

Р  
И  
Т  
М  
И  
К  
А

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

Направленность:  
социально-педагогическая  
(предшкольное развитие)

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 166

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» августа 2021 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МДОУ детский сад  
комбинированного вида №166 г.Сочи



(подпись)

Д.В. Чеснокова

(ФИО)

«28» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(ПРЕДШКОЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ)**

*РИТМИКА*

(наименование программы)

**Уровень программы:**

*ознакомительный*

(ознакомительный, базовый или углубленный)

**Срок реализации программы:**

*4 года (272 часа)*

(общее количество часов)

**Возрастная категория:**

*от 3 до 7 (8) лет*

**Вид программы:**

*модифицированная*

(типовая, модифицированная, авторская)

**Составитель программы:**

*Гарибян Татьяна Алексеевна*

(Ф.И.О. педагога, составителя)

г. Сочи, 2020

## Содержание

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	2
<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования» .....</b>	<b>3</b>
Пояснительная записка .....	4
Цели и задачи .....	8
Содержание программы .....	9
Планируемые результаты .....	24
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» .....</b>	<b>26</b>
Учебный план .....	27
Условия реализации программы .....	28
Педагогическая диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребёнка .....	29
Оценочные материалы .....	32
Методические материалы .....	34
Рабочая программа дополнительного образования. Первый год обучения .....	36
Рабочая программа дополнительного образования. Второй год обучения .....	59
Рабочая программа дополнительного образования. Третий год обучения .....	82
Рабочая программа дополнительного образования. Четвёртый год обучения .....	104
Список литературы .....	128

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
7. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ ДПО «Институт развития образования» Краснодарского края. Краснодар, 2016.

**Раздел 1**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК  
ОБРАЗОВАНИЯ**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детский сад комбинированного вида № 166 является нормативным документом и представляет собой «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий..., а также... и методических материалов» (ФЗ № 273, гл.1, ст.2, п.9).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» Е. Г. Сайкиной, Ж. Е. Фирилевой и направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижения детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими программ начального общего образования» (ФЗ № 273, ст.86).

### **Направленность общеобразовательной программы**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» МДОБУ № 166 г. Сочи определяется в рамках социально-педагогической направленности (предшкольное развитие), по целевому ориентиру и уровню сложности является ознакомительной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» предназначена для детей от 3 до 7 (8) лет, её содержание ориентировано на:

- создание необходимых условий для личностного развития детей дошкольного возраста, их позитивной социализации и адаптации;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой, а также в художественно-эстетическом и нравственном развитии;
- формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Актуальность реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» МДОБУ № 166 г. Сочи определяется, с одной стороны, востребованностью и достаточным набором контингента воспитанников детского сада, запросов родителей (законных представителей) дошкольников, с другой стороны, решением задач всестороннего развития личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Содержание обучающего материала предполагает раскрытие и развитие не только физических способностей ребенка, но и формирование

- культуры здорового и безопасного образа жизни;
- базовых коммуникативных компетенций;
- личностных качеств: целеустремленность и самостоятельность.

Результатом реализации данной программы является укрепление здоровья дошкольников, а также их участие в социально значимых проектах (концерты для родителей и ветеранов, акции, соревнования и т.д.).

**Новизна программы «Ритмика»** определена совокупностью возможностей, заложенных в ней, а именно:

- комплексным подходом к всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики;
- возможностью осуществлять индивидуальный подход к каждому ребёнку, а также выявлять и развивать талантливых детей;
- возможностью обучения по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика»;
- группа может состоять как из детей одного, так и разного возраста.

Интеграция физической культуры, музыки и речевого развития позволяет реализовывать комплексный подход к коррекционно-развивающему воспитанию дошкольников.

### **Педагогическая целесообразность**

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика» реализуется связь с Основной образовательной программой дошкольного образования МДОБУ № 166, выраженная в более эффективном и успешном её освоении дошкольниками благодаря развитию личности ребёнка средствами и физической культуры, и танцевального искусства.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика» создаст:

- необходимый двигательный режим,
- положительный психологический настрой,
- хороший уровень занятий.

Все это будет способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Основная отличительная особенность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» состоит в преобладании не-

традиционных видов движений и упражнений – танцевально-ритмической гимнастики, нетрадиционных видов упражнений и креативной гимнастики. В танцевально-ритмическую гимнастику входят такие упражнения, как игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, акробатические упражнения, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Креативная гимнастика включает музыкально-творческие игры и музыкально-ритмические задания творческого характера.

**Адресат программы** – дети дошкольного возраста от 3 до 7 (8) лет. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных ритмопластических направлений – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

**Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика», её объём и сроки реализации**

Уровень программы: ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана для ознакомления со спецификой дисциплины детей дошкольного возраста (от 3 до 7 (8) лет).

Объем программы – 272 учебных часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Поскольку дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» реализуется на основании запроса на данную образовательную услугу родителей (законных представителей), то её объём может быть уменьшен до 136 учебных часов или увеличен до 408 учебных часов в зависимости от интенсивности занятий (1, 2 или 3 занятия в неделю).



На общий объём программы влияют ещё и такие показатели, как возраст начала занятий ритмикой и индивидуальные особенности контингента воспитанников.

Если группа детей начинает заниматься танцевально-игровой гимнастикой не с 3 – 4 лет, а с более позднего возраста, то можно пройти материал программы первого года обучения, но в более короткие сроки.

Если в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» были выявлены дети с особыми образовательными потребностями (талантливые дети или дети с ОВЗ), то их обучение может быть обеспечено индивидуальным учебным планом, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы, что реализовывается в порядке, установленном локальными нормативными актами МДОБУ № 166, осуществляющей образовательную деятельность

Срок освоения программы – определяется содержанием программы и образовательными запросами родителей (законных представителей) воспитанников. Для обеспечения возможности достижения планируемых результатов, заявленных в программе, оптимальная продолжительность программы – 4 года.

**Форма обучения** – очная, групповая форма с выраженным индивидуальным подходом.

**Режим занятий** детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика» определяется ежегодно исходя из запросов родителей (законных представителей) дошкольников, а также возможностей МДОБУ № 166 и может составлять от 1 до 3 раз в неделю продолжительностью занятия в день до 30 минут (в зависимости от возраста и подготовленности воспитанников).

Занятия ритмикой проходят во второй половине дня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» может реализовываться и в каникулярный период.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Группы для занятий ритмикой формируются из дошкольников одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Состав группы на текущий учебный год постоянный.

Занятия групповые.

Виды занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика» определяются содержанием программы и предусматривают практические занятия, ролевые игры, тренинги, концерты, творческие отчеты, соревнования и др.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Основной целью дополнительной образовательной программы дошкольного образования «Ритмика»** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3 – 7 лет.

### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **2 Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

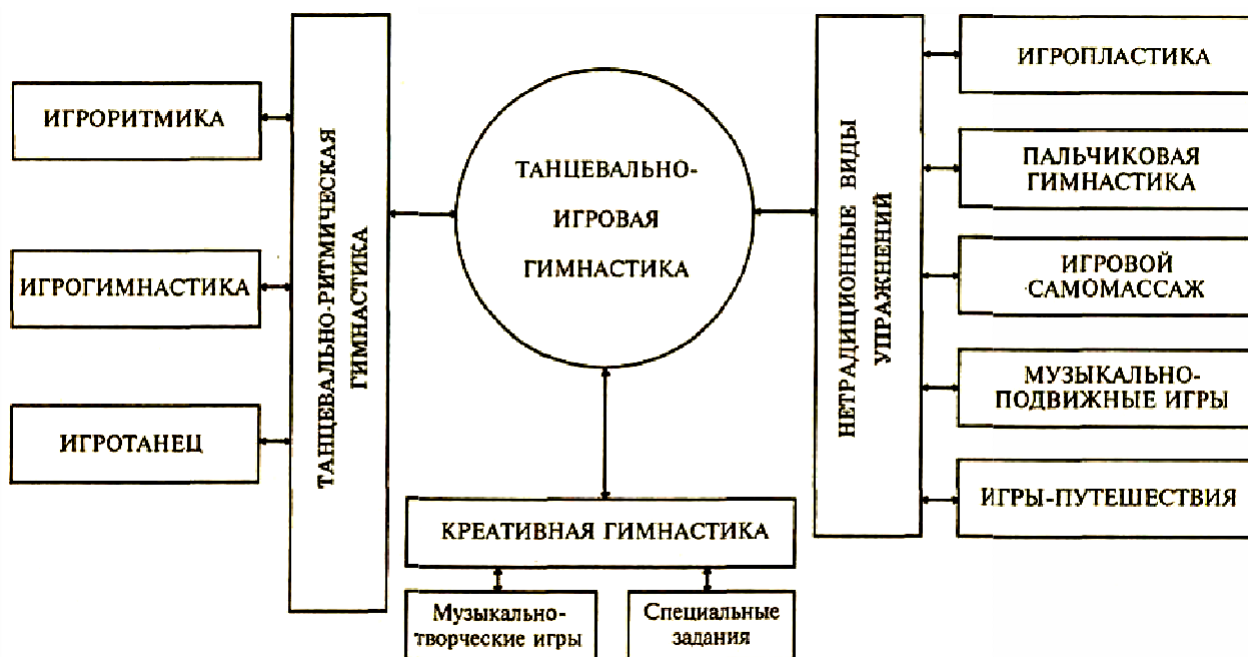
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
  - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
  - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» включает различные разделы.



Все разделы программы объединяет **игровой метод** проведения занятий.

Основными разделами являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика

**Танцевально-ритмическая гимнастика** состоит из игроритмики, игрогимнастики и игротанца.

**Нетрадиционные виды упражнений** представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми, играми-путешествиями.

Раздел **креативной гимнастики** включает музыкально-творческие игры и специальные задания.

### **Игровой метод**

- придает занятиям привлекательную форму,
- облегчает процесс запоминания и освоение упражнений,
- повышает эмоциональный фон занятий,
- способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ «РИТМИКА»**

### **РАЗДЕЛ «ИГРОРИТМИКА»**

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, 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.

#### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

#### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4 – 5 лет)

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет.

Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

#### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет.

Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

#### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка.

Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

## **РАЗДЕЛ «ИГРОГИМНАСТИКА»**

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Ритмика».

В раздел входят:

- строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения,
- упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

#### **1 Строевые упражнения**

Построение в шеренгу и в колонну по команде.

Передвижение в сцеплении.

Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную.

Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

#### **2 Общеразвивающие упражнения**

##### ***Упражнения без предмета***

Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.

Основные движения туловищем и головой.

Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

##### ***Упражнения с предметами***

Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

#### **3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**

Свободное опускание рук вниз.

Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом.

Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.

Имитационные, образные упражнения.

#### **4 Акробатические упражнения**

Группировки.

Сед ноги врозь, сед на пятках.

Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья.

Равновесие на носках с опорой и без нее.

Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4 – 5 лет)

#### **1 Строевые упражнения**

Построение в шеренгу и колонну.

Повороты переступанием по команде.

Перестроение в круг.

Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.

Передвижение в обход шагом и бегом.

#### **2 Общеразвивающие упражнения**

##### *Упражнения без предмета*

Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.

Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками.

Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями.

Основные движения головой.

Сочетание упоров с движениями ногами.

##### *Упражнения с предметами*

Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

#### **3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**

Потряхивание кистями и предплечьями.

Раскачивание руками из различных исходных положений.

Контрастное движение руками на напряжение и расслабление.

Расслабление рук в положении лежа на спине.

Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.

Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей.

Имитационные, образные упражнения.

#### **4 Акробатические упражнения**

Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед – назад.

Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры.

Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

#### **1 Строевые упражнения**

Построение в шеренгу и колонну по сигналу.

Повороты направо, налево, по распоряжению.

Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам.

Размыкание по ориентирам.

Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

#### **2 Общеразвивающие упражнения**

##### ***Упражнения без предмета***

Комбинированные упражнения в стойках.

Присед.

Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев.

Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «постурецки».

Прыжки на двух ногах.

##### ***Упражнения с предметами***

Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

#### **3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**

Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.

Потряхивание ногами в положении стоя.

Свободный вис на гимнастической стенке.

Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях.

Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

#### **4 Акробатические упражнения**

Группировки в приседе и седе на пятках.

Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях.

Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

#### **1 Строевые упражнения**

Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием.

Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.

Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

#### **2 Общеразвивающие упражнения**

##### *Упражнения без предмета*

Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

##### *Упражнения с предметами*

Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

#### **3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок).

Расслабление всего тела, лежа на спине.

Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.



Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

#### **4 Акробатические упражнения**

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

### **РАЗДЕЛ «ИГРОТАНЦЫ»**

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.

В этот раздел входят:

- танцевальные шаги,
- элементы хореографических упражнений,
- такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

#### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

##### **1 Хореографические упражнения**

Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.

Стойка руки на пояс и за спину.

Свободные, плавные движения руками.

Комбинации хореографических упражнений.

##### **2 Танцевальные шаги**

Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы.

Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

Комбинации из танцевальных шагов.

##### **3. Ритмические танцы**

«Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

#### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4 – 5 лет)

##### **1 Хореографические упражнения**

Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья.

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре.

Повороты направо / налево, переступая на носках, держась за опору.

Полуприседы, стоя боком к опоре.

Комбинации хореографических упражнений.

## **2 Танцевальные шаги**

Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги.

Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах.

Комбинации из изученных танцевальных шагов.

## **3 Ритмические и бальные танцы**

«Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

## **1 Хореографические упражнения**

Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью.

Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре.

Прыжки выпрямившись, опираясь на опору.

Перевод рук из одной позиции в другую.

Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

## **2 Танцевальные шаги**

Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки.

Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение.

Шаг с подскоком.

Русский попеременный шаг.

Шаг с притопом.

Русский шаг-припадание.

Комбинации из изученных танцевальных шагов.

## **3 Ритмические и бальные танцы**

«Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

### **1 Хореографические упражнения**

Русский поклон.

«Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре.

Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад – «крестом», «носок-пятка».

Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре.

Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок.

Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую.

Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

### **2 Танцевальные шаги**

Шаг с подскоком с различными движениями руками.

Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.

Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.

Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез».

Комбинации из изученных шагов.

### **3 Ритмические и бальные танцы**

«Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

## **РАЗДЕЛ «ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(средняя группа, 4 – 5 лет)

Медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Со-сулька», «Упражнение с платочками».

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(старшая группа, 5 – 6 лет)

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

**ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

**РАЗДЕЛ «ИГРОПЛАСТИКА»**

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

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(младшая группа, 3 – 4 года)

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в различных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

Комплексы упражнений.

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(средняя группа, 4 – 5 лет)

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в различных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Комплексы упражнений.

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(старшая группа, 5 – 6 лет)

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Комплексы упражнений.

**РАЗДЕЛ «ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА»**

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(младшая группа, 3 – 4 года)

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:

- сгибание и разгибание,
- приведение и отведение,
- противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой.

Игры-потешки.

Выполнение фигурок из пальцев.

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(средняя группа, 4 – 5 лет)

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:

- поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем,
- круговые движения кистью и пальцами,
- выставление одного, двух и т. д. пальцев,
- «сцепление», соединение большого пальца с другими,
- касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»),
- движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и различных действиях, со стихами и речитативами.

### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и различных действиях по сказкам и рассказам.

## **РАЗДЕЛ «ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ»**

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4 – 5 лет)

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

## РАЗДЕЛ «МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

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

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка – иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы – веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике.

Подвижные образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4 – 5 лет)

- «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»;

- музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

«День – ночь», «Запев – припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

## **РАЗДЕЛ «ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ» (или сюжетные занятия)**

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство – подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4 – 5 лет)

«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

«Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия – Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

## **РАЗДЕЛ «КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.



ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется».

Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4 – 5 лет)

Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация».

Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.
- Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку.
- Овладевают навыками ритмической ходьбы.
- Умеют хлопать и топать в такт музыки.
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4 – 5 лет)

После второго года обучения занимающиеся

- Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Знают основные танцевальные позиции

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

По окончании обучения занимающиеся

- Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

- Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

После четвертого года обучения занимающиеся:

- Знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр.
- Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
- Владеют основами хореографических упражнений этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Раздел 2**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются:

- основные принципы дидактики,
- возрастные особенности каждой группы,
- физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет.

Режим занятий детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика» социально-педагогической направленности (предшкольное развитие)\* определяется ежегодно исходя из запросов родителей (законных представителей) дошкольников, а также возможностей МДОБУ № 166 и может составлять от 1 до 3 раз в неделю продолжительностью занятий в день до 30 минут (в зависимости от возраста и подготовленности воспитанников).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Год обучения			
		1	2	3	4
1	Игроритмика	в течение года			
2	Игрогимнастика	14	10	10	14
3	Игротанцы	в течение года			
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	48	52	50	47
5	Игропластика	по плану занятий			
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий			
7	Игровой самомассаж	по плану занятий			
8	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий			
9	Игры-путешествия	6	6	8	7
10	Креативная гимнастика	по плану занятий			
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

При трехразовых занятиях в неделю время на отведенные разделы пропорционально увеличивается, используется дополнительный материал. Если группа детей начинает заниматься танцевально-игровой гимнастикой не с 3–4 лет, а с более позднего возраста, то можно пройти материал программы первого года обучения, но в более короткие сроки.

\* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242)

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия ритмикой могут проходить в музыкальном и / или физкультурном зале. Температура воздуха в помещении должна быть 17 – 20<sup>0</sup>С.\*

### **Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы**

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 – 4-х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Шнур яркий длиной 3-4 метра.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Фитболы.

### **Информационное обеспечение**

- Магнитофон / компьютер / ноутбук для воспроизведения музыкальных записей.
- Музыкальная библиотека по годам обучения.
- Фотоаппарат.
- Видеокамера.
- Проектор.

---

\* СанПиН 2.4.4.3172-14. П. 6.2.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА**

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки обучающихся, освоивших образовательные программы соответствующего уровня и соответствующей направленности, независимо от формы получения образования и формы обучения (Часть 2 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся (Часть 2 статьи 64 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Вместе с тем при реализации программы дошкольного образования может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребёнка осуществляется с использованием следующих методик:

- «Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А. И. Бурениной;
- «Тесты для определения специальных хореографических данных» С. Л. Слуцкой;
- «Обследование уровня развития физических качеств» Н. В. Полтавцевой.

### Показатели уровня музыкально-двигательного развития ребенка

Показатель	Содержание показателя	Параметры оценки
Координация, ловкость движений	точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений	<p>█ – правильное одновременное выполнение движений</p> <p>▣ – неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа</p> <p>▢ – неверное выполнение движений.</p>
Творческие проявления	умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».	<p>█ – умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.</p> <p>▣ – движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.</p> <p>▢ – ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.</p>
Гибкость тела	степень прогиба назад и вперед; при хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.	<p>█ – правильное одновременное выполнение движений</p> <p>▣ – неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа</p> <p>▢ – неверное выполнение движений.</p>
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)	<p>█ – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)</p> <p>▣ – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда</p> <p>▢ – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.</p>
Эмоциональность	выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, насто-	<p>█ – ребёнок часто подпевает во время движения, что-то приговаривает, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки</p> <p>▣ – ситуативные проявления мимики и чувств</p> <p>▢ – мимика бедная, движения не выразительные.</p>



Показатель	Содержание показателя	Параметры оценки
	рожденность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове	
Развитие чувства ритма	передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания	<p>■ – точно передает ритмический рисунок</p> <p>■ – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком</p> <p>■ – с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.</p>

### Организация педагогических наблюдений

Педагог дополнительного образования заполняет карту педагогической диагностики три раза в год:

первый раз – по прошествии первого месяца учебного года;

второй раз – в середине года (в январе);

третий раз – в конце года, показывая итоговый результат продвижения детей группы.

Заполняя карту, педагог против фамилии каждого ребенка делает отметки во всех трех столбцах, используя три вида маркировки: ■ ■ ■ в зависимости от того, какое качество является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего.

В итоге заполнения карты педагогической диагностики у педагога появляется целостная наглядная картина уровня музыкально-двигательного развития как каждого ребенка по всем показателям, так и картина всей группы.

Заполнив карту, педагог прежде всего ориентируется на маркировки ■. В результате для каждого показателя проявляется как бы **«профиль» группы**, означающий наличный уровень музыкально-двигательного развития детей.

Анализ полученной картины позволяет педагогу сделать вывод о соответствии выбранной тактика организации образовательного процесса особенностям дошкольников каждой группы.

Подбирая более адекватную тактику, педагог обращает внимание на два существенных условия для продвижения детей:

1) характер и мера собственного участия взрослого в совместной деятельности с детьми, в процессе которой он демонстрирует образцы данного вида культурной практики;

2) предметное наполнение среды, создающее стимул и опору для обращения детей к данному виду культурной практики.

Определив по карте в общем виде сферы отставаний ребёнка, педагог обращается к специалистам (воспитателю, логопеду, музыкальному руководителю, инструктору по физической культуре), которые на основе диагностических

процедур выявят причины этого отставания и помогут составить **программу индивидуальной работы**.

Первоначальный срез и срез в середине года необходимы для гибкого проектирования педагогом образовательного процесса, интенсифицируя, расширяя или усложняя содержание того вида деятельности детей, который соотносится с тем или иным показателем.

Итоговый срез в конце года:

- свидетельствует о степени эффективности образовательного процесса;
- служит рефлексией (оценкой своей работы в течение года и фиксации удачных и неудовлетворительных моментов в ней, не давших должного результата);
- является основанием для разработки (корректировки) рабочих программ на следующий учебный год.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Координация, ловкость движений**

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.

### **Творческие проявления**

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству заключается в следующем: детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующих персонажей: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т. п.

### **Гибкость тела**

*Упражнение «Отодвинь кубик дальше»*

(проверка гибкости тела вперед)

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

### *Упражнение «Кольцо»*

(проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

### **Музыкальность**

#### *Упражнение «Кто из лесу вышел?»*

(отражение в движении характера музыки)

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать, кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки.

#### *Упражнение «Заведи мотор»*

(переключение с одного темпа на другой)

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку – медленно, под быструю – быстро.

#### *Упражнение «Страусы»*

(отражение в движении динамических оттенков)

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок».

### **Эмоциональность**

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

### **Развитие чувства ритма**

#### *Упражнения с ладошками*

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по-разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

- 1) 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
- 2) 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
- 3) 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
- 4) 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

I начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).

II этап углубленного разучивания упражнения.

III этап закрепления и совершенствования упражнения.

I. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробуют упражнения.

*Название упражнения*, вводимое педагогом на начальном этапе, создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

*Показ упражнения* или отдельного движения должно быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С. Д. Руднева) двигательных упражнений, учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребёнок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог выбирает наиболее рациональные методы и приёмы 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.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и чётком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большее количество счётов.

Для начального этапа обучения упражнению используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя занятие, использует разнообразные методические приёмы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

II. Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является *целостное выполнение упражнения*.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удаётся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приёмам можно отнести упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен).

Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется *соревновательный метод* с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – *«идеомоторной тренировки»*. В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без неё. Это содействует быстрому освоению упражнения.

III. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако *ведущую роль приобретают методы разучивания в целом* – соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершённым только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«РИТМИКА»**



**Первый год  
обучения**

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 166

Согласовано:  
Заместитель заведующего по ВМР

«27» августа 2020 г.

Утверждаю:  
заведующий МДОБУ № 166

\_\_\_\_\_ Л. В. Чеснокова

«28» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РИТМИКА»**

**Первый год обучения**

**(Младшая группа)**

Прошла экспертизу на заседании методического совета,  
протокол № 1 от «21» августа 2020 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа – нормативный документ Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детский сад комбинированного вида № 166, определяющий объём, содержание, порядок работы кружка «Ритмика», реализующего Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу социально-педагогической направленности (предшкольное развитие), предполагаемые результаты реализации программы в условиях МДОБУ № 166 г. Сочи.

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» направлена на удовлетворение образовательных потребностей воспитанников МДОБУ № 166 и / или их родителей (законных представителей).

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» разработана на основе следующих нормативно-правовых и программно-методических документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г, № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.05.2013 г., регистрационный № 28564);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» (научный руководитель – доктор педагогических наук Л.А. Парамонова);
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МДОБУ № 166 г. Сочи;



- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» МДОБУ № 166 г. Сочи;

- оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» доктора педагогических наук, профессора, члена-корреспондента Российской академии естествознания Елены Гавриловны Сайкиной и кандидата педагогических наук, профессора Российской академии естествознания Жанны Евгеньевны Фирилевой.

**Основной целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.**

Исходя из целей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» предусматривается решение следующих **основных задач** для детей первого года обучения:

- развивать двигательную активность и координацию движений;
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце;
- развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма);
- учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец);
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец;
- поощрять исполнительское творчество: участие в праздниках, спектаклях, концертах;
- выявлять талантливых детей и готовить их к занятиям в хореографическом кружке.

**Основными принципами** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» являются доступность, эффективность, эмоциональность.

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» разработана слушателем дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Педагогическое дополнительное образование» Московской Международной академии Гарибян Татьяной Алексеевной.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются:

- основные принципы дидактики,
- возрастные особенности каждой группы,
- физические возможности и психологические особенности ребенка четвёртого года жизни.

Обучение детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» социально-педагогической направленности (предшкольное развитие)\* проходит на занятиях кружка «Ритмика» во второй половине дня 2 раза в неделю продолжительностью до 30 минут.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Первый год обучения
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	14
3	Игротанцы	в течение года
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	48
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Игровой самомассаж	по плану занятий
8	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий
9	Игры-путешествия	6
10	Креативная гимнастика	по плану занятий
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>68</b>

\* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242)

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

##### 1. ИГРОРИТМИКА

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба.

Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.

Движения руками в различном темпе.

Различие динамики звука «громко – тихо».

Выполнение упражнений под музыку.

##### 2. ИГРОГИМНАСТИКА

###### 2.1 Строевые упражнения

Построение в шеренгу и в колонну по команде.

Передвижение в сцеплении.

Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную.

Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

###### 2.2 Общеразвивающие упражнения

###### *Упражнения без предмета*

Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.

Основные движения туловищем и головой.

Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

###### *Упражнения с предметами*

Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

###### 2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки

Свободное опускание рук вниз.

Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом.

Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.

Имитационные, образные упражнения.

###### 2.4 Акробатические упражнения

Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.

Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья.

Равновесие на носках с опорой и без нее.

Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3. ИГРОТАНЦЫ**

#### **3.1 Хореографические упражнения**

Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.

Стойка руки на пояс и за спину.

Свободные, плавные движения руками.

Комбинации хореографических упражнений.

#### **3.2 Танцевальные шаги**

Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы.

Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

Комбинации из танцевальных шагов.

#### **3.3. Ритмические танцы**

«Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

### **5. ИГРОПЛАСТИКА**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в различных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

Комплексы упражнений.

### **6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и различных действиях:

- сгибание и разгибание,
- приведение и отведение,
- противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной

рукой.

Игры-потешки.

Выполнение фигурок из пальцев.

### **7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ**

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

## **8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка – иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы – веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике.

Подвижные образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

## **9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ**

«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство – подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

## **10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется».

Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3 – 4 года)

По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.
- Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку.
- Овладевают навыками ритмической ходьбы.
- Умеют хлопать и топать в такт музыки.
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени.

**Задачи** этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач этой части используются следующие **средства**:

- игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения);
- игроритмика,
- музыкально-подвижные игры малой интенсивности,
- игры на внимание,
- игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени.

В этой части решаются основные задачи: формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основную часть могут входить все **средства** танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, танцевальные упражнения, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия.

Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создаёт условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

### Младшая группа

I часть:

1. Игроритмика
2. Строевые упражнения (раздел «Игрогимнастика»)
3. Музыкально-подвижная игра

II часть:

4. ОРУ без предметов (раздел «Игрогимнастика»)
5. Акробатические упражнения (раздел «Игрогимнастика»)
6. Хореографические упражнения (раздел «Игротанцы»)
7. Танцевальные шаги (раздел «Игротанцы»)
8. Ритмические шаги (раздел «Игротанцы»)

III часть:

9. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки (раздел «Игрогимнастика»)

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Перечень основного оборудования	Количество
1	Музыкальный центр, компакт-диски	1
2	Атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки.	По количеству занимающихся
3	Гимнастические коврики	
4	Степ-скамейки	
5	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	
6	Костюмы	
7	Отличительные знаки, эмблемы, жетоны.	



## 7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа)

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
1		Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).	Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики») Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.	Шаг с носка, на носках.			Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»
2		Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).	Передвижение в сцеплении за руки («гусеница») Основные движения туловищем и головой.	Шаг с носка, на носках.			Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»
3		Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Полуприсед; упоры: присев,	Шаг с носка, на носках.			Музыкально-подвижная игра «Нитка – иголка»

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
			лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.				
4		Ходьба сидя на стуле	Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.	Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку.			Музыкально-подвижная игра «Нитка – иголка»
5		Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)	Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег в рассыпную. ОРУ «Зарядка»	Пружинные полуприседы Стойка руки на пояс Ритмический танец «Танец сидя».			Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу)
6		Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)	Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» – образно-двигательные действия). ОРУ: упражнение с погремушками	Свободные, плавные движения руками. Приставной шаг в сторону. Ритмический танец «Танец сидя».			Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
7		Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)	Перестроение из одной шеренги в несколько по порядку и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» – образно-двигательные действия). ОРУ: упражнение с хлопками	Ритмический танец «Кузнечик».			Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».
8		Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	Построение в шеренгу, круг.	Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Ритмический танец «Кузнечик».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой»		Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».
9		Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом	Ритмический танец «Кузнечик». Свободные, плавные движения руками. По-	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками		Подвижная игра «У медведя во бору».

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		хлопком, сидя на стуле.		луприседы	«У оленя дом большой»		
10		Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком	Построение в рассыпную	Ритмический танец «Кузнечик».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой»	Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Бура-тино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево).	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Подвижная игра «У медведя во бору».
11		Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4)	Построение в круг		Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	Комбинация в образно-двигательных действиях.	Творческая игра «Кто я?»

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		ударом ноги или хлопком					
12		Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).	Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки» (2/4), «Горошинки».	Ритмический танец «Если весело живет...».		Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик».	Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).
13		Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).		Ритмический танец «Если весело живет...».	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу»	Специальные упражнения для развития силы мышц.	Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»
14		Различие динамики звука «громко	Построение в круг	Комбинации из танце-	Танцевально-ритмическая		Музыкально-подвижная игра

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		– тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.		вальных шагов. Ритмический танец «Если весело живет...».	гимнастика «На крутом бережку»		«Быстро по местам!»
15		Различие динамики звука «громко – тихо».	Построение в круг	Комбинации из танцевальных шагов. Ритмический танец «Если весело живет...».	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом бережку», «У оленя дом большой»	Импровизация движений под песню	Музыкально-подвижная игра «Эхо»
16		Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта	Построение в круг	Приставные шаги	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом бережку», «У оленя дом большой»	Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос»	Музыкально-подвижная игра «Эхо»

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
17		Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.	Построение в круг	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки»	Специальные упражнения для развития силы мышц.	Музыкально-подвижная игра «Море волнуется раз»
18		Поднимание и опускание рук	Построение в круг	Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки»	Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж»	Музыкально-подвижная игра «Море волнуется раз»
19		Поднимание и опускание рук	Построение в круг	Полуприседы и подъемы на носки Ритмический танец «Галоп шестерками»	»	Комплекс упражнений «Морские фигуры»	Игра «У ребят порядок строгий»

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
20		Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	Построение в круг, из одной шеренги в другую	Ритмический танец «Галоп шестерками»	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом бережку», «У оленя дом большой»	Комплекс упражнений «Морские фигуры»	Музыкально-подвижная игра «Водяной».
21		Различие динамики звука «громко – тихо».	Построение в круг, из одной шеренги в другую	Ритмический танец «Галоп шестерками»	Танцевально ритмическая гимнастика «Песня Муренки»	Имитационно-образные упражнения «Вороны».	Музыкально-подвижная игра «Водяной».
22		Различие динамики звука «громко – тихо». Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полуприседе – крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта – основного движе-	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.	Ритмический танец «Танец утят»		Комбинации акробатических упражнения «Ванька-Встанька», «Мальвина-балерина»	Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»



п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		ния (наклона, приседа)					
23		Различие динамики звука «громко – тихо».	Построение в круг, из одной шеренги в другую	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение «Хоровод»	Комбинации акробатических упражнения «Ванька-Встанька», «Мальвина-балерина»	Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»
24		Различие динамики звука «громко - тихо». Под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую музыку – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.	Построение в круг, передвижение по кругу	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод»		Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»
25		Различие динамики звука «громко – тихо». Под громкую музыку дети хлопают в	Построение в шеренгу и колонку по распоряжению	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «У	Комбинации акробатических упражнения «Ванька-Встанька»,	Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке «прячутся»			оленья дом большой»	«Мальвина-балерина»	
26		Различие динамики звука «громко – тихо». Под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников).	Построение в шеренгу и колонну по распоряжению	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально ритмическая гимнастика «Песня Му-ренки»		Музыкально-подвижная игра «Мы – веселые ребята».
27		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха)	Построение в рассыпную	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»		Музыкально-подвижная игра «Мы – веселые ребята».

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
28		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха)	Построение врассыпную	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»		Музыкально-подвижная игра «Совушка»
29		Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение).	Построение врассыпную	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»	Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.	Музыкально-подвижная игра «Мы – веселые ребята». Музыкально-подвижная игра «Совушка»
30		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии харак-	Построение в круг.	Ритмический танец «Лаванта». Ритмический танец «Каравай» (народный хоровод, танец-игра).	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет».

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		теру движения (наклона, приседа, маха)					
31		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку	Построение в круг.	Ритмический танец «Каравай» Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет».
32		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам.	Ритмический танец «Каравай», «Лавонта»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально-подвижная игра «Эхо»
33		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Построение в круг.	Ритмический танец «Танец утят», «Галоп шестерками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально-подвижная игра «Эхо»

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«РИТМИКА»**



**Второй год  
обучения**

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 166

Согласовано:  
Заместитель заведующего по ВМР

«27» августа 2020 г.

Утверждаю:  
заведующий МДОБУ № 166

\_\_\_\_\_ Л. В. Чеснокова

«28» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РИТМИКА»**

**Второй год обучения**

**(Средняя группа)**

Прошла экспертизу на заседании методического совета,  
протокол № 1 от «21» августа 2020 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа – нормативный документ Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детский сад комбинированного вида № 166, определяющий объём, содержание, порядок работы кружка «Ритмика», реализующего Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу социально-педагогической направленности (предшкольное развитие), предполагаемые результаты реализации программы в условиях МДОБУ № 166 г. Сочи.

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» направлена на удовлетворение образовательных потребностей воспитанников МДОБУ № 166 и / или их родителей (законных представителей).

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» разработана на основе следующих нормативно-правовых и программно-методических документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г, № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.05.2013 г., регистрационный № 28564);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» (научный руководитель – доктор педагогических наук Л.А. Парамонова);
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МДОБУ № 166 г. Сочи;

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» МДОБУ № 166 г. Сочи;

- оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» доктора педагогических наук, профессора, члена-корреспондента Российской академии естествознания Елены Гавриловны Сайкиной и кандидата педагогических наук, профессора Российской академии естествознания Жанны Евгеньевны Фирилевой.

**Основной целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.**

Исходя из целей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» предусматривается решение следующих **основных задач** для детей второго года обучения:

- развивать двигательную активность и координацию движений;
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце;
- развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма);
- учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец);
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец;
- поощрять исполнительское творчество: участие в праздниках, спектаклях, концертах;
- выявлять талантливых детей и готовить их к занятиям в хореографическом кружке.

**Основными принципами** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» являются доступность, эффективность, эмоциональность.

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» разработана слушателем дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Педагогическое дополнительное образование» Московской Международной академии Гарибян Татьяной Алексеевной.



## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются:

- основные принципы дидактики,
- возрастные особенности каждой группы,
- физические возможности и психологические особенности ребенка четвёртого года жизни.

Обучение детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» социально-педагогической направленности (предшкольное развитие)\* проходит на занятиях кружка «Ритмика» во второй половине дня 2 раза в неделю продолжительностью до 30 минут.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Первый год обучения
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	10
3	Игротанцы	в течение года
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	52
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Игровой самомассаж	по плану занятий
8	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий
9	Игры-путешествия	6
10	Креативная гимнастика	по плану занятий
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>68</b>

\* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242)

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4 – 5 лет)

##### 1. ИГРОРИТМИКА

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет.

Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

##### 2. ИГРОГИМНАСТИКА

###### 2.1 Строевые упражнения

Построение в шеренгу и колонну.

Повороты переступанием по команде.

Перестроение в круг.

Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.

Передвижение в обход шагом и бегом.

###### 2.2 Общеразвивающие упражнения

###### *Упражнения без предмета*

Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.

Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками.

Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями.

Основные движения головой.

Сочетание упоров с движениями ногами.

###### *Упражнения с предметами*

Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

###### 2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки

Потряхивание кистями и предплечьями.

Раскачивание руками из различных исходных положений.

Контрастное движение руками на напряжение и расслабление.

Расслабление рук в положении лежа на спине.

Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине.

Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.

Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей.

Имитационные, образные упражнения.

## **2.4 Акробатические упражнения**

Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед – назад.

Из упора присев переход в положение лежа на спине.

Сед ноги врозь широко.

Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры.

Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

## **3. ИГРОТАНЦЫ**

### **3.1 Хореографические упражнения**

Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья.

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре.

Повороты направо / налево, переступая на носках, держась за опору.

Полуприседы, стоя боком к опоре.

Комбинации хореографических упражнений.

### **3.2 Танцевальные шаги**

Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги.

Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах.

Комбинации из изученных танцевальных шагов.

### **3.3 Ритмические и бальные танцы**

«Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

## **4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Со-сулька», «Упражнение с платочками».

## **5. ИГРОПЛАСТИКА**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Комплексы упражнений.

## **6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:

- поочередное сгибание и разгибание пальцев,
- работа одним пальцем,

- круговые движения кистью и пальцами,
- выставление одного, двух и т. д. пальцев,
- «сцепление», соединение большого пальца с другими,
- касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»),
- движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

## **7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ**

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

## **8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

- «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»;

- музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

## **9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ**

«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

## **10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация».

Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4 – 5 лет)

После второго года обучения занимающиеся

- Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Знают основные танцевальные позиции

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени.

**Задачи** этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач этой части используются следующие **средства**:

- игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения);
- игроритмика,
- музыкально-подвижные игры малой интенсивности,
- игры на внимание,
- игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени.

В этой части решаются основные задачи: формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основную часть могут входить все **средства** танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, танцевальные упражнения, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия.

Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создаёт условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

### Средняя группа

I часть:

1. Строевые упражнения (раздел «Ирогимнастика»)
2. Игроритмика

II часть:

3. Ритмический танец (раздел «Игроритмика»)
4. Танцевально-ритмическая гимнастика
5. Музыкально-подвижная игра

6. Игропластика

III часть

7. Игровой самомассаж

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Перечень основного оборудования	Количество
1	Музыкальный центр, компакт-диски	1
2	Атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки.	По количеству занимающихся
3	Гимнастические коврики	
4	Степ-скамейки	
5	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	
6	Костюмы	
7	Отличительные знаки, эмблемы, жетоны.	

## 7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа)

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
1		Хлопки на каждый счет и через счет	Перестроение в колонну и шеренгу. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг ОРУ: движения прямыми и согнутыми руками	Танец «Полька-хлопушка» (музыка польки) Первая, вторая, позиции ног и рук. Танцевальная разминка Приставной и скрестный шаг в сторону			«Музыкальное эхо»
2		Удары ногой на каждый счет и через счет	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой») ОРУ: стойки на согнутых ногах, движения туловищем и головой	Первая, вторая, позиции ног и рук. Танцевальная разминка Приставной и скрестный шаг в сторону			«Музыкальное эхо»



п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
3		Шаги на каждый счет и через счет	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой») ОРУ: движения ногами	Танцевальная разминка Танец «Матушка-Россия» Приставной и скрестный шаг в сторону			Игра «Космонавты»
4		Шаги на каждый счет и через счет	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. ОРУ: все изученные упражнения	Танец «Матушка-Россия»	Ритмическая гимнастика «Часики»		Игра «Космонавты»
5		На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	Танец «Старый жук» (полька)	Ритмическая гимнастика «Часики»	Упражнения на укрепление мышц живота и спины «Велосипед», «Морская звезда», «Орешек», «Кобра»	Игра «Поезд»
6		На первый счет - хлопок, на второй,	Построение в шеренгу. Повороты	Танец «Старый жук» (полька)	Ритмическая гимнастика	Упражнения для развития гибкости	Игра «Поезд»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет- притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет-пауза	переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.		«Часики»		
7		На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет- притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет-пауза	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях	Танец «Старый жук» (полька)	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям»	Игра «Поезд»
8		Шаги на 4 счета	Построение в шеренгу и колонну	Ритмический танец «Автостоп»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»		Игра «Конники-спортсмены»
9		Топающие шаги на 4 счета	Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону Ритмический танец «Автостоп»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»		Игра «Конники-спортсмены»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
10		На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза	Бег по кругу и по ориентирам («змейкой») Равновесие на одной ноге	Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону Ритмический танец «Автостоп»	Ритмическая гимнастика «Часики»  Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Найди предмет»
11		На каждый счет по очереди поднимают руки вперед, затем также опускают	Построение в круг Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах Полуприседы, выставление ноги в сторону	Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»		Игра «Найди предмет»
12		На каждый счет по очереди хлопают в ладоши	Построение в круг Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах Полуприседы, вы-	Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»	Упражнение «Змея», упор лежа на бедрах	Игра «Найди предмет»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
			ставление ноги в сторону				
13		На каждый счет по очереди хлопают в ладоши	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Ритмический танец «Большая стирка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»		Игра «Музыкальные стулья»
14		Воспроизведение динамики звука: Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука.	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг ОРУ: все изученные упражнения	Ритмический танец «Большая стирка»	Ритмическая гимнастика «Часики» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»		Игра «Музыкальные стулья»
15		Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.	Построение в шеренгу	Пордебра: перевод рук по позициям Комбинация из	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная	Упражнения для развития гибкости	Игра «Музыкальные стулья»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить, врассыпную		мягких, высоких и приставных шагов с хлопками	дискотека»		
16		Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Комбинация из мягких, высоких и приставных шагов с хлопками	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»		Игра «Автомобили»
17		Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеп-	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Комбинация из мягких,высоких и приставных шагов с хлопками	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Автомобили»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		ленин вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет					
18		На каждый счет по очереди хлопают в ладоши	Построение врассыпную ОРУ: сочетания упоров с движением ногами	Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов Танец «Большая прогулка»			Игра «Воробышки»
19		Выполнение простых движений руками в различном темпе	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Танец «Большая прогулка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»		Игра «Воробышки»
20		Выполнение простых движений ногами в различном темпе	Построение врассыпную	Танец «Большая прогулка»	Ритмическая гимнастика «Часики» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Танцевально-	Игроздания «Художественная галерея»	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
					ритмическая гимнастика «Песня короля»		
21		Выполнение простых движений руками и ногами в различном темпе	Построение враспынную ОРУ: сочетания упоров с движением ногами Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Переменный и русский хороводный шаг. Пятая и шестая позиции ног	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»		Игра «Усни-трава»
22		Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев.	Построение в круг	Переменный и русский хороводный шаг.	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»	Игровые задания «Магазин игрушек»	Игра «Усни-трава»
23		Выполнение простейших движений руками в различном темпе:	Построение в круг	Переменный и русский хороводный шаг. Комбинация из	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»	Гимнастика «Выставка картин»	Игра «Усни-трава»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев		изученных шагов			
24		Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 – плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны. 5-8 – плавно вниз.	Построение в круг ОРУ-изученные упражнения	Комбинация на изученных шагах И.п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад 1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны	Ритмическая гимнастика «Часики» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	Гимнастика «Выставка картин»	Игра «Автомобили»
25		Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг.	Построение в круг	Комбинация на изученных шагах	Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»		Игра «Птица без гнезда»



п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		1-4 – руки плавно вверх. 5-8 – плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны. 5-8 – плавно вниз.					
26		Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – стойка правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх	Построение в шеренгу	Ритмический танец «Большая стирка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Два Мороза»
27		Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – стойка правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх	Построение в шеренгу	Ритмический танец «Автостоп»	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!» Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»		Игра «Два Мороза»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
28		Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга – тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга – тоже	Построение в две шеренги напротив друг друга ОРУ с платочком: взмахи, передачи, наклоны, повороты Равновесие на одной ноге	Ритмический танец «Вару-Вару»			Игра «Птица без гнезда»
29			Построение в две шеренги напротив друг друга Общеразвивающее упражнение с платочком	Ритмический танец «Вару-Вару»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»		Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг
30			Построение в две шеренги напротив друг друга и перестроение в 2 круга	Ритмический танец «Вару-Вару»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»		Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
31		Выполнение простейших движений руками в различном темпе	Построение в круг	Ритмический танец «Вару-Вару»	Повторить все изученные комплексы упражнений	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Карлики и великаны»
32		Выполнение простейших движений руками в различном темпе	Построение в круг	Танец «Матушка-Россия»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком» Повторить все изученные комплексы упражнений		Игра «Карлики и великаны»
33		Шаги на 4 счета	Построение в круг, шеренгу и несколько колонн	Танец «Старый жук» (полька)	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»		Музыкально-творческая игра «Ай, да я!»
34		Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг	Построение в круг, шеренгу и несколько колонн	Танец «Матушка-Россия»	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»		Музыкально-творческая игра «Творческая импровизация»

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«РИТМИКА»**



**Третий год  
обучения**

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 166

Согласовано:  
Заместитель заведующего по ВМР

«27» августа 2020 г.

Утверждаю:  
заведующий МДОБУ № 166

\_\_\_\_\_ Л. В. Чеснокова

«28» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РИТМИКА»**

**Третий год обучения**

**(Старшая группа)**

Прошла экспертизу на заседании методического совета,  
протокол № 1 от «21» августа 2020 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа – нормативный документ Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детский сад комбинированного вида № 166, определяющий объём, содержание, порядок работы кружка «Ритмика», реализующего Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу социально-педагогической направленности (предшкольное развитие), предполагаемые результаты реализации программы в условиях МДОБУ № 166 г. Сочи.

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» направлена на удовлетворение образовательных потребностей воспитанников МДОБУ № 166 и / или их родителей (законных представителей).

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» разработана на основе следующих нормативно-правовых и программно-методических документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г, № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.05.2013 г., регистрационный № 28564);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» (научный руководитель – доктор педагогических наук Л.А. Парамонова);
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МДОБУ № 166 г. Сочи;

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» МДОБУ № 166 г. Сочи;

- оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» доктора педагогических наук, профессора, члена-корреспондента Российской академии естествознания Елены Гавриловны Сайкиной и кандидата педагогических наук, профессора Российской академии естествознания Жанны Евгеньевны Фирилевой.

**Основной целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.**

Исходя из целей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» предусматривается решение следующих **основных задач** для детей третьего года обучения:

### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;

- содействовать профилактике плоскостопия;

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

### **2 Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Основными принципами** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» являются доступность, эффективность, эмоциональность.

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» разработана слушателем дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Педагогическое дополнительное образование» Московской Международной академии Гарибян Татьяной Алексеевной.



## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются:

- основные принципы дидактики,
- возрастные особенности каждой группы,
- физические возможности и психологические особенности ребенка четвёртого года жизни.

Обучение детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» социально-педагогической направленности (предшкольное развитие)\* проходит на занятиях кружка «Ритмика» во второй половине дня 2 раза в неделю продолжительностью до 30 минут.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Первый год обучения
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	10
3	Игротанцы	в течение года
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	50
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Игровой самомассаж	по плану занятий
8	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий
9	Игры-путешествия	8
10	Креативная гимнастика	по плану занятий
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>68</b>

\* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242)

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

##### **1. ИГРОРИТМИКА**

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет и через счет.

Хлопки и удары ногами на сильные и слабые доли такта.

Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.

Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

##### **2. ИГРОГИМНАСТИКА**

###### **2.1 Строевые упражнения**

Построение в шеренгу и колонну по сигналу.

Повороты направо, налево, по распоряжению.

Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам.

Размыкание по ориентирам.

Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

###### **2.2 Общеразвивающие упражнения**

###### ***Упражнения без предмета***

Комбинированные упражнения в стойках.

Присед.

Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев.

Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «постурецки».

Прыжки на двух ногах.

###### ***Упражнения с предметами***

Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

## **2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**

Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.

Потряхивание ногами в положении стоя.

Свободный вис на гимнастической стенке.

Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижених.

Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

## **2.4 Акробатические упражнения**

Группировки в приседе и седе на пятках.

Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья.

Переход из седа в упор стоя на коленях.

Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

## **3. ИГРОТАНЦЫ**

### **3.1 Хореографические упражнения**

Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью.

Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре.

Прыжки выпрямившись, опираясь на опору.

Перевод рук из одной позиции в другую.

Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

### **3.2 Танцевальные шаги**

Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки.

Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение.

Шаг с подскоком.

Русский попеременный шаг.

Шаг с притопом.

Русский шаг-припадание.

Комбинации из изученных танцевальных шагов.

### **3.3 Ритмические и бальные танцы**

«Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

#### **4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

#### **5. ИГРОПЛАСТИКА**

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

#### **6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

#### **7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ**

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### **8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

#### **9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ**

«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

#### **10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5 – 6 лет)

По окончании обучения занимающиеся

- Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени.

**Задачи** этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач этой части используются следующие **средства**:

- игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения);
- игроритмика,
- музыкально-подвижные игры малой интенсивности,
- игры на внимание,
- игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени.

В этой части решаются основные задачи: формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основную часть могут входить все **средства** танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, танцевальные упражнения, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия.

Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создаёт условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

### Старшая группа

I часть:

1. Игроритмика
2. Музыкально-подвижная игра
3. Строевые упражнения (раздел «Игрогимнастика»)

II часть:

4. ОРУ с предметами (раздел «Игрогимнастика»)
5. Танцевально-ритмическая гимнастика
6. Акробатические упражнения (раздел «Игрогимнастика»)
7. Ритмический танец (раздел «Игротанцы»)

III часть:

8. Пальчиковая гимнастика

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Перечень основного оборудования	Количество
1	Музыкальный центр, компакт-диски	1
2	Атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки.	По количеству занимающихся
3	Гимнастические коврики	
4	Степ-скамейки	
5	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	
6	Костюмы	
7	Отличительные знаки, эмблемы, жетоны.	

## 7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа)

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
1		Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля») Хлопки на каждый счет и через счет	Построение в шеренгу и колонну. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону Бальный танец «Конькобежцы» (падепатинер)		Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	«Кот и мыши»
2		Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	Построение в шеренгу и колонну. Танцевальная разминка Удары ногой на каждый счет и через счет Комбинированные упражнения в стойках, в седах и в положении лежа. Прыжки	Шаги галопа вперед и в сторону Бальный танец «Конькобежцы» (падепатинер). Поклоны и реверансы		Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	Игра «Пятнашки»(салки)
3		Ходьба на каждый счет и через	Построение в шеренгу и колонну. По-	Поклоны и реверансы			«Волк во рву»



п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		счет с хлопками в ладоши.	строение по ориентирам Танцевальная разминка	Шаги галопа вперед и в сторону Бальный танец «Конькобежцы» (падепатинер).			
4		Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.	Построение в шеренгу и колонну. Построение по ориентирам	Поклоны и реверансы Шаги галопа вперед и в сторону Бальный танец «Конькобежцы»	Комплекс упражнений «Зарядка»		«Волк во рву»
5		Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по команде	Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки и шаг с подскоком Танец «Полька»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Птицы»		«Волк во рву»
6		Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу и колонну. Повороты налево, направо по команде	Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки и шаг с подскоком Танец «Полька»	Комплекс упражнений «Зарядка»		Игра «Группа, смирно»
7		Хлопки и удары ногой на сильные и слабые	Построение в шеренгу Повороты в колонну по команде	Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки и шаг с	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Группа, смирно»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		доли такта	Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	подскоком Танец «В ритме польки»			
8		Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу Повороты в колонну по команде Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Поклоны и реверансы Позиции рук, перевод рук из позиций. Полуприседы и подъемы на носки Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки Танец «Модный рок»	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Пятнашки»(салки)
9		Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот	Построение в шеренгу Повороты в колонну по команде Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Позиции рук, перевод рук из позиций. Полуприседы и подъемы на носки Танец «Модный рок»	Комплекс упражнений «Зарядка»		Игра на определение характера музыкального произведения
10		Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот	Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Поклоны и реверансы Позиции рук, перевод рук из позиций. Танец «Модный рок»	Упражнения для пальчиков «Ванечка-пастух»		Игра «Пятнашки»(салки)

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
11		Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот	Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Пружинистые движения на полуприседе, кик Бальный танец «Падеграс» Поклоны и реверансы	Упражнения для пальчиков «Ванечка-пастух»		Игра «Пятнашки»(салки)
12		Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот	Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам ОРУ, танцевальная разминка	Пружинистые движения на полуприседе, кик Бальный танец «Падеграс» Поклоны и реверансы	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Пятнашки»(салки) с замораживанием
13		Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4	Перестроение из одной колонны в две по выбранному водящим. Размыкание по ориентирам	Шаги: русский попеременный, с притопом и шаг с припаданием Танец «Макарена»	Упражнение «4 таракана и сверчок»	Упражнения на развитие гибкости	Игра «Группа, смирно»
14		Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4	Перестроение из одной колонны в две по выбранному водящим. Размыкание по ориентирам	Шаги: русский попеременный, с притопом и шаг с припаданием Комбинация в русском стиле Танец «Макарена»	Упражнение «4 таракана и сверчок» Упражнения для пальчиков «Ванечка-пастух»		Игра «Найди свое место»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
15		Ходьба по кругу на каждый счет и через счет	Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам ОРУ с лентой	Танец «Русский хоровод»			Игра «Пятнашки»(салки) с домиками
16		Бег по кругу. Упражнение «Кочки»	Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам ОРУ с лентой	Танец «Русский хоровод»	«Облака» упражнения с двумя лентами	Упражнения на передачу характера животных	Игра «Пятнашки»(салки) с домиками
17		Движения туловищем в различном темпе	Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам ОРУ с лентой	Танец «Травушка-муравушка»	«Облака» упражнения с двумя лентами	Упражнения на развитие гибкости. Партерная гимнастика	Игра «Пятнашки»(салки) парами
18		Движения туловищем в различном темпе	Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам	Танец «Травушка-муравушка»	Комплекс упражнений «Зарядка», Упражнение «4 таракана и сверчок»		Игра «Пятнашки»(салки) парами
19		Бег по кругу. Упражнение «Кочки»	Построение в шеренгу и колонну. Повороты налево, направо	Поклоны и реверансы, позиции рук. Комбинации на изу-	Упражнение танцевально-бегового ха-	Партерная гимнастика, упражнение	Игра на определение характера музыкального

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
			по команде	ченных русских шагах. Танец «Кик»	рактера «Бег по кругу»	«Волны шипят»	произведения
20		Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4. Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Построение в шеренгу	Танец «Давай танцуй»	Упражнение танцевально-бегового характера «Бег по кругу»		Игра на определение динамики музыкального произведения
21		Скользкие шаги «Конькобежцы»	Построение в круг	Танец «Давай танцуй»	Повторение всех изученных упражнений	Имитационные упражнения «Ныряние»	«Мальчики пляшут, девочки танцуют»
22		Скользкие шаги «Конькобежцы»	Построение в шеренгу и колонну по звуковому сигналу	Приставной и скрестный шаг в сторону Танец «Современник»	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Найди свое место»(в круге)
23		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам	Приставной и скрестный шаг в сторону Танец «Современник»		Упражнения на осанку в седе «по-турецки»	Игра «К своим флажкам»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
			Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам ОРУ. Комбинированные упражнения в стойках и седах				
24		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам	Танец «Современник»	Комплекс упражнений «Приходи, сказка» Упражнения в низких положениях и седах	Потряхивания руками и ногами в положении стоя	Игра «К своим флажкам»
25		Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4 Ходьба по кругу на каждый счет и через счет	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам	Танец «Артековская полька»	Комплекс упражнений «Приходи, сказка» Упражнения в низких положениях и седах	Потряхивания пальцами рук	Игра «К своим флажкам»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
26		Ходьба по кругу на каждый счет и через счет Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам	Танец «Артековская полька»	Комплекс упражнений «Приходи, сказка» Упражнения в низких положениях и седах	Имитационно-образные упражнения	Игра «К своим флажкам»
27		Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Построение в круг	Танец «Русский хоровод»	Гимнастика «Черный кот»	Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	Игра «Найди свое место в шеренге»
28		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Построение в шеренгу	Танец «Русский хоровод» Танец «Кик»	Гимнастика «Черный кот»	Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	Игра «Гулливер и лилипуты»
29		Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Построение в круг	Бальный танец «Падеграс» Танец «Давай танцуй»	Гимнастика «Черный кот»	Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых» Партерная гимнастика	Игра «Гулливер и лилипуты»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
30		Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам		Гимнастика «Черный кот» Комплекс упражнений «Зарядка», Упражнение «4 таракана и сверчок» Упражнение танцевально-бегового характера «Бег по кругу»		Игра «Музыкальные змейки»
31		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Построение в круг Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам ОРУ на мышцы рук и спины	Танцевальный вечер: повторение любых трех изученных танцев	Комплекс упражнений «Приходи, сказка» Упражнения в низких положениях и седах	Партерная гимнастика	«Музыкальные змейки»
32		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Построение в круг Перестроение из одной колонны в три игровым способом		«Облака» упражнения с двумя лентами	Партерная гимнастика	«Музыкальные змейки»



<b>п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Игроритмика</b>	<b>Игрогимнастика</b>	<b>Игротанцы</b>	<b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b>	<b>Игропластика</b>	<b>Музыкально-подвижная игра</b>
33		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Построение по кругу в парах	Бальный танец «Падеграс»	Упражнения для пальчиков «Ванечка-пастух»	Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	«Мальчики пляшут, девочки танцуют»

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«РИТМИКА»**



**Четвёртый год  
обучения**

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 166

Согласовано:  
Заместитель заведующего по ВМР

«27» августа 2020 г.

Утверждаю:  
заведующий МДОБУ № 166

\_\_\_\_\_ Л. В. Чеснокова

«28» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РИТМИКА»**

**Четвёртый год обучения**

**(Подготовительная группа)**

Прошла экспертизу на заседании методического совета,  
протокол № 1 от «21» августа 2020 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа – нормативный документ Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детский сад комбинированного вида № 166, определяющий объём, содержание, порядок работы кружка «Ритмика», реализующего Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу социально-педагогической направленности (предшкольное развитие), предполагаемые результаты реализации программы в условиях МДОБУ № 166 г. Сочи.

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» направлена на удовлетворение образовательных потребностей воспитанников МДОБУ № 166 и / или их родителей (законных представителей).

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» разработана на основе следующих нормативно-правовых и программно-методических документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г, № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.05.2013 г., регистрационный № 28564);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» (научный руководитель – доктор педагогических наук Л.А. Парамонова);
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МДОБУ № 166 г. Сочи;

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» МДОБУ № 166 г. Сочи;

- оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» доктора педагогических наук, профессора, члена-корреспондента Российской академии естествознания Елены Гавриловны Сайкиной и кандидата педагогических наук, профессора Российской академии естествознания Жанны Евгеньевны Фирилевой.

**Основной целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.**

Исходя из целей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» предусматривается решение следующих **основных задач** для детей четвёртого года обучения:

### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;

- содействовать профилактике плоскостопия;

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

### **2 Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Основными принципами** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» являются доступность, эффективность, эмоциональность.

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» разработана слушателем дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Педагогическое дополнительное образование» Московской Международной академии Гарибян Татьяной Алексеевной.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются:

- основные принципы дидактики,
- возрастные особенности каждой группы,
- физические возможности и психологические особенности ребенка четвертого года жизни.

Обучение детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» социально-педагогической направленности (предшкольное развитие)\* проходит на занятиях кружка «Ритмика» во второй половине дня 2 раза в неделю продолжительностью до 30 минут.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Первый год обучения
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	14
3	Игротанцы	в течение года
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	47
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Игровой самомассаж	по плану занятий
8	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий
9	Игры-путешествия	7
10	Креативная гимнастика	по плану занятий
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>68</b>

\* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242)

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа, 6 – 7 лет)

##### 1. ИГРОРИТМИКА

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка.

Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

##### 2. ИГРОГИМНАСТИКА

###### 2.1 Строевые упражнения

Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием.

Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

###### 2.2 Общеразвивающие упражнения

###### *Упражнения без предмета*

Прыжки на двух ногах и одной ногое, с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

###### *Упражнения с предметами*

Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

###### 2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок).

Расслабление всего тела, лежа на спине.

Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее.



Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

## **2.4 Акробатические упражнения**

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

## **3. ИГРОТАНЦЫ**

### **3.1 Хореографические упражнения**

Русский поклон.

«Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре.

Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад – «крестом», «носок-пятка».

Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре.

Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок.

Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую.

Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

### **3.2 Танцевальные шаги**

Шаг с подскоком с различными движениями руками.

Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.

Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.

Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез».

Комбинации из изученных шагов.

### **3.3 Ритмические и балльные танцы**

«Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

## **4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

## **5. ИГРОПЛАСТИКА**

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Комплексы упражнений.

## **6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и различных действиях по сказкам и рассказам.

## **7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ**

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

## **8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

«День – ночь», «Запев – припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

## **9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ**

«Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия – Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

## **10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

После четвертого года обучения занимающиеся:

- Знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр.
- Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
- Владеют основами хореографических упражнений этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени.

**Задачи** этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач этой части используются следующие **средства**:

- игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения);
- игроритмика,
- музыкально-подвижные игры малой интенсивности,
- игры на внимание,
- игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени.

В этой части решаются основные задачи: формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основную часть могут входить все **средства** танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, танцевальные упражнения, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия.

Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создаёт условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

### Подготовительная группа

I часть:

1. Хореографические упражнения (раздел «Игротанцы»)
2. Танцевальные шаги (раздел «Игротанцы»)
3. Ритмический танец (раздел «Игротанцы»)

II часть:

4. Креативная гимнастика
5. Танцевально-ритмическая гимнастика
6. Игропластика

III часть:

7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и укрепление осанки (раздел «Ирогимнастика»).

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Перечень основного оборудования	Количество
1	Музыкальный центр, компакт-диски	1
2	Атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки.	По количеству занимающихся
3	Гимнастические коврики	
4	Степ-скамейки	
5	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	
6	Костюмы	
7	Отличительные знаки, эмблемы, жетоны.	

**7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
(подготовительная группа)

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
1		Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении ОРУ: упражнения, изученные ранее	Ритмический танец с хлопками Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь			Игра «Дирижер-оркестр»
2		Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание на вытянутые руки	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег по звуковому сигналу	Ритмический танец с хлопками Прыжки на 2-х и одной ноге, с ноги на ногу			Игра «Трансформеры»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
3		Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного м/р Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание на вытянутые руки	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег на внимание ОРУ «Зарядка»	Ритмический танец «Слоненок»		Упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях (партерная гимнастика)	Игра «Дирижер-оркестр»
4		Хлопки и удары ногой на сильную долю такта трехдольного м/р Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание на вытянутые руки	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег по звуковому сигналу ОРУ «Зарядка»	Ритмический танец «Слоненок»		Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях (партерная гимнастика) «Гимнаст», «Лыжник», «Лодочка», «Ежик»	Игра «Трансформеры»
5		Хлопки и удары ногой на сильную до-	Строевые приемы «Направо!», «Нале-	Хореографические упражнения «Открытие»	Танцевально-ритмическая		Музыкально-подвижная игра

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		лю такта трехдольного м/р	во!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег на внимание ОРУ «Зарядка»	руки в сторону и на пояс, движение ноги по «кресту». Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь	гимнастика «Марш»		«Круг и кружочки»
6		Гимнастическое дирижирование- тактирование м/р $\frac{3}{4}$ И.П. - стойка руки вверх 1-руки с акцентом вниз 2- руки в стороны 3-руки вверх	Перестроения в шеренгу, в колонну и в круг	Русский поклон Ритмический танец «Полька тройками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»	Упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях (партерная гимнастика)	Игра «Дирижер-оркестр»
7		Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары но-	Упражнения в ходьбе и беге на внимание Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки.	Ритмический танец «Полька тройками»		Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных дей-	Музыкально-подвижная игра «Запев-припев»



п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		гой сильной доли двухдольного и трехдольного м/р	ОРУ с флажками			ствиях (партерная гимнастика)	
8		Гимнастическое дирижирование- тактирование м/р 4/4 И.П. - стойка руки вверх 1 - руки с акцентом вниз 2 - руки перед грудью 3 - руки с акцентом в стороны 4 - руки вниз	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки.	Тройной притоп, «елочка», «припадение с поворотом» Танец «Московский рок»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками»	Упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях (партерная гимнастика)	Музыкально-подвижная игра «Запев-припев»
9		Гимнастическое дирижирование – тактирование м/р 4/4		Ритмический танец с хлопками Движения в русском характере «ковырялочка», «гармошка» Танец «Московский рок»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»	Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях (партерная гимнастика)	Музыкально-подвижная игра «Круг и кружочки»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
10		<p>Гимнастическое дирижирование- тактирование м/р <math>\frac{3}{4}</math></p> <p>И.П. - стойка руки вверх</p> <p>1 - руки с акцентом вниз</p> <p>2 - руки в стороны</p> <p>3 - руки вверх</p> <p>Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка.</p>	<p>Перестроение из 2-х колонн в круг</p>	<p>Ритмический танец с хлопками</p> <p>Комбинация из изученных шагов в русском характере</p> <p>Танец «Московский рок»</p>	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика</p> <p>«Марш»</p>	<p>Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика)</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Запев-припев»</p>
11			<p>Перестроение из трех колонн в круг</p>	<p>Комбинация из изученных шагов в русском характере</p> <p>Ритмический танец «Полька тройками»</p>	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика</p> <p>«Три поросенка»</p>	<p>Комплекс упражнений:</p> <p>«Винтик»,</p> <p>«Часики-ходики»,</p> <p>«Журавль»,</p> <p>«Улитка»,</p> <p>«Мост»,</p> <p>«Лягушка»,</p> <p>«Крестик»</p>	<p>Музыкально-творческая игра «Займи место»</p>

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
12		Упражнение «Ритмическое эхо»	Перестроение из круга в 2 колонны	Перевод рук по позициям Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Движения «Ковырялочка», «Тройной притоп» Ритмический танец «Круговая кадрили» м/р 2/4	Танцевально-игровое упражнение «Никола, ни двора»		Музыкально-подвижная игра «Горелки»
13		Упражнение «Ритмическое эхо»	Перестроение из круга змейкой в линии	Русский поклон. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Движения «Ковырялочка», «Тройной притоп». Ритмический танец	Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка»	Комплекс упражнений: «Винтик», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик»	Музыкально-подвижная игра «Делай как я!»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
				«Круговая кадрили»			
14		Упражнение на различение сильной доли такта	Движение «змейкой» по направлениям	Русский поклон Ритмический танец «Круговая кадрили», «Полька тройками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками»		Музыкально-подвижная игра «Горелки»
15		Гимнастическое дирижирование- тактирование м/р $\frac{3}{4}$ , $\frac{4}{4}$	Ходьба и бег по звуковому сигналу и врассыпную. ОРУ «Зарядка», упражнения с мячом	Ритмический диско-танец «Спенк»			Музыкально-подвижная игра «Горелки»
16		Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного м/р	ОРУ «Зарядка», упражнения с мячом	Ритмический диско-танец «Спенк»	Упражнение с мячами «Белочка»		Музыкально-подвижная игра «День и ночь»
17		Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного м/р	ОРУ: упражнения с гимнастической палкой	Ритмический диско-танец «Тайм-степ» (ча-ча-ча)	Упражнение с мячами «Белочка»	Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных дей-	Музыкально-подвижная игра «День и ночь»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
						ствиях (партерная гимнастика) «Гимнаст», «Лыжник», «Лодочка», «Ежик»	
18			ОРУ: упражнения с гимнастической палкой	Повтор изученных позиций рук и ног, движения ноги по полу. Ритмический диско-танец «Тайм-степ» (ча-ча-ча) Основные движения танца «Ча-ча-ча»: вперед и назад	Упражнение с мячом «Белочка»		Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мячей»
19		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р 4/4 при передвижении шагом и бегом	ОРУ «Зарядка», упражнения с мячом	Повтор изученных позиций рук и ног, движения ноги по полу и в воздухе. Основные шаги	Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету»	Комплекс упражнений: «Винтик», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка»,	Музыкально-подвижная игра «День и ночь»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
				танца «Ча-ча-ча»: вперед и назад		«Мост», «Лягушка», «Крестик»	
20		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р 3/4 при передвижении шагом	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	Основной шаг танца «Полонез»	Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету»		Музыкально-подвижная игра «Горелки»
21		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р 3/4 при передвижении шагом	Ходьба и бег по звуковому сигналу и врассыпную. ОРУ с обручем Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание колонн	Основной шаг танца «Полонез», положение руки и корпуса в танце. Бальный танец «Полонез» м/р 3/4		Акробатическая комбинация «Ванька-встанька»	Музыкально-подвижная игра «Фанты»
22		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р 3/4 при передвижении шагом	ОРУ с обручем Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с поворо-	Бальный танец «Полонез» м/р 3/4	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем»		Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной»

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
			том в сцеплении за руки. Размыкание колонн				
23			Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание колонн	Бальный танец «Полонез» м/р 3/4	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем»	Упражнение дыхательной гимнастики	Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной»
24			Ходьба и бег по звуковому сигналу. Под музыку ходьба с продвижением вперед; нет музыки-поворот и ходьба на месте	Ритмический танец «Ча-ча-ча»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем»	Акробатическая комбинация «Ванька-встанька»	Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мячей»
25		Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного м/р	Ходьба и бег по звуковому сигналу. Под музыку ходьба с продвижением вперед; нет музыки-поворот и ходьба на месте	Основное движение танца «Ча-ча-ча» Ритмический танец «Тайм-степ»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-встанька»		Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь»
26		Хлопки и удары ногой сильной доли	Упражнение в ходьбе и беге на внимание	Основные движения танца	Танцевально-ритмическая		Музыкально-подвижная игра

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		такта двухдольного и трехдольного м/р		«Самба» Ритмический танец «Самба»	гимнастика «Ванька-встанька»		«Дети и медведь»
27		Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного м/р		Основные движения танца «Самба» Ритмический танец «Самба»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-встанька»	Комплекс упражнений: «Винтик», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик»	Музыкально-подвижная игра «Запев-припев»
28		Упражнение на определение характера музыкального произведения	Под музыку ходьба с продвижением вперед; нет музыки-поворот и ходьба на месте	Ритмический танец «Божья коровка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»		Музыкально-подвижная игра «Трансформеры»
29		Упражнение на определение характера музыкального произведения	Перестроения и замыкания	Ритмический танец «Божья коровка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка»		Музыкально-подвижная игра «День и ночь»
30		Упражнение на определение динамики	Перестроения и замыкания	Ритмический танец «Божья ко-	Танцевально-ритмическая	Партерная гимнастика	Музыкально-подвижная игра



п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
		музыкального произведения		ровка»	гимнастика «По секрету всему свету»		«День и ночь»
31		Упражнение на определение темпа музыкального произведения	Перестроения и замыкания	Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь	Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона»	Вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк»
32		«Ритмическое эхо»	Перестроения и замыкания	Позиции рук и ног Ритмический танец «Полька тройками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона»	Вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк»
33		«Ритмическое эхо»		Ритмический танец «Спенк»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш», «Ванька-встанька»	Партерная гимнастика	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк»
34		«Ритмическое эхо»	Перестроения по разным фигурам	Бальный танец «Полонез»	Повтор всех комплексов гимнастики	Партерная гимнастика	Музыкально-подвижная игра «Трансформеры»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А. И. Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка // Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Полтавцева Н. В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве. М.: Просвещение, 2005.
3. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Истоки». М.: ТЦ Сфера, 2015.
4. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика: хореография в детском саду. М.: Линка-Пресс, 2006. 272 с.
5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: Детство-пресс, 2006.
6. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс»: учебно-методическое пособие. СПб.: Детство-пресс, 2014.