Музыкально–подвижные игры	1	8	9
8.	Итоговые занятия	0,2	0,8	1
	<b>Итого</b>			64

## 2.5. Содержание программы 1 года обучения

Раздел	Содержание	
	1-е полугодие	2-е полугодие
Ходьба, бег, прыжки	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.</p> <p>Ходьба широким шагом.</p> <p>Ходьба в полуприседе.</p> <p>Ходьба со сменой положений рук.</p> <p>Ходьба перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег на носках.</p> <p>Бег широким и мелким шагом.</p> <p>Бег высоко поднимая колени.</p> <p>Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперёд – назад; ноги скрестно – ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом.</p> <p>Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.</p> <p>Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3-4м.</p>	<p>Ходьба в колонне с перестроением в пары.</p> <p>Ходьба «змейкой».</p> <p>Ходьба с чередованием с другими движениями.</p> <p>Ходьба с закрытыми глазами (расстояние 3-4 м.).</p> <p>Ходьба приставным шагом прямо, боком (левым, правым), с левой и правой ноги.</p> <p>Продолжительная ходьба в спокойном темпе (35-40 мин.)</p> <p>Бег с выполнением заданий.</p> <p>Бег в сочетании с другими движениями.</p> <p>Бег в быстром темпе на 10м. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Бег на скорость на расстояние 20-30м.</p> <p>Челночный бег (3 раза по 10 м.)</p> <p>Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперёд – назад.</p> <p>Прыжки попеременно на одной и другой ноге.</p> <p>Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд прямо, по кругу.</p> <p>Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20см., толкаясь одной ногой.</p> <p>Прыжки в длину с места 60-80см, из обруча в обруч.</p>

Развитие гибкости	Наклоны головы; Вращения руками; Наклоны туловища вперед, назад и в стороны; Наклоны к ногам сидя ноги вместе; Наклоны к ногам сидя ноги врозь; Упражнение «змейка» лежа на животе.	Упражнение «лодочка»; Упражнение «кораблик»; Наклоны вниз стоя: ноги врозь, ноги вместе; Упражнение «мельница»
Танец	Знакомимся с танцами разных народов и направлений. Постановка тематического танца.	Знакомимся с танцами разных народов и направлений. Постановка тематического танца.
Гимнастика	Упор присев; Упор лежа; Упражнение «корзиночка»	Упражнение «мост» из положения лежа; Перекаты на спине в группировке (вперед, назад, вправо и влево).
Хореография	Партерная хореография	Партерная хореография
Игры	«Мы весёлые ребята» «Мяч водящему» «Мышеловка» «Охотники и зайцы» «Карусель» «Ловишки - перебежки»	Развитие музыкальных качеств (чувство ритма, музыкальный слух) – хлопки под музыку, марш, высоко поднимая колени, шаг на полупальцах; Развитие психических процессов (внимание. Память, мышление, воображение) – игры на перестроение
Работа с предметами	Упражнения с мячом: перекаты на полу в разные стороны, вокруг себя; передача мяча с одной руки в другую; работа в паре. Игры с мячом.	Упражнения с обручем. Подвижные игры с обручем.

## 2.6. Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Игроритмика	1	8	9
2.	Игрогимнастика	1	8	9
3.	Игротанцы	1	8	9
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	1	8	9
5.	Игропластика	1	8	9
6.	Пальчиковая гимнастика	1	8	9
7.	Музыкально-подвижные игры	1	8	9
8.	Итоговые занятия	0,2	0,8	1
	<b>Итого</b>			64

## 2.7. Содержание программы 2 года обучения

Раздел	Содержание	
	1-е полугодие	2-е полугодие
Ходьба, бег, прыжки	<p>Ходьба скрестным шагом.</p> <p>Ходьба в приседе и полуприседе.</p> <p>Ходьба выпадами.</p> <p>Ходьба спиной вперед.</p> <p>Ходьба гимнастическим шагом.</p> <p>Чередование разных видов ходьбы.</p> <p>Бег с захлестыванием голени.</p> <p>Бег с подъемом вперед прямых ног.</p> <p>Бег прыжками.</p> <p>Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками).</p>	<p>Ходьба в разных построениях.</p> <p>Проход с закрытыми глазами 4-5 м.</p> <p>Ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Продолжительная ходьба. 40-45 мин.</p> <p>Ходьба приставным шагом прямо, боком, назад с левой и правой ноги.</p> <p>Бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см.</p> <p>Бег из разных стартовых положений.</p> <p>Бег на скорость (30 м.).</p> <p>Челночный бег (5 раз по 10 м.).</p> <p>Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м. каждый.</p> <p>Бег в среднем темпе по пересеченной местности. (200 - 300 м.)</p> <p>Медленный бег в течение 2-3 мин.</p>

Развитие гибкости	Упражнение «лодочка»; упражнение «кораблик»; упражнение «мост» из положения лежа; полушпагат; упражнение «бабочка» с наклоном вперед.	Упражнение «мост» стоя на коленях; шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу, шпагат ноги врозь;
Танец	Знакомимся с танцами разных народов и направлений. Постановка тематического танца.	Знакомимся с танцами разных народов и направлений. Постановка тематического танца.
Гимнастика	Перекаты на спине в группировке и встать на ноги; Стойка на лопатках; «Бревнышко»; «Солдатик»	Стойка на лопатках с переходом в группировку и встать на ноги; упражнение мост из положения стоя с поддержкой; кувырок вперед.
Хореография	Постановка корпуса («Жирафы», «Принцессы»). Изучение 3 позиции ног. Постановка рук (позиция рук на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх). Движения. Укрепляющие мышцы, развивающие гибкость, выворотность, шаг (партерная гимнастика). Вытягивание и сокращение стоп, подготовка к батмантандю, упражнения на растяжку (наклоны к ногам) – «Бабочка», «Чемоданчик», на гибкость – «Крокодилчик».	Махи ногами на середине, в продвижении. Упражнения на равновесие. Прыжки по позициям. Прыжки в продвижении: галоп с правой ноги, галоп с левой ноги. Бег ножницами.
Игры	Развитие музыкальных качеств (чувство ритма, музыкальный слух) – хлопки под музыку, марш, высоко поднимая колени, шаг на полупальцах; Развитие психических процессов (внимание. Память, мышление, воображение) – игры на перестроение. Развитие артистических ка-	«Мы весёлые ребята» «Мяч водящему» «Мышеловка» «Охотники и зайцы» «Карусель» «Ловишки - перебежки» «Школа мяча» «Хитрая лиса» «Подбрось - поймай» «Караси и щука» «Охотники и звери»

	<p>честв (этюды на создание образов) - «Медведи», «Лисички», «Мышки». «Лебеди».</p> <p>Развитие танцевальных способностей (укрепление мышц ног, спины, пресса; развитие гибкости, выворотности).</p> <p>Шаг с противоходом _ «Лисички», шаг, совмещенный с работой рук – «Лебеди», шаг на внешней стороне стопы – «Медведи», прыжки по VI позиции ног (на месте и в продвижении), перегибы корпуса (вправо, влево, вперед), бег высоко поднимая колени – «Лошадки», релеве по VI позиции – «Цветочки»</p>	<p>«Бездомный заяц»  «Мяч через сетку»  «Сделай фигуру»  «Попади в обруч»  «Уголки»  «Затейники»  «Брось за флажок»  «Гуси - лебеди»  «Шарик с горки»  «Поймай мяч»  «Зима и лето»  «Кольцебросы»  «Мороз – красный нос»  «Пожарные на учении»  «Медведи и пчелы»  «Встречные перебежки»  «Пустое место»  «Парный бег»  «С кочки на кочку»  «Кто скорее до флажка»  «Белки в лесу»</p>
Работа с предметами	Упражнения с мячом, обручем, с гимнастическими палками, со стульчиком.	Комплексы упражнений с разными предметами.



### III. Контрольно-измерительные материалы

ФИ ребенка	Гибкость, пластичность (0 – 5 б)	Музыкальность (0 – 5 б.)	Внимание (0 – 5 б.)	Координация, ловкость движений (0-5 б.)	Уровень развития
------------	----------------------------------	--------------------------	---------------------	---	------------------

#### 1. Гибкость, пластичность.

5 баллов – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

4-2 балла – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений)

1-0 баллов – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

#### 2. Музыкальность.

5 баллов – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.

1-0 баллов – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

#### 3. Внимание.

5 баллов – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

4-2 балла – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

#### 4. Координация движений.

5 баллов – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

4-2 балла – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении упражнений, отсутствие координации рук и ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций

#### **IV. Материально-техническое обеспечение программы**

- Коврики гимнастические
- Музыкальная аппаратура
- Маты гимнастические
- Мячи
- Обручи
- Стульчики детские
- Гимнастические палки
- Веревка
- Кубики
- Скакалки
- Кегли
- Ребристые доски
- Аудиоматериал

## **V. Список информационных источников**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста- 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО,2000-220с.
2. Верховина Л.Г., Заикина Л.А.- Волгоград : Учитель, 2013.- 126с. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты, рекомендации.
3. Вавилова Е.Н Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость - М.: Просвещение, 1981.-96с.:ил; 20см.
4. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика-учебное пособие М.: Академия 2002г. – 448с.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) программно-методическое пособие.- М.:ЛИНКА- ПРЕСС, 2000.- 296с.:илл.
6. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей/ М.: Просвещение, 1993.-160с.: ил.
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ М.: Творческий центр «Сфера»,2006г. – 176с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
8. Шарманова С.Б. «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебн.НОС./ Под ред.А.И. Фёдорова. – Челябинск:УралГАФК,1996.- 89с.