

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 «Сказка»

Принята
на педагогическом совете МКДОУ
«Детский сад № 11 «Сказка»
протокол № 1
от «30» 08 2021 г.



Утверждаю
заведующий МКДОУ
«Детский сад № 11 «Сказка»
Бурякова Е.В.
приказ № 47 от «31» 08 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
на 2021-2022 учебный год
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 11 «Сказка»**

**СОСТАВИЛА: инструктор по физической культуре
Хабалонova Елена Сергеевна**

2021 год

Содержание программы		
	I.Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы :	
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	4
	Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста	5
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	
	2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2	Особенности организации образовательного процесса для детей от 5 до 7 лет	6
2.1.	Формы организации образовательного процесса	8
2.2	Мониторинг реализации Программы	14
	III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Проектирование воспитательно-образовательного процесса КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	16
3.2.	Расписание дополнительной образовательной деятельности	17
3.3	Учебный план	17
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	18
3.5.	Материально-техническое обеспечение Программы	
	Список литературы	19
	IV Приложения	20
	Приложение № 2. Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка	
	Приложение № 3. Показатель развития детей по образовательной области «Физическое развитие» «Ритмическая гимнастика»	
	Приложение № 4 .График посещений занятий «Ритмическая гимнастика»	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа по ритмической гимнастике предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 1 года обучения детей в возрасте 5 - 7 лет (старшая, подготовительная группы). Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий (1 занятия по 25 минут), для детей от 5-7 лет 25 мин в неделю, 36 занятия в год.

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, нервно-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 ребёнок 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 несколько 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!

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.

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

Задачи обучения.

Укрепление здоровья :

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата. формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями. содействовать профилактике плоскостопия.

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

Развитие музыкальности:

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

развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

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

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;

развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности.

Развитие и тренировка психических процессов:

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

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

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

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Педагогическая работа строится на основе развивающей функции образования, обеспечивающей становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности.

Принципы и подходы:

- Принцип развивающего образования, целью которого является полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов, форм возрасту и особенностям развития, где основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса

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.
- **Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.
- **Показатели уровня развития детей:** выразительность исполнения движений под музыку; умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности; освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений; умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми; способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры развития ребенка

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно- исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет

основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

	Умения , навыки
	<p>Ребенок знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осознанно знать свою роль в парных танцах; • Структуру композиций и форму. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентироваться в пространстве • Импровизировать и исполнять творческие задания; • Легко ориентироваться в пространстве; • Демонстрировать умения эмоционально выразительно;

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности организации образовательного процесса для детей от 5 до 7 лет

Задачи

Разделы	Основное содержание
	Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

<p>1. Развитие музыкальности</p>	<p>Воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал.</p> <p>Обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями.</p> <p>Развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании.</p> <p>Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо.</p> <p>Развитие способности различать жанр произведения – плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.</p>
<p>2. Развитие двигательных качеств</p>	<p>Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением. 2. Бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег. 3. Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), прыжок «легкий» и «сильный» и др.: <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность).</p> <p><i>Упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног</i></p> <p><i>Имитационные движения:</i></p> <p>Различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.д.).</p> <p>элементы доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног.</p>
<p>3. Развитие умений ориентироваться в пространстве</p>	<p>Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения .</p>

4. Развитие творческих способностей	<p>1. Развитие умений сочинять несложные движения и их комбинации.</p> <p>2. Формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ.</p> <p>3. Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.</p>
5. Развитие и тренировка психических процессов	<p>1. Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам.</p> <p>2. Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.).</p> <p>Развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной» и др.</p>
6. Развитие нравственно-коммуникативных навыков личности	<p>1. Воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения).</p> <p>2. Воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр – например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.).</p> <p>3. Воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.</p>

2.1. Формы организации образовательного процесса

Для достижения цели, задач и усвоения содержания Программы используются следующие педагогические принципы и методы обучения.

Принципы:

- ✓ *Наглядности* – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- ✓ *Доступности* – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- ✓ *Систематичности* – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- ✓ *Индивидуальный подход* – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- ✓ *Увлеченности* – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- ✓ *Сознательности* – понимание выполняемых действий, активность.

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

- образно - игровые упражнения (упражнения с превращениями)
- строевые упражнения
- элементы хореографии
- танцевально – ритмическая гимнастика
- музыкально – релаксационная игра

- моделирование
- игроритмика
- музыкально – танцевальные игры
- креативная гимнастика

Образно-игровые упражнения: представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

Строевые упражнения: способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, становиться в пары и друг за другом, перестраиваться в пары.

Элементы хореографии: используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

Танцевально-ритмическая гимнастика: представляет образно-танцевальные композиции, которые имеют целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывают определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов

Музыкально-релаксационная игра: это элемент двигательной импровизации под любую мелодию, она проводится в конце каждого музыкального занятия. Свободные движения содействуют мышечному расслаблению, эмоциональному раскрепощению, помогают снять усталость и напряжение, доставляют детям удовольствие. Игровая ситуация увлекает ребенка, дает возможность самостоятельной деятельности, постепенно исчезает страх публичного выступления и оценки своих действий, ребенок раскрепощается внешне и внутренне. Чтобы подвести детей к данному виду деятельности, необходима постепенная, целенаправленная, поэтапная работа, которая включает в себя:

- этюды;
- двигательную импровизацию с предметами;
- двигательную импровизацию с речевыми сопровождением;
- свободную импровизацию;

Моделирование: помогает при разучивании движений, перестроений, ознакомлением танцевального рисунка. Дети знают условные изображения: мальчиков и девочек, перестроений, схем разбора музыкальных произведений. Каждая схема сопровождается соответствующими объяснениями. Этот прием, очень любим детьми, позволяет сократить время разучивания танца, лучше запомнить последовательность танцевальных движений и свободно, а не механически ориентироваться в зале.

Упражнения носят близкие и понятные детям названия животных и их имитационные действия, упражнения выполняются детьми самостоятельно, без воздействия со стороны.

Игроритмика: является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Музыкально- танцевальные игры: в играх используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации. Данные игры используются для закрепления навыков и умений, приобретенных ранее, ориентироваться в пространстве, помогают сплотить ребят, дают мечтать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Креативная гимнастика. Игропластика: развитие у детей художественного восприятия мира. Восприятие организуется через движения, мимику, жесты, позы, пластику, передающие ощущения и чувства к рассматриваемому предмету.

Применяется на для профилактики психоэмоционального напряжения ребенка. Игропластика решает задачи раскрепощения его личности и поведения, ориентирует его на позитивное восприятие окружающего мира. Дети движениями передают образы сказочных и литературных

героев, окружающие предметы, свои ощущения и отношение к себе, повадки различных животных, ощущения стихий, свое восприятие растений, а также учатся красивой походке, жесту, поклону.

Формы, методы работы

- Наглядно-зрительный, двигательный показ игр, плясок, отдельных элементов
- Наглядно-слуховой, выразительное исполнение движений
- Зеркальный показ и исполнение выразительных движений
- Игровой метод
- Метод упражнения, повтор, варьирование
- Метод показа
- Индивидуальный подход
- Яркое, выразительное исполнение музыки
- Словесный метод
- Метод контроля

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе с дошкольниками, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;
- анализ и обсуждение.
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;

Практический метод обогащен комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество»;
- соревновательность и переплясность;
- использование ассоциаций-образов;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;

- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с дошкольниками очень эффективен и психолого-педагогический метод:

- приём педагогического наблюдения;
- проблемного обучения и воспитания;
- прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
- прием воспитания подсознательной деятельности;
- прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

Общение с детьми на занятии должно проходить в атмосфере радости. В атмосфере радости душа ребенка легче всего открывается навстречу прекрасному. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала, активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Необходимо увлекать, заинтересовать - только тогда обучение будет эффективно.

Структура занятий:

Занятия строятся следующим образом:

- Организационная часть (организационный момент, инструктаж, поклон, шаги по кругу с заданиями);
- Подготовительная часть (упражнения на выработку и совершенствование двигательного – ритмических навыков: классический тренаж, гимнастические комплексы;
- Основная часть (упражнения и задания на совершенствование двигательного – ритмических навыков: определение размера, передача ритмических рисунков в движении, анализ формы произведения);
- Заключительная часть (ритмические игры, инсценировки, упражнения с предметами, разучивание танцев, творческие задания);
- Прощание.

Структурные части занятия относительно и плавно перетекают одна в другую. Педагог должен чередовать интенсивность упражнений, следить за состоянием детей и следовать таким принципам:

- от простого к сложному
- от наблюдения — к действию
- от единичного — к множественному.

Формы образовательной деятельности:

- Групповые;
- Игровые;
- Тематические;
- Репетиционные.

Особенности организации образовательного процесса

1. Этапы обучения:

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют упражнение, подражая педагогу. Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для

формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах. В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках .

Требования к подбору движений:

Движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- ДОСТУПНЫМИ двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности).
- ПОНЯТНЫМИ по содержанию игрового образа (для старших – герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний).
- РАЗНООБРАЗНЫМИ, НЕСТЕРЕОТИПНЫМИ

Мальчики	девочки
<ul style="list-style-type: none"> • белые футболки; • белые носки; • черные носки; • черные чешки 	<ul style="list-style-type: none"> • белые футболки; • белые чешки • белые носки; • черные шорты;

Характеризуя доступность ритмических композиций в целом, необходимо проанализировать следующие параметры:

- координационную сложность движений;
- объем движений;
- переключаемость движений;
- интенсивность нагрузки;

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Критерии для подбора упражнений соответственно темпу музыки (по Т. Лисициной):

- быстрый бег – 160 акцентов в минуту;
- подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;
- маховые движения – 80 – 90 акцентов в минуту;
- наклоны – 70 акцентов в минуту;
- повороты, наклоны головы, растягивание – 40 – 60 акцентов в минуту;

Требования к форме:

Привитие детям эстетического вкуса является внешней вид ребенка на занятиях. Поэтому осуществляется ряд требований к форме:

Требования к подбору музыки:

Первостепенную роль по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса. С точки зрения доступности музыка для движений должна быть:

- небольшой по объему (3-4 минут для старших);
- умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;
- 2-х или 3-частной (каждая часть музыки – контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера – «дождик», «ветер качает листики», «зайчик прыгает» и т.д. – для малышек и более сложная по художественному образу, настроению – в соответствии с музыкой – для старших).

Подбирая музыку для ритмических композиций, необходимо стремиться к разнообразию стилей и жанров, поэтому важно включать такие произведения, как: эстрадные, народные песни, инструментальные произведения, детские песни, классические произведения, профессиональная музыка. Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает:

- развивает кругозор детей;
- воспитывает интерес к музыкальному искусству;
- выявляет индивидуальные предпочтения к музыке;
- формирует художественный вкус.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей, варьирует и обновляется в связи с разнообразием форм и жанров хореографических композиций.

2.2 Мониторинг реализации Программы

Способы проверки результатов освоения программы осуществляются на основе мониторинга по развитию танцевальной деятельности, разработанной в образовательном учреждении.

Мониторинг проводится два раза за период учебного года (декабрь, апрель). Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Проведение мониторинга развития ребенка необходимо для:

- Выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- Проектирования индивидуальной работы;
- Оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста (лучше - в данной группе).

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий .

Карта мониторинга уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Ф. И. ребенка	Музыкальность		Эмоциональная сфера		Проявление характерологических особенностей ребенка		Творческое проявление		Внимание		Память		Подвижность нервных процессов		Пластичность гибкость		Координация движений		
	С	К	С	К	С	К	С	К	С	К	С	К	С	К	С	К	С	К	

В процессе оценки используются три уровня: **Высокий, Низкий, Средний.**

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).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах.

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 невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует

его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети — 1-го уровня сложности, старшие - 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно - это высокий уровень. Если выполняет с некоторыми подсказками, то это средний уровень. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка низкий уровень.

Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается – низкий уровень

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон - это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: В - норма; С - возбудимость, Н – заторможенность.

Координация, ловкость движений - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

5-6 года жизни - 2-го уровня сложности; 7-го года жизни -2-го и 3-го уровня сложности.

Гибкость, пластичность - мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др.). В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по дополнительной образовательной программе «Ритмическая гимнастика» муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 11 «Сказка»

1. Начало учебного года – 1 сентября (первый рабочий день месяца)
2. Окончание учебного года – 31 мая (последний рабочий день месяца)
3. Начало и окончание совместной образовательной деятельности:

Дни недели	Время	Группа
Четверг	15.50 – 16.20	Подготовительная группа Старшая группа

1. Продолжительность учебного года – 36 недель
2. Режим работы – 5-ти дневная рабочая неделя, с 8.30 до 18.00 выходные и праздничные дни в соответствии с производственным календарем
3. Продолжительность организованной образовательной деятельности (перерыв между организованной образовательной деятельностью 10 минут во всех возрастных группах).
4. Продолжительность организованной образовательной деятельности (перерыв между организованной образовательной деятельностью 10 минут во всех возрастных группах)

Содержание	Дата	
	Начало	Окончание
Организованной образовательной деятельности	1 сентября	31 мая

5. Продолжительность и количество в неделю:

Возрастная группа	Количество	Длительность (мин)
Старшая группа Подготовительная группа	1	30 мин

6. Проведение мероприятий

- День открытых дверей - апрель
- Итоговые занятия - декабрь

7. Мониторинг:

- Мониторинг в форме бесед, дидактических игр и упражнений, наблюдений – III неделя декабря (без прерывания образовательного процесса)
- Мониторинг в форме бесед, дидактических игр и упражнений, наблюдений – III неделя апреля (без прерывания образовательного процесса)

3.2. Расписание «Ритмическая гимнастика»**Расписание дополнительной образовательной деятельности «Ритмическая гимнастика» на 2021-2022 учебный год**

Дни недели	Время	Группа
Четверг	15.50 – 16.20	Подготовительная группа Старшая группа

Сведения о руководителе и программе: Руководитель: **Хабалонova Елена Сергеевна**

Программа: А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (Программ по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000.

3.3. Учебный план**Пояснительная записка**

Учебный план дополнительной образовательной программе «Ритмическая гимнастика» (далее – План) определяет объем учебного времени, отводимого на проведение дополнительной образовательной деятельности «Ритмическая гимнастика»

План разработан в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 года № 273-ФЗ,
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»,
- Уставом МБДОУ д/с № 24.

При составлении учебного плана использованы рекомендации Программы по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной.

План ориентирован на организацию совместной образовательной деятельности в режиме 5-ти дневной учебной недели.

Данный План составлен для организации деятельности с детьми дошкольного возраста с 5 до 7 лет.

Дополнительная образовательная деятельность «Ритмическая гимнастика» проводится во второй половине дня. Продолжительность занятий соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»).

Возраст	Время занятий	Количество занятий (в год)
Старшая группа Подготовительная группа	30 минут	36 занятия

Содержание	Подготовительная группа	
Возраст детей	5-7 лет	
Длительность условного учебного часа в мин.	30 минут	
Общее занятий в неделю	1 занятия	
Время, затраченное на учебную деятельность в неделю, в минутах	30 минут	
Образовательная деятельность:	Количество часов	
	<i>закр</i>	<i>общ</i>
Образно – игровые упражнения	2	4
Строевые упражнения	2	4
Элементы хореографии	2	4
Танцевально-ритмическая гимнастика	1	1
Музыкально – релаксационная игра	2	2
Моделирование	1	2
Игровой стрейчинг	2	4
Игроритмика	2	4
Музыкально-танцевальные игры	2	4
Креативная гимнастика Игропластика	2	4
ИТОГО:	18	36

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Музыкальный зал, где проводятся занятия по ритмике отвечает требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, художественно-эстетическим требованиям Музыкальный зал оборудован зеркалами, что способствует контролю за качеством выполнения движений, как со стороны педагога, так и самого ребенка.

3.5. Материально-техническое обеспечение Программы Технические ресурсы

Наличие оснащенной материально-технической базы муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 11 «Сказка» для развития музыкально-ритмических способностей: мультимедийный проектор и экран, ноутбук, музыкальный центр, флэш-накопители.

Перечень методических пособий

- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (Программ по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000.
- Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности — М., 1966.
- Бехтерев В.М. Основы учения о функциях мозга. — СПб., 1905. — Т.5,7.
- Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. — М.: Просвещение, 1967.
- Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. — М.: Просвещение, 1985.
- Вест Клер. Источник Энергии. — М.: ТОО "ТП", 1998.
- Выготский Л.С. Психология искусства — М., 1986.
- Гальперин П.Я. К вопросу о роли установки в мышлении // *Intentio*. — 1994. — Вып. 2-С. 4-25.
- Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб — 1922.
- Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. — М., 1960.
- Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // *Вопросы психологии*. - 1961. — №1 - С.119-132.
- Кречмер Ф. Строение тела и характер. — М., 1995.
- Кручинин В.А. Ритмика в специальной школе: Метод, рекомендации. — Педагогическое общество РСФСР, Горьковское отделение, 1990.
- Лисицкая Т. Пластика, ритм. — М.: Физкультура и спорт, 1985. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. — М.: Академия, 1999. Лоуэн А. Биоэнергетика. — СПб.: Ювента, 1998. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. — М.: Алетсйа, 1998.
- Розенбаум Д.А. Когнитивная психология и управление движением: сходство между вербальным и моторным воспроизведением // *Управление движениями*. — М., 1990.
- Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — М., 1946.
- Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения // *Психологический журнал*. — 1982. — Т.3.- №3. - С.84-92.
- Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. - М., 1947.
- Тешюв Б.М. Избранные труды. Т. 1: Психология музыкальных способностей. — М., 1985.
- Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. — М., 1959. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. — М., 1994.
- Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // *Психокоррекция: теория и практика*. М., 1995.

IV. Приложения

Перспективный план занятий кружка «Ритмическая гимнастика» 5-7 лет I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	примечание
1	2	3	4
«Солнечные зайчики»			
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с перестроением. 3. Построение в 3 колонны.	Инструментальная композиция: «Солнечные зайчики» Мария Ливанова	Музыкальный альбом Ритмы детства
Основная	1. И.п. основная стойка. Повороты головы в правую, левую сторону(1-4) 2 раза 2. И.п. основная стойка. Наклоны головы в правую, полуприсест левую сторону(1-4) 2 раза 3. И.п. основная стойка. Поднимаем плечи.(1-4) 2 раза 4. Руки через стороны вверх, сжимая разжимая кисти рук (1-4) 2 раза 5. «Сильные руки» и.п. руки на поясе 1-2 правая рука к правому плечу, 3-4 левая рука к левому плечу правая рука вверх, 6.«Сильные руки» и.п. руки на поясе, 1-2 правая рука перед грудью, левая рука перед грудью 3-4 руки за голову 5-6 правая рука вверх, левая		
Бег и прыжки	1.Ходьба на месте. 2. Прыжки ноги врозь, ноги		
Упр. в исходных положениях сидя	Сидя, ноги вместе, руки упоре сзади. 1. Упр. для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 2. Согнуть правую, левую ногу(попеременно). 3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.		
Заключительная	Упражнение на дыхание		

Сентябрь

№1 «Паучок» Вступление: 1-16-«паучок» (руки на коленях вперед шагаем, назад).
--

	<p>1 куплет: 1-8-локти в стороны «лапки» поднимаем вверх, вниз. Припев: 1-4-ногу на пятку, руки согнуты в локтях, «лапки» вверх. 1-4-руки в «замочке» вверх, поднимаемся на носки. 1-7- ногу на пятку, руки согнуты в локтях, «лапки» вверх. На муз. фразу - «ты такой красивый» - показываем на себя. Проигрыш: марш на месте. Припев: то же самое. 2 куплет: 1-6-упражнение «мельница». 7-8-выпрямились, прогнулись назад. Припев: то же самое. Проигрыш: подскоки вокруг себя влево, вправо, на месте. Дыхательная гимнастика: «Снежинка» (Детские песни. «Паучок» №1)</p>
	<p>КОМПЛЕКС №2 «Барбарики» Вступление: Марш на месте 1 куплет: 1-8-Повороты головы с пружинкой; 1-8-правая рука в сторону, левая рука в сторону; правая вверх, левая вверх; правая вперед, левая вперед; прыжки на двух ногах с хлопками Припев: 1-4-Два шага вправо, вращение рук перед грудью, ладони вперед, хлопок Два шага влево, вращение рук перед грудью, ладони вперед, хлопок 2 куплет: 1-8-«Уши слона», наклоны корпуса вправо и влево на пружинке; 1-8-«Хвостики» (по трем точкам) прямо, вправо, влево. Припев: то же самое 3 куплет: 1-8-марш вперед, назад (2р) 1-8-поочередное поднимание ноги на носок, в руках «молоточки» Припев: то же самое. Проигрыш: 1-8 - «Моторчик» справа, слева, прыжки на двух ногах над головой (2р) Припев: повторить два раза Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» (Детские песни. «Барбарики» №2)</p>
	<p>октябрь КОМПЛЕКС №3 «Карлсон» Вступление: руки «крылья пропеллера», изображение полета вокруг себя Проигрыш: марш 1 куплет: «треугольник» шаг вперед пр.нога, затем левая нога; назад правая, назад левая нога.(1-8) Приставной шаг влево, вправо, махи руками над головой (1-8) Припев: 1-руки в стороны,2-руки за голову (4р) Правая рука вперед, левая рука вперед, к плечам поочередно ,накрест Снова правая рука вперед, левая, обе руки вверх (к облакам) 2 куплет: грозим пальцем влево, вправо (1-4) Приставной шаг влево с хлопком, вправо с хлопком Припев: тот же.На слова карлсона «полет», марш (повторить 2 раза) Проигрыш: марш 3 куплет: 1-развести руки спереди, 2-шаг влево, руку в сторону, на пояс, 3-шаг вправо, руку в сторону, на пояс,4-8- моторчики слева и справа Припев: тот же Дыхательная гимнастика: «Моторчик» (произносим звук р-р-р) (Детские песни. «Карлсон» №3)</p>
	<p>Октябрь КОМПЛЕКС №4 «Арам, зам, зам» (Скорость выполнения упражнения увеличивается в каждом куплете) 1 куплет: 1-3-Хлопки по коленкам (2 р) 1-4- «Моторчик» перед грудью (Повторить 2 раза) 1-2- «поплыли» (изображение руками плавание)</p>

<p>1-4 - «Моторчик» перед грудью (Повторить 2 раза) «Еще быстрее!» 2куплет: тот же 3куплет: тот же 4куплет: тот же (Детские песни. «Арам – зам -зам» №4)</p>			
<p>ноябрь КОМПЛЕКС №5 «Я рисую речку . . .» Вступление: Марш «Зажигай» - зажигаем звезды (сверху вниз) 1куплет: правая рука в сторону, затем левая «птичка»- имитация движений крыльями, «цветочки»- руки перед собой через стороны вниз, Марш, руки перед собой через стороны вниз. Припев: «речка» - волнообразные движения руками перед грудью поочередно, «солнце» - изображение солнца. (1-8) «Где ты моя радость?» - правая рука вперед ладонью вверх, ладонь левой руки кладем на ладонь правой руки. «Выгляни в окошко» - домик над головой(1-8) Повторение: «Я рисую солнце, я рисую речку...» «А посередине яркое сердечко...» - рисуем сердечко, воздушный поцелуй. Пройгрыш: пружинка с хлопками (по 2 хлопка) «Зажигай» - «звезды»; прыжки ноги врозь, руки вверх(1-8),марш (1-8). Пройгрыш: «пружинка» с хлопками слева, справа (по 2хлопка) «Голубые глазки» - наклонились вперед, показали реснички (в одну сторону), «Розовые щечки» - наклонились, показали щечки круговыми движениями рук. «Едет на гастроли» - марш с продвижением назад (1-4), вперед (1-4). «Я не шмокодявка» - погрозить пальцем. Пройгрыш: «пружинка» с хлопками сверху (по 2 хлопка), поза. (Детские(Детские песни. «Я рисую речку...» №5)</p>			
<p>ноябрь КОМПЛЕКС №6 «Скакалка» Пройгрыш: хлопки по коленкам, поочередное поднимание плечиков, кисти рук поднимаются вверх. 1 куплет: 1-8- шаги влево, вправо, руки вверху; 1-8- шаг вперед, назад, руки на поясе Припев: 1-4- прыжки на скакалке (подскоки), «Поворот и снова» - повороты на подскоках вокруг себя, правая рука вверх. «Лишь взмахну рукой» - приставной шаг влево, вправо, машем рукой. Пройгрыш: хлопки по коленочкам, поочередное поднимание плечиков, кисти рук поднимаются вверх. 2куплет: 1- правая нога на пятку вперед, руки вверх 2 - правая нога назад, руки вниз. (1 – 8) (левой ногой то же самое) Припев: тот же Пройгрыш без слов: марш Припев: тот же (2 р) Повторение пройгрыша: хлопки по коленочкам, плечики, руки вверх поднять Дыхательная гимнастика: «Насос» (Детские песни. «Скакалка» №6)</p>			
<p>II квартал (декабрь, январь, февраль).</p>			
Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	примечание
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Упр. «Пингвин». 4. Упр. «Лошадки». 5. Подскоки. 6. Бег врассыпную.	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».

	7. Построение врассыпную. 23		
Основная	<p>1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.</p> <p>2. Руки вверх попеременно, с хлопком.</p> <p>3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз.</p> <p>4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</p> <p>5. Руки у плеч, наклоны вперёд.</p> <p>6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</p> <p>7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.</p> <p>8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.</p> <p>9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.</p> <p>10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.</p>	<p>Лена Ракуто: «Лето»</p> <p>Маша Сироткина: «Кузя»</p> <p>Карина Шипулина: «Фонари»</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».</p>	
Бег и прыжки	<p>1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх.</p> <p>2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.</p> <p>3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>4. Бег вперёд, назад, руки за головой.</p> <p>5. Бег вокруг себя</p> <p>6. Бег по залу с</p>	<p>Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».</p>	

	выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки. Упр-е на дыхание «Хадыхание».	24	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно. 2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно. 3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны. 4. Упр. «Бабочка» 5. Упр. «Бабочка распустила крылья». 6. Упр. «Кошечка злая и добрая» 7. Упр. «Кошечка тянется».		Таня Карпунина: «Ты мне снишься» Сергей Нестеров: «Котёнок» Наташа Анисимова: «Флейта»
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».		Лена Ракуто: «Тучка»

декабрь

КОМПЛЕКС №7 «Бабка – Ежка»

Вступление: пружинка, мальчики-руки на пояс, девочки-юбочки - (1-16);
марш – (1-8)

1 куплет: наклоны головы – (1-8) «Избушка ...» - показать домик на пружинке
«Сосны...»

- тянемся на носках вверх «Кто в избушечке живет...»

- поднимание и опускание плеч влево, вправо (по 2 р.) «Там бабушка Яга...» - погрозить пальцем левой руки, затем правой (1-4)

Припев: «Дразнилка» - пружинка, кисти рук подняты, сжимать–разжимать пальцы (1-4)
«Не боимся мы тебя...» - перепрыгивание с одной ноги на другую, нога на пятку (1-8)

Проигрыш: подскоки на месте – (1-8)

Припев: тот же

2 куплет: наклоны влево, вправо, вперед; руки в стороны «Вот бы было хорошо...» - погрозить пальцем правой, затем левой руки (1-8)

Припев: тот же

проигрыш: марш «Ух» - наклоны, руки в стороны. Хлопки в ладоши

Дыхательная гимнастика «Мы подуем на плечо...»

(Детские песни. «Бабка - Ежка» №7)

КОМПЛЕКС №8 «Антошка»

Вступление: 1-8 - Наклоны головы - 4 раза. Направо – прямо – налево - прямо 1-16 – Наклоны вперед, руки « молоточки» - 2 раза 1,2,3 4 – стоим. И. п. Выпрямились, руки «молоточки». 1- 16

- Маршируем на месте. 1-16 - Парам-пам-пам

Наклоны вперед, руки « молоточки» - 2 раза 1,2,3 4 – стоим. 1-8 - Хлопки по коленям, руки прямые внизу ноги слегка расставлены.

Пружинка – 8 раз. 1-16 - Движение « смотрим Антошку» - Ноги широко расставлены, согнуты в коленях. Руки на коленях.

Повороты туловища вправо – влево, при этом рука прикладывается ко лбу, одна нога выпрямляется в колене.

1 куплет: 1-4 - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх. 4-8 - Движение «Копаем картошку»

- правая нога 2 притопа. 1-4 - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх. 4-8 - Движение «Копаем картошку» - правая нога 4 притопа. **Припев:** 1-8 - Движение «Удивляемся» - 2 раза

Разворот туловища вправо, руки внизу ладонями вверх «удивляемся», правая нога на пятку Разворот туловища влево, руки внизу ладонями вверх «удивляемся», левая нога на пятку. 1-8 -

Наклоны вперед, руки « молоточки» - 2 раза 1,2,3 4 – стоим.

И. п. Выпрямились, руки «молоточки». 15

2 куплет:

1-4 - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх. 4-8 - Движение «Гармошка» - 2 раза

Разворот туловища вправо, правая нога на пятку руки согнуты в локтях «играем на гармошке». Разворот туловища влево, левая нога на пятку руки согнуты в локтях «играем на гармошке».

1-4 - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх.

4-8 - Движение «Гармошка» - 4 раза

Припев тот же. 3 куплет: 1-4 - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх.

4-8 - Наклоны вперед, пр. рука согнута в локте перед собой, вращательные движение рукой к себе «ложкой едим».

- 2 раза 1-4 - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх.

4-8 - Наклоны вперед, пр. рука согнута в локте перед собой, вращательные движение рукой к себе «ложкой едим». - 4 раза

Припев: 1-4 - Движение «Удивляемся» - 1 раз. Разворот туловища вправо, руки внизу ладонями вверх «удивляемся», правая нога на пятку Разворот туловища влево, руки внизу ладонями вверх «удивляемся», левая нога на пятку 1-8 - Маршируем на месте. 1-16 - На слова «Парам-пам-пам»

- наклоны вперед, руки « молоточки» - 2 раза 1,2,3 4 – стоим.

И. п. Выпрямились, руки «молоточки».

Проигрыш: 1-8 - Руки на поясе Шаг с высоким подниманием колен вправо – влево. 1-8 - Движение «Дразним Антошку» - 4 раза.

Наклон вперед, правая рука вытянута вперед, указательным пальцем 3 раза «показываем на Антошку». На конец фразы - Руки перед грудью - через стороны вниз.

16 1-8 - Движение «Антошка» - 4 раза. Руки согнуты в локтях, локти вверх Наклон вперед - 4хлопка кончиками пальцев по груди На конец фразы - Руки перед грудью - через стороны вниз.

1-16 - Бег на месте ноги забрасываем назад.

1-8 - Бег вокруг себя вправо ноги забрасываем назад. 1-8 - вокруг себя влево ноги забрасываем назад.

На конец фразы - руки поднять вверх – в стороны, одновременно прыжком широко поставить ноги.

(Детские песни. «Антошка» №8

январь

КОМПЛЕКС №9 «Буратино»

Вступление: 1-16-Пружинка, руки согнуты в локтях, движение рук вверх вниз. **1 куплет:** 1-16-

Пружинка, руки согнуты в локтях, движение рук вправо влево. 1-16 – руки согнуты в

локтях поочередное поднимание колена к правому и левому локтю Припев: 1-32-Прыжок, руки выпрямлены вверх, пружинка с бёдрами. **Проигрыш:** тот же.

2 куплет: 1-16 -упражнение «колпак» - руки вверх, пальцы соединены 1-16 -упражнение «нос» - руки «нос», переносим вес тела с одной ноги на другую.

Припев: тот же.

Проигрыш: тот же.

3 куплет: 1-16 –Ноги на ширине плеч, попеременно нога на пятку 1-16 -упражнение «солнышко» - руки через стороны вверх – в стороны – вниз.

Припев: тот же.

Проигрыш: тот же.

(Детские песни. «Буратино» №9)

февраль

КОМПЛЕКС №10 «Ковбои»

Вступление: 1-16-Ходьба «как ковбои» - на месте, колени чуть расставлены, руки на поясе.

Припев: 1-32 – упражнение «на коне» - Пскоки, колени чуть расставлены, руки перед грудью.

1 куплет: 1-16- Ноги широко, руки на коленях, переносим вес тела поочередно приставляя ладонь ко лбу.

Припев: 1-32 – упражнение «на коне» по 4 сторонам - Пскоки, колени чуть расставлены, руки перед грудью.

Проигрыш: упражнение «достаём пистолеты» и. п. руки на поясе - поочередное выставление ноги на пятку, руки сгибать в локтях, руки в кулаках, указательный палец разогнут.

Припев: 1-32 – упражнение «на коне» по 4 сторонам - Пскоки, колени чуть расставлены, руки перед грудью.

2 куплет: 1-16 -упражнение «лассо» - пр. рука согнута в локте вверх, крутим «лассо», носок левой ноги стучит о пол. 1-16 -упражнение «лассо» - левая рука согнута в локте вверх, крутим «лассо», носок правой ноги стучит о пол. На конец фразы «кидаем лассо»

Припев: тот же.

(Детские песни. «Ковбои» №10)

февраль

КОМПЛЕКС №11 «Весёлая зарядка»

Вступление: Подскоки на месте. На слова «Потянуться» - подняли руки вверх, встали на носочки - «потянулись».

1 куплет: 1 фраза – И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращение руками. 2 фраза – И.п. Ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони параллельно полу. Плечи вверх - вниз. 3 фраза –

Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях, к противоположному локтю. 4 фраза – И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон головы вправо- влево.

Припев: 1 фраза – И.п. ноги вместе, правая рука вытянута вправо, левая рука согнута в локте вправо. Прыжки на двух ногах, руки согнутые в локтях, вправо- влево, на конец фразы три

хлопка. 2 фраза И.п. ноги вместе, пр. рука вытянута вправо, л. рука согнута в локте вправо.

Прыжки на двух ногах, руки согнутые в локтях, вправо- влево, на конец фразы три хлопка. 3

фраза – И. п. ноги вместе, руки на поясе. Приставной шаг вперёд- назад (2раза).

Приставной шаг вправо-влево, руки (2 раза). На конец фразы – прыжок на двух ногах, хлопок над головой. 4 фраза – То же что 3 фраза.

2 куплет: 1- 4 фраза - И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – Наклоны вперёд, не сгибая колен, коснуться пола. 2 - И.п.

3 куплет: 1 фраза – Прыжки на двух ногах руки у груди «зайчики». 2 фраза – Прыжки на одной ноге вокруг себя, руки подняты вверх, ладонями вниз. 20 3 фраза – Прыжки ноги

вместе ноги врозь – ноги врозь. 4 фраза – Подскоки вокруг себя, руки на поясе.

Припев: тот же.

4 куплет: 1 - 2 фраза – Дыхательная гимнастика – вдох – руки через стороны вверх, встали на носки. Выдох ртом – руки через стороны вниз. 3 - 4 фраза – Дыхательная гимнастика – вдох – руки вперёд - вверх, встали на носки.

Выдох ртом – руки вперёд – вниз.

Припев: тот же.

(Детские песни. «Веселая зарядка» №11)

III - квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	примечание
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба змейкой. 3. Упр. «Мышки». 4. Упр. «Медведь» 5. Подскоки. 6. Боковой галоп. 7. Бег змейкой. 8. Построение врассыпную.	. Билан «Невозможное - возможно	Песни современной эстрады.
Основная	1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. 2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. 3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону. 4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.	Ж. Фриске «Малинки» ВИА «Звери» «До скорой встречи»	
	5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног. 6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону. 7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо. 8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад 9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны. 10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. Дыхательное упр. «Насос».		
Бег и прыжки	1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же	ВИА «Фабрика» «Романтика»	

	<p>другой ногой. 28</p> <p>2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.</p> <p>3. Бег вокруг себя.</p> <p>4. Махи ногой вперёд.</p> <p>5. Подскоки и бег врассыпную.</p> <p>6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.</p>		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой.</p> <p>2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.</p> <p>3. Лёжа на животе упр. «Рыбка»</p> <p>4. Упр. «Рыбка плывёт».</p> <p>5. Лёжа на спине упр. «Колобок»</p> <p>6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.</p> <p>7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.</p> <p>наклонилась от ветра», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».</p>	Ж. Фриске «Мама Мария» Жасмин «Загадай»	
Заключительная	Релаксация: «Океан»	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»	

март

КОМПЛЕКС №12 «Елочка»

Проигрыш: пружинка с поворотом руки (веточки) опущены

1 куплет: 1-8- прыжки на двух ногах (имитация зайца), показываем длинные уши

Припев:

ладони (веточки) поднимаем вверх, «фонарики» опускаем через стороны, на фразу «приглашаем...» наклон вперед руки перед собой, ладонями вверх (приглашение)

Повторить 2 раза

2 куплет: (Имитация движений лисы) руки «лапки» перед собой, шаг на месте с пятки на носок;

1-4-пружинка Повторить 2 раза

Припев: тот же (2р)

3 куплет: (Имитация движений медведя) руки «лапы» вверх поднять, ходьба на внешней стороне стопы на месте, показать бочонок меда, (большая шишка)- круговые движения сверху вниз

Припев: тот же (2 р) «Заплясали сами» - руки поднять вверх

(Детские песни. «Елочка» №12)

март

КОМПЛЕКС №13 «Поросята»

Проигрыш: 1-16- переступание с пятки на носок, 1-8-Прыжки на двух ногах **1 куплет:**

Приставной шаг влево, вправо (2р.)вперед-назад (1р)

Припев: бег с захлестом на месте, руки (лапки)

2 куплет: 1-4-наклонились, приложили руку к голове, круг. движение туловища слева направо и обратно (посмотрели)

Проигрыш: прыжки на двух ногах

3 куплет: два приставных шага влево, вправо с хлопком

Припев: тот же (повторение 2 раза) 29
(Детские песни. «Поросята» №13)

апрель

КОМПЛЕКС №14 «Лимонадный дождик»

И.п.: о.с. - ноги вместе, руки на поясе. 1муз. фраза-«пружинка» 2 муз. Фраза - прыжки на двух ногах. 3 муз. фраза - приставной шаг вправо, влево.

1 куплет: 1-2-две «пружинки», 3-4-три хлопка в ладоши. (повторить 4 раза) **Проигрыш:** 1 муз. фраза – подскоки вокруг себя – вправо (1-8); влево(9-16) 2муз.фраза – приставной шаг вправо, влево (1-16)

2 куплет: 1-2- две «пружинки» 3-4-три хлопка в ладоши. (повторить 4 раза)

Проигрыш: 1 муз. Фраза - подскоки вокруг себя – вправо(1-8); влево (9-16). 2 муз. фраза – приставной шаг вправо, влево (1 – 16)
(Детские песни. «Лимонадный дождик» №14)

апрель

КОМПЛЕКС №15 «Гномики»

Вступление: И.п.: ноги вместе, руки на поясе 1-8 – «пружинка» 9-16 – «пружинка» с поворотом влево, вправо 1-8

1 куплет: И.п.: то же 1-8 – наклоны головы вправо, влево 9-16 – повороты головы вправо, влево

Припев: И. п.: то же 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх «домиком», 3 – руки в стороны, 4 – и.п.

2 куплет: И.п.: то же 1 – правая нога на пятку, 2 – и.п. 2 раза) 3 – левая нога на пятку, 4 – и.п. 5 -

правая нога на пятку, наклон туловища, руки в стороны 6 – и.п. (2 раза) 7 – левая нога на пятку, наклон туловища, руки в стороны 8 – и.п.

Припев: тот же

Проигрыш: 1-8 –марш на месте 9 – 16 – марш вокруг себя, вправо, влево 3 куплет: 1-2 - «ищем гномиков» вправо, 3-4 – «нет гномиков», удивились, руки развели, (2 раза) 5-6 - «ищем гномиков» влево, 7-8 – «нет гномиков», удивились, руки развели, 1-2 – «приглашаем» поворот туловища вправо, руки вытянуть вперед, 1-2 – «приглашаем» поворот туловища влево, руки вытянуть вперед. (2 раза)

Припев: тот же Проигрыш: 1-8 - подскоки

Припев: тот же Проигрыш: 1-4 – марш вперед, 5-8 – марш назад, 9-16 марш на месте
Дыхательная гимнастика «Часики» Руки раскачиваем вперед, назад, произносим «тик-так». (Детские песни. «Гномики» №15)

май

КОМПЛЕКС №16 «Ладощка»

Вступление: И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1-16 – «пружинка» с поворотом вправо, влево.

1 куплет: И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-8 – наклоны головы вправо, влево. 9-16 – поочередное поднятие плечей вверх, вниз.

Припев: 1-2 – показываем правую ладонь, 3-4 – показываем левую ладонь, 5-8 – хлопки в ладоши с «пружинкой». 1-4 – повторить, 5-8 – хлопки в ладоши с прыжками на двух ногах. (повторить 2 раза)

2 куплет: И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – выпад ногой вправо, 2 – и.п. 3 – выпад ногой влево. 4 – и.п. (повторить 4 раза) 1 – выпад ногой вправо, правую руку вытянуть вправо, 2 – и.п.

3 – выпад ногой влево, левую руку вытянуть влево, 4 – и.п. (повторить 4 раза)

Припев: тот же.(повторить 2 раза)

(Детские песни. «Ладощка» №16)

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Ф.И ребенка _____				
Год рождения _____				
1.	Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)	Начало года	Конец года	Итог
2.	Эмоциональная сфера			
3.	Творческие проявления			
4.	Внимание			
5.	Память			
6.	Подвижность нервных процессов			
7.	Подвижность нервных процессов			
8.	Координация движений			

Приложение № 3.

**Показатель развития детей по образовательной области «Физическое развитие»
«Ритмическая гимнастика»**

	выполнять построения и перестроения	переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую	Развивать зрительной памяти, наблюдательности, гибкость, выносливость	с самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа	анализ, самооценка при выполнении ритмических упражнений	организованность, желание объединяться для коллективных композиций	чувства ритма, музыкальность	ИТОГ
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

