

Индивидуальный предприниматель Багинская Е.С.
ИНН 370401716605 ГРНИП 319370200017332
155040, Ивановская область, г. Тейково, ул. 1-я Красная, д.22

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Ритмика +»

Направленность: социально-гуманитарная

Срок реализации: 1 год (72 ч.)

Возраст учащихся: 3-6 лет

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика +» социально-гуманитарной направленности для детей 3-6 лет впервые разработана в 2003 году. С тех пор программа неоднократно дорабатывалась и обновлялась. В 2020 году программа изменена и дополнена в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций», а также с Уставом Центра. Данная программа разработана с учетом социального заказа родителей, востребованности со стороны детей. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. В период старшего дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Ритмика — один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания. Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. Ритмическая гимнастика укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, акробатические упражнения, бег, прыжки, элементы пантомимы, танцевальные движения с элементами народных и современных танцев. В ходе реализации программы воспитывается интерес к двигательной деятельности; развивается музыкальность, внимание, память; формируются положительные нравственно-волевые черты личности. Также необходимо помнить, что способность умело и красиво двигаться – одно из условий дальнейших социальных достижений ребенка. Таким образом, занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Цель программы: развитие двигательной активности и музыкального восприятия ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей средствами ритмической гимнастики.

Достижению поставленной цели способствует решение задач:

Образовательные.

- умение ориентироваться в пространстве заданного помещения, относительно его размеров и других участников (ориентация в пространстве).
- умение выполнять движения в заданном ритме, чувствовать характер музыкального сопровождения.

Воспитательные.

- воспитание музыкального и эстетического вкуса;
- воспитание умения работать в коллективе.

Развивающие.

- зрительной, слуховой и двигательной памяти;
- развитие крупной и мелкой моторики, пространственной координации.
- формирование и сохранение устойчивого познавательного интереса на занятиях;

- развитие представлений о нормах и правилах поведения.

Актуальность данной программы заключается в том, что в дошкольный период, когда ребенок интенсивно растет и развивается, закладываются основы здоровья и формируется личность человека через пластику. Обучение детей танцевальному искусству по данной программе дает возможность воспитать гармонично развитых людей. **Педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что благодаря этим занятиям, дети приобретают не только двигательные, но и музыкальные умения и навыки. Кроме того, постоянно совершенствуются пластические умения и навыки учащихся, формируется художественный эстетический вкус ребенка, его общая и танцевально-музыкальная культура, происходит накопление опыта здорового образа жизни.

Новизна и особенность данной программы заключается в том, что работа построена в виде сюжетных блоков, что позволяет создать позитивный настрой у детей, атмосферу психологического комфорта.

На *первом, втором году* обучения предполагается изучение комплексов «Прогулка в лесу», «Детскотека».

На *третьем, четвертом году* обучения предполагается изучение комплексов «Круиз на корабле», «Школа танцев».

Комплекс упражнений составлен таким образом, чтобы основная физическая нагрузка приходилась на середину занятия, после мышечного разогрева. Однако частота пульса после основной нагрузки не должна превышать 150-160 ударов в минуту. Самые эмоциональные игры оставляются на последнюю часть занятия. В заключение даются упражнения на расслабление, чтобы привести детей в эмоциональное равновесие перед другими занятиями. В соответствии с этим подбирается соответствующая по темпу и ритму музыка. Педагог проявляет гибкость в подходе к конкретной группе детей, учитывая физические данные и возможности детей.

По мере усвоения упражнений комплексов увеличивается время для подвижных игр и разучивания танцевальных движений. Дети 3–6-летнего возраста не могут долго репетировать танцевальные движения, поэтому на занятиях больше времени уделяется подвижным играм, меньше – танцам. Дети учатся ритмично и легко бегать и прыгать, правильно выполнять разнообразные гимнастические упражнения, овладевать некоторыми видами спортивных игр и танцевальных движений.

К концу обучения по программе обучающиеся выполняют упражнения не только вместе с педагогом, но и по словесной инструкции.

Занятия построены таким образом, чтобы каждый ребенок мог проявить себя в рамках собственных возможностей, ощущал свою значимость и принадлежность к группе. В процессе обучения у детей развивается доверие, самостоятельность, инициатива, дисциплинированность, готовность прийти на помощь; развиваются ловкость, быстрота, координация движений, чувство равновесия и пространственная ориентировка; воспитывается выразительность движений, способность согласовывать их с темпом и ритмом музыки.

Участвуя в подвижных играх, ребенок учится воспринимать эстетику своего тела, что необходимо для формирования и развития положительной «я–концепции».

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса

Принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, пластичность.

Методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова - с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Основной формой занятия является игра.

Формы контроля:

- открытые занятия;
- опрос
- наблюдение
- практическое занятие
- итоговые занятия.

Противопоказания: индивидуальное состояние здоровья ребенка, подтвержденное медицинской справкой, не позволяющее ему заниматься ритмикой.

Адресат. В детское объединение принимаются на принципах добровольности все желающие дети разной степени подготовленности в возрасте 6 лет без специального отбора. Количество академических часов по годам обучения: 72 часа. Продолжительность занятия составляет 30 минут.

Форма организации занятия по программе - групповая, которая позволяет воспитанникам учиться друг у друга и сравнивать свои достижения.

Предполагаемый результат

Развитие двигательной активности и музыкального восприятия ребенка средствами ритмической гимнастики обеспечивается содержанием программы и той деятельностью, в которую включены воспитанники. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов. Программа предполагает осуществление психолого-педагогического мониторинга с целью определения стартового уровня и дальнейшего развития каждого обучающегося. Результаты проделанной работы учитываются, прежде всего, применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности качеств – в знаниях, интересах и способностях, умениях и навыках, подготовленности к жизни и труду, сознательному выбору профессии, в чертах характера. Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной программе строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей, что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий, а также корректировку тем и разделов.

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе учащиеся **УЗНАЮТ:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила подвижных игр;
- точки класса;
- понятие танцевального рисунка и ритма;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- понятия: круг, шеренга, колонна.

научатся:

- передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- передавать основные средства музыкальной выразительности;
- передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;

в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько - ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться кругов;

- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- слушать педагога (дисциплинированность).
- концентрировать внимание при выполнении движения вместе с педагогом.
- выполнять движения в заданном ритме (чувство ритма).
- бегать, ходить, двигаться, согласуя движения рук, ног, корпуса, головы (координация движений, внимание).
- синхронизировать движения.

У учащихся будут сформированы:

- навыки музыкально-ритмической координации;
- умение ориентироваться в пространстве зала;
- правильная осанка;

У учащихся будут развиты:

- чувство ритма;
- физические качества: ловкость, функция равновесия, выносливость;
- наблюдательность, внимательность;
- общефизическое состояние и психологического комфорта (социальной адаптации).

Учащимся будут привиты:

- основы культуры здорового образа жизни;
- эстетический и художественный вкус.

Метапредметные результаты:

У учащихся будут сформированы навыки работы в команде;

- умения анализировать свою деятельность и проводить ее коррекцию;
- умения анализировать деятельность других учащихся и давать ей оценку;
- навыки культуры поведения, в том числе в учебном диалоге

Личностные результаты:

У учащихся будут воспитаны:

- уважительное отношение к другому человеку; дружелюбие, умение сопереживать, терпение, здоровый спортивный азарт, активность, открытость, целеустремленность, усидчивость, старательность, дисциплинированность, самостоятельность, уверенность в себе.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей и их познавательных возможностей (педагогическое наблюдение, игры, эстафеты, открытое занятие и др.) Кроме того, педагогом используется мониторинг результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (декабрь, май).

Педагог вправе самостоятельно корректировать программу в условиях дистанционного обучения. Основными элементами дистанционного обучения являются образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Сопровождение дистанционной работы может осуществляться в следующих режимах:

- консультации online;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение offline (различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Вводный контроль: опрос по ТБ, выполнение упражнений.
2.	Комплекс упражнений № 3 «Круиз на корабле»	12	2	10	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
3.	Комплекс упражнений № 4 «Школа танцев»	14	1	13	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
4.	Разучивание элементов танцевальных движений	17	2	15	Промежуточная аттестация: практическое занятие. Мониторинг уровня обучения и развития учащихся
5.	Подвижные игры	10	2	8	Текущий контроль: выполненные практические задания
6.	Подготовка к выступлению на праздниках	12	4	8	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, выполненные практические задания
7.	Выступление на праздниках	4	-	4	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
8.	Итоговые занятия	2	-	2	Итоговый контроль: мониторинг
Итого		72	11,5	60,5	

Содержание программы

1. Вводное занятие:

- техника безопасности;
- способы построения;
- игра «Строиться!» (закрепление умения ориентироваться в пространстве зала относительно его размеров и других участников занятия)

2. Комплекс упражнений «Круиз на корабле» (см. Приложение 1).

3. Комплекс упражнений «Школа танцев» (см. Приложение 1).

4. Разучивание элементов танцевальных движений:

- придумывание и изображение образа (характера) заданного танца («буря», «яблочко»).
- создание танцевального рисунка;
- разучивание простейших движений (см. Приложение 2);
- выполнение движений в заданном ритме;
- выполнение движений под музыку;
- сочетание танцевальных движений с изменением танцевального рисунка (по кругу, по диагонали, в одну линию, в три линии);

5. Подвижные игры:

- «Рыбка». Дети строятся парами. Водящий (рыбка) пробегает под поднятыми руками игроков (плывет по ручейку) и выбирает себе пару. Оставшийся игрок становится водящим.
- «Море волнуется». Игроки бегают хаотично по залу, в то время как водящий произносит слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». Игроки должны принять позу, затем по очереди показать движения, характерные для данного персонажа, обитающего в море. Остальные игроки докажут, кто это такой.
- Игры и упражнения со скакалкой (см. приложение 3 с п. 6 по п. 9)

6. Подготовка к выступлению на празднике.

- Знакомство со сценарием праздника.
- Размещение на сценической площадке.
- Игра «Строиться!» (ориентирование на сценической площадке).
- Репетиция танцевального этюда на сценической площадке.

7. Выступление на праздниках: «Праздник осени», «Новогодний праздник», «Праздник Мам», «Здравствуй, лето!»

8. Итоговые занятия:

Проводятся в форме открытого занятия для родителей.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

1. Музыкальный материал для выполнения комплекса упражнений №1.
2. Музыкальный материал для выполнения комплекса упражнений №2.
3. Музыкальный материал для выполнения танцевальных этюдов: «Птицы», «Деревья», «Цветы», «Солнышко», «Морская прогулка», «Яблочко», «Непогода».
4. Мячи, скакалки, гимнастические палки.
5. Просторное помещение
6. Колонки и ноутбук

ЛИТЕРАТУРА

1. Журнал «Воспитание дошкольников» № 6,9 -1998 год
2. «Программа воспитания и обучения в детском саду», М. Просвещение. 1999 г.
3. Игры и упражнения. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования. – Тула, ЦПМСС «Преображение», 2005 г.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, Академия развития, 1996 г.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, Академия развития, 1996 г.
6. Программа «Технология сопровождения» для педагогов дополнительного образования. – Тула, ЦПМСС «Преображение», 2004 г.
7. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль, Академия развития, 1996
8. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей - Ярославль, Академия развития, 1996 г.
9. Поем, играем, танцуем в саду и дома / под ред. М.А. Михайлова, Е.В. Горбина - Ярославль, Академия развития, 1996 г.
№ 10 - 2001 год
№ 6, 8, 9, 11 - 2000 год

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка

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

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Критерии:

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

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

1 балл - неверное выполнение движений.

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству

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

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

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

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

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога). Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности

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

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

Третий уровень: дети повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать

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

Комплекс упражнений «Прогулка в лесу»

Подготовительная часть (Разминка)

1. Ходьба обычная.
2. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней части ступни.
3. Ходьба приставными шагами боком.
4. Легкий бег.
5. Бег с высоким поднятием бедра.
6. Бег с закидыванием пяток к ягодицам.
7. Бег с подскоками.
8. Бег приставными подскоками боком.
9. Бег с ускорением, с замедлением
10. Легкий бег
11. Ходьба быстрая, обычная, с глубоким дыханием.

Разминка сопровождается речевкой:

Во лесочек мы пойдем и грибы там соберем
 Дорога коротка, узка, идем, ступая мы с носка
 И по тропинке мы идем, и как медведи мы идем
 И как лисички мы идем,
 И волка увидели вдруг, и побежали дружно в круг
 И через кочки мы бежим, через пенечки мы бежим
 Нас волку не догнать
 И можно не бояться, по лесу прогуляться
 Воздухом дышать, на солнце загорать.

Основная часть.

Серия упражнений и игр:

- "Птички" - повороты головой, работа плечами, кистями рук, сгибание рук в локтях, махи руками, махи с хлопками и подпрыгиванием.
- "Деревья в лесу"
 - а) "Дуб" - "Вот дуб растет высокий и красивый" (Руки через стороны вверх, поднятие на носки)
 - б) "Ива" - Вот ива наклонилась над водой и видит свое отраженье (Руки на поясе, наклоны вперед, в стороны)
 - в) "Ель" - "Вот присела елочка, елочка - иголочка" (Руки на пояс, приседание)
 - г) "Осина" - "А вот осинка тонкая бежит, как речка звонкая" (Руки на поясе, подскоки)
 - д) "Дровосек" - "А вот сухие сучья рубит дровосек" (Ноги на шир. плеч, руки в замок над головой, наклоны)
- Ролевая игра. "Пойдем в лесу гулять, свежим воздухом дышать" (Назначаются роли перечисленных деревьев, которые выполняют характерные им движения. Остальные змейкой проходят или пробегают между ними.)
- "Бревно".

Посмотрите - вот бревно
 Давным-давно нас ждет оно!
 Когда мы с вами подойдем,
 Мы быстро по нему пройдем!

(Ходьба по линии или веревочке на полу, прыжки через линию в стороны на двух ногах и на одной поочередно.)

- Подвижная игра "Морковочка"

"На полянке зайчики, девочки и мальчики

Друг за дружкой бежали и морковку отнимали!"

(Дети стоят кругом, водящий бежит сзади и незаметно кладет кому-нибудь предмет (морковку), тот должен догнать водящего за один круг до своего места. Если не получится, сам становится водящим.)

- "Танцы на поляночке"

"Собрались зверюшки, лисички и лягушки

Чтобы вместе поплясать, себя получше показать"

Разучиваются элементы народного танца: "ковырялочка", "веревочка", "присядка", построение фигур в хороводе: круг, диагональ, движения в центр круга, наружу, с поднятыми и опущенными руками, с поднятием на носки и приседом, вращения вокруг себя.

- "Отдых".

Мы плясали, мы плясали, мы сегодня так устали.

Глубоко теперь вздохнем и немножко отдохнем.

Глубокий вдох носом с поднятием рук вверх и полный выдох с наклоном корпуса вперед.

Заключительная часть. Вспоминаем, чему мы сегодня научились, что получается, что пока не очень, аплодисменты, поклон.

Комплекс упражнений «Детская»

Подготовительная часть. Разминка.

Ходьба по залу, поочередно поднимать то правую, то левую руки вверх, в сторону, отводить руки назад.

Упражнения для кистей рук (круговые вращения), руки в стороны.

Ходьба на носках, кисти рук поднимать вверх-вниз.

Переплести пальцы рук и сжать их: прилагая усилия, разъединить руки.

Пальцы рук переплести – «волны».

Повторение ритмических рисунков за педагогом (хлопки).

«Веревочка» - круговые повороты вправо – влево.

Ходьба на полуприседе.

Ходьба с выставлением ноги в сторону в чередовании с хлопками: раз – ногу в сторону на носок; два – приставить ногу, хлопок.

Легкий бег.

Боковой галоп вправо, влево.

Поскоки.

Обычная ходьба, упражнения на дыхание.

Основная часть:

1. «Посмотри направо, посмотри налево» (для мышц шеи). И.П. стоя, ноги врозь.

- 1 - поворот головы вправо, согнуть левое колено.
- 2 - поворот головы влево, согнуть правое колено.
- 3 - наклон головы к правому плечу.
- 4 - наклон головы к левому плечу.

2. «Движения РЭПА». И.П. правая рука, согнутая в локте, вверх; левая рука, согнутая в локте у живота; кисти рук сжаты.

- 1 – смена рук: правая рука – вниз, левая – вверх; на каждое движение слегка присесть («пружинка»).
- 2 – смена рук: левая вниз, правая вверх.

3. «Волны» (для туловища). И.П. ноги врозь, руки в стороны.

- 1 – наклон туловища вперед, голову поднять, прогнуться.

- 2 – не меняя положения ног, поворот туловища вправо: левую руку вывести вперед, правую назад.
- 3 – наклон туловища вперед.

4 – И.П.

5. «Не запутайся». И.П. О.С.

- 1 – шаг в сторону, руки в сторону, кисти вниз.
- 2 – поднять правую ногу, согнуть в колене.
- 3 – кисть левой руки положить на колено правой ноги.
- 4 – кисть правой руки положить на колено левой ноги.
- 5 – шаг в сторону и т.д.

6. «Ванька-встанька» (для туловища и ног).

- *Наклонили Ваньку, посадили Ваньку –*
- *Не сидит, не лежит, только целый день стоит.*

И.П. О.С.

- 1 – наклон вперед, достать носки ног.
- 2 – И.П.
- 3 – присесть, руки вперед.
- 4 – И.П.

Менять темп: сначала медленно, затем увеличивая темп.

7. «Скакалочка» (для ног). Прыжки на правой и левой ноге, прыжки с поворотом.

Прыжки чередовать с танцевальными движениями.

Релаксация.

Творческие задания.

1. Придумай танец (под вальс Е. Доги их к/ф «Мой ласковый и нежный зверь»).
2. Игра «В магазине зеркал» (ведущий – обезьянка, дети – зеркало. Дети повторяют движения обезьянки).
3. Игра «Южный и северный ветер» (северный ветер замораживает детей, южный оттаивает).

Игра малой подвижности «Запрещенное движение»

Приложение 2

Комплекс упражнений «Круиз на корабле»

Подготовительная часть (разминка)

1 упр. "Подготовка к параду" - Построение в шеренгу, приветствие "адмирала" (преподавателя) и матросов (детей).

2 упр. "Морской парад" - Ходьба в колонне по одному, по два, по три человека.

Перестроение повторяется несколько раз по команде.

3 упр. "Аврал! Учебная тревога!" - Бег: легкий, с ускорением, с замедлением, через воображаемые препятствия.

4 упр. "Отбой учебной тревоги" - Ходьба быстрая, с замедлением.

Основная часть

Серия упражнений и игр:

- "Запах моря" - Дыхательная гимнастика: Вдох с поднятием рук, выдох с наклоном корпуса вперед. Вдох с разведением в стороны рук, согнутых в локтях, три-четыре резких выдоха через рот (губы узкой трубочкой).
- "Поднять якорь" - Ноги на ширине плеч, тянуть воображаемый канат справа, затем слева.
- «У штурвала» - Круговые движения руками, согнутыми в локтях, перед собой, на уровне груди.
- "Качка" - Ноги вместе, руки вдоль туловища, наклоны в стороны.
- "Гребля" - Руки согнуты в локтях, круговые движения плечами.

- "Матрос за бортом" - Наклон корпуса вперед, движения руками, имитирующими плавание.
- "Что там за бортом?" - Стать на одно колено, ладошка к глазам, повторить с другим коленом и другой рукой.
- "Поплавок на волнах" - Ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте, в стороны, вперед-назад.
- Подвижная игра "Пловцы" - В очерченном кругу дети бегают, имитируя движения пловцов. По команде: "Акула!" выбегают за круг. Последний - водит - дает команду в следующий раз.
- Игра на расслабление "Море волнуется" - Пока ведущий говорит: "Море волнуется раз. Море волнуется два. Море волнуется три..." - дети двигаются хаотично, по команде: "Морская фигура на месте замри!" - замирают в любой позе, затем по очереди рассказывают, что заморское животное или предмет на дне моря изображает.
- "Ура! Земля!" Дети разучивают элементы матросского танца "Яблочко".
Заключительная часть. Дети вспоминают, что нового и интересного было в круизе, прощаются с морем. Аплодисменты. Поклон.

Комплекс упражнений № 4 «Школа танцев»

I часть:

Вводная ходьба на месте, не отрывая носки от пола, поочередно, как можно выше поднимать пятки.

Ходьба с носка, руки прижать к туловищу.

Упражнения для рук «Волны»: высокие – волнообразные движения рук вверх, широкие – опустить руки, движения рук в сторону.

«Лисичка» - ходьба с перекатом с носка на пятку (лисичка крадется).

«Лисичка путает следы» - скрестные движения ног.

«Лисичка пряталась» - присесть, сгруппироваться.

Обычная ходьба.

«Косички» - скрестное движение ног в полуприседе.

Ускоренная ходьба, легкий бег, бег-полет – поднимая вперед прямые ноги, свободное движение рук, боковой галоп, поскоки, бег «змейкой», легкий бег, ускоренная ходьба, упражнения на дыхание.

II часть:

1. «Посвети, фонарик мой» (кисти рук – наши фонарики). И.П. О.С.

- 1-8 – руки вверх.
- 1-8 – руки назад.
- 1-8 – руки в стороны.

«Выключили фонарики» - стряхнули кисти рук вниз.

2. «Веселая зарядка». И.П. О.С.

- 1-4 – поочередно руки к плечам, вверх.
- 1-4 - хлопки над головой.
- 1-4 – поочередно руки вниз.
- 1-4 – ходьба на месте.

3. «Вверх-вниз». И.П. руки внизу, ноги слегка врозь.

- 1-2 – подняться на носки.
- 3-4 – опуститься на всю ступню.
- 1-8 – переступание вокруг, поочередно плечи вверх-вниз, руки скользят вдоль туловища.

4. «Крестики-нолики». И.П. О.С. руки в стороны.

- 1-2 – локтем правой руки и коленом левой ноги выполнить встречное движение, в И.П.
- 3-4 – то же, движением локтем левой руки и коленом правой ноги.

- 5-8 – руки вверх, кисти рук соединить – «нолик вверх» и присесть, колени врозь – «нолик вниз».

5. «Шагай – кружись». И.П. О.С.

Три приставных шага вправо, кружение. То же влево.

6. «Школа танца»

а) И.П. присесть, руки согнуты у груди.

- 1-2 – выставление правой ноги в сторону, И.П., хлопок.
- 3-4 – левая нога в сторону, хлопок, И.П.
- 5-8 – приседание «твист».

б) 1 – хлопок вверх.

- 2 – руки перед грудью «как в школе».
- 3-4 – два хлопка по коленям.

7. «Нырок». И.П. ноги врозь, руки в стороны.

- 1-2 – два пружинистых наклона вперед.
- 3 – рывком наклон пониже.
- 4 – выпрямиться «кроль»

8. «Робот» И.П. О.С.

- 1 – руки согнуть в локтях.
- 2 – повернуть руки в сторону (вправо).
- 3 – повернуть вправо ступни ног.
- 4 – наклон вперед.

Затем под музыку свободная имитация движений робота.

9. «Веселый клоун» И.П. О.С.

- 1 - «присел клоун», руками опереться об пол.
- 2 – выпрямить ноги, колени прямые.
- 3 – присесть.
- 4 – выпрямиться, правую ногу на пятку, руки вверх.

Затем то же левой ногой.

10. Свободные прыжки.

Ходьба.

Упражнение на дыхание.

III часть: Упражнения на растяжку.

1. «Бабочка».
2. «Шпагатики».
3. «Рыбка»
4. «Полушпагатики».

Расслабление, лежа на спине на ковре.

IV часть: Танцевальная минутка.

1. «Кукляндия» - танец кукол.
2. Игра «Раз-два!» «Куклы ожили» - танцевальные упражнения (творчество детей).
3. Подвижная игра по желанию детей.

V часть: Игра малой подвижности «Угадай, как зовут эту куклу».

Приложение 3

Комплекс дополнительных игровых упражнений на занятиях ритмической гимнастикой

1. Эстафета с мячом. Две команды передают мяч от первого игрока к последнему над головой, возвращают его, передавая между ног.
2. Эстафета с мячом. Каждый участник двух команд бежит с мячом до финишной отметки и, возвращаясь назад, передает мяч следующему игроку; сам становится последним.

3. Упражнение с мячом. Наклоны вправо и влево, держа мяч в вытянутых руках над головой.

4. Упражнение с мячом. Держа мяч в вытянутых руках перед собой, подбросить его вверх и поймать.

5. Упражнение с мячом. Мяч прижимают двумя руками к животу и перекачивают его по талии через спину, возвращая в исходное положение.

6. Упражнение со скакалкой. Перепрыгивание через скакалку, переставляя последовательно левую и правую ногу.

7. Упражнение со скакалкой. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки в один оборот за два прыжка.

8. Упражнение со скакалкой. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки в один оборот за один прыжок.

9. Упражнение со скакалкой. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки в два оборота за один прыжок.

ПРИМЕЧАНИЕ

Результаты оцениваются по трехуровневой системе два раза в год (в конце 1 и 2 учебных полугодий).

В группе 5-летнего возраста высокому уровню соответствует правильность выполнения упражнений вместе с педагогом на 90% и выше; среднему уровню - 70-80%; низкому уровню - 60% и ниже.

В группе 6-летнего возраста высокому уровню соответствует правильность выполнения упражнений ребенком по словесной инструкции педагога на 80% и выше; среднему уровню - 70%; низкому уровню - 60% и ниже.

Результаты общефизического состояния детей прослеживаются методом педагогического наблюдения.

Приложение 4

АЛГОРИТМ ЗАНЯТИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ГРУППЕ РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВКИ К ШКОЛЕ «МАЛЫШОК»

комплекс упражнений	
"Круиз на корабле"	18 занятий x 30 мин
1. Подготовительная часть	
(разминка)"Морской парад"	5 мин
2. Основная часть	
(упражнения "запах моря",	
"у штурвала", "поднять якорь",	
"поплавок", "пловцы"...	8 мин
3. Игра подвижная	3 мин
4. Игра на расслабление	3 мин
5. Разучивание танцевальных	
элементов	10 мин
6. Заключительная часть	1 мин
<hr/>	
Всего:	30 мин.