Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей №5 села Арзгир
Арзгирского района Ставропольского края

Принята на заседании
Педагогического совета
„30.08.2023.„протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МКДОУ д/с №5 с. Арзгир
_____ И.Д.Крюкова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию детей
« Ритмика для малышей»

возраст обучающихся: 6-7 лет
2023-2024 уч.г. (четвёртый год обучения)

Автор - составитель программы:
Слынько И.Н. инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории.

Населённый пункт: с. Арзгир
Год разработки: 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п		Стр.
1	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	
1.1	Пояснительная записка	2-3
1.2	Новизна, отличительные особенности	3-4
1.3	Цели и задачи программы	4-5
1.4	Принципы построения программы	5
1.5	Формы и режим занятий.	5-6
1.6	Ожидаемые результаты реализации программы.	6
2	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	
2.1	Содержание программы	7
2.2	Содержание психолого-педагогической работы по программе с детьми	8-9
2.3	Структура занятия по «Ритмической гимнастике для малышей».	9
2.4	План комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей.	9-10
2.5	Взаимодействие с родителями	10
3	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	
3.1.	Формы и методы проведения занятий	11-15
3.2.	Методическое и техническое обеспечение образовательного процесса	15-16
3.3.	Список используемой литературы.	16
3.4.	Методическая литература	16
	ПРИЛОЖЕНИЯ:	
	Приложение 1 Учебный план	17
	Приложение 2. Расписание и количество занятий.	18
	Приложение 3 Календарно - тематический план	19-21

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др., которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Дополнительная оздоровительно – развивающая программа «Ритмика для малышей» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста требует систематического, научно - обоснованного обновления теоретического и практического материала, уход от традиционных форм знаний, более широкого внедрения тренирующих нагрузок в структуру дополнительного образования, применения основ проблемного обучения, расширения специальных занятий по физической культуре.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых и общеразвивающих упражнениях. Эффективность на ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Главное, на что нацелена программа, это приобщение к движению под музыку всех детей не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с задержкой или патологией в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, И.М.Сеченова, В.М.Бехтерева, методика М.Фильденкрайза и др.). В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16,
СанПиН для детских садов, школ и т.д. от 01.01.2021г. (СП 2.4.3648-20)

Программа дополнительного образования по ритмической гимнастике составлена на основе Основной образовательной программы МКДОУ д/с № 5,программы «Воспитания» МКДОУ д/с №5, «Детство»/под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе/,«Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, рекомендованной Министерством образова-

ния Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста и программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкиной, рекомендованной отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга, Сулим Е.В."Детский фитнес"ТЦ Сфера, М.2018г.

1.2. Новизна, отличительные особенности.

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога.

В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи или «живом» исполнении, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

Программа основана на игровом методе с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

На компоненте непрерывной образовательной деятельности используются различные виды музыкально-ритмической деятельности: образно-игровые композиции (сюжетные композиции, этюды, включающие имитационные, пантомимические движения), танцевальные композиции и сюжетные танцы.

Педагогическая целесообразность образовательной программы обусловлена тем, что в связи с удовлетворением возрастающих потребностей детей в сфере танцевально-двигательной активности, музыкально-ритмической творческой деятельности, а так же с изменением целевых ориентиров деятельности образовательных учреждений, направленных на внедрение здоровьесберегающих технологий, на физическое и творческое развитие детей назрела необходимость комплексного подхода к организации учебно-воспитательного процесса в рамках дополнительных занятий с детьми ритмикой.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса МКДОУ д/с №5 с. Арзгир и разработана на старший дошкольный возраст (6-7 лет). Программа содержит нетрадиционные формы проведения занятий с использованием музыки и игры. Отличительной чертой программы является дифференцированный подход к обучающимся.

Актуальность программы объясняется интересом детей и их родителей к такому виду разнообразной и увлекательной деятельности, которая является наиболее доступной и эффективной в условиях детского учреждения. В настоящее время одним из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных ритмопластических направлений, является ритмика. 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, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения танцевально-ритмических упражнений довольно широки и могут быть использованы в дошкольном учреждении. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по дополнительному образованию детей дошкольного возраста с использованием нетрадиционных, разнообразных форм, средств и методов эстетического и музыкального воспитания детей.

Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения. Ее основу составляют физические и танцевальные упраж-

нения различной направленности, выполняемые детьми в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

Программа предусматривает выявление творческой одаренности каждого ребенка, воспитывает настойчивость, упорство, уверенность в своих силах, готовность постоянно совершенствоваться, чувство уважения к другим детям, творческую инициативу, коллективизм, чувство прекрасного, прививает детям умения трудиться (дети должны знать, что без упорного труда не будет хорошего танца).

Непрерывная образовательная деятельность по ритмике способствует не только музыкально-ритмическому, но и физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их четкость, выразительность. Под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются положительные качества личности ребенка: дети ставятся в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность. Совершенствуются музыкально-эстетические чувства детей. Ребенок встречается с богатым разнообразием музыки, радуется тому, что может движением передать свое отношение к музыкальному образу, т.е. можно говорить о становлении творческого воображения.

Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, игры воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представления о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.Каждое музыкально-ритмическое задание ребенку нужно понять, осмыслить, запомнить правила игры, быть внимательным, собранным, точно выполнять указания взрослого. Следовательно, эта деятельность развивает память, вырабатывает устойчивость произвольного внимания, совершенствует творческую активность.

Таким образом, музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание у каждого ребенка эстетических, физических, нравственных и умственных качеств.

Используемая литература: Сулим Е.В. "Детский фитнес"ТЦ Сфера, М.2018г; Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000г; Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» г.Волгоград 2011г; Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство – ПРЕСС», 2003г..

1.3. Цели и задачи программы.

Цели программы « Ритмика для малышей»:

-содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

-создания условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса, формирования морально-этических качеств личности через двигательно-игровую деятельность.

-развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);

-профилактика простудных заболеваний и травматизма.

-приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных педагогических задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Оздоровительные задачи:

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

- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

Образовательные задачи:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
-развитие психологических процессов (память двигательная, слуховая, образная);
-развитие двигательных качеств (гибкость, пластичность, координация движений, выносливость) иумений;
-развивать творческие способности;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развивать мелкую моторику

Воспитательные задачи.

-воспитывать нравственные качества (уважительное отношение к взрослым и к сверстникам).
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
-учить видеть прекрасное.
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.
-развитие личностных качеств.

1.4. Принципы построения программы

Систематичности и последовательности.

Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях. Образовательная область и предмет изучения образовательной области данной программы является изучение здоровье сберегающих технологий.

Оздоровительной направленности.

При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

Доступности и индивидуализации.

Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интерес и возможности.

Гумманизации.

Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослыми и сверстниками.

Творческой направленности.

Результат, который является самостоятельным созданием ребенком, новых движений, основанных на использование его двигательного опыта.

Наглядности.

Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведению движений, в котором двигательные ощущения играют большую роль.

1.5. Формы и режим занятий.

Для успешного достижения основных целей и задач данной программы предусматривается применение групповых и индивидуальных форм обучения:

- групповые: занятия проводятся по группам.

- индивидуальные: работа над этюдами, сольными концертными номерами, с детьми, не усвоившими материал во время занятия.

Обучение детей проходит в физкультурном зале во второй половине дня по окончании основных режимных моментов. Продолжительность занятий во второй младшей группе -15 минут, в средней – 20 минут, в старшей группе -20-25 минут, в подготовительной группе – 25-30 минут

Обеспечивать правильное физическое воспитание детей, хорошее здоровье каждого ребенка можно только при условии четко организованного педагогического контроля. В процессе контроля можно определить качество усвоения детьми изучаемого материала, спланировать индивидуальную работу, способствовать более продуктивному проведению занятия.

Мониторинг проводится в середине и в конце года. В работе используем 2 вида контроля:

Текущий контроль дает возможность определить степень усвоения учебного материала, уровень подготовленности, ответственности, заинтересованность занимающегося. Текущий контроль также помогает выявить слабых детей и продумать индивидуальный подход в бедующей работе с ними. Для детей более способных усложнить материал.

Итоговый контроль определяет результат обучения, закрепления знания у детей о том, что давалось в течение года.

1.6. Ожидаемые результаты реализации программы.

Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.

Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

Приобщение к здоровому образу жизни.

Умение двигаться в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствие с заданной музыкой.

Умеют перестраиваться из круга в колонну и обратно.

Умеют в совершенстве выполнять простейшие образные движения, владеть своим телом.

Имеют представление о настроении и характере музыки.

Владеют навыками ритмической ходьбы, умеют хлопать в такт музыки, умеют в музыкально-подвижных играх представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигур и т.д.).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание программы.

Основным содержанием «Ритмической гимнастики для малышей» являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела. Маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, приседах и положениях лежа. Эти упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями, упражнения на формирование осанки. Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнения, которые воспринимаются как танцевальные движения.

Поточный или серийно-поточный методы упражнения являются обязательным условием эффективного воздействия упражнения на разные системы организма человека.

В содержание программы «Ритмической гимнастики для малышей» входят так же следующие разделы:

Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей, сказочных героев и т. д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

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 мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполненные через левую или правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужно специальные дыхательные упражнения.

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

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс «Ритмической гимнастики для малышей» входят подвижные игры (сопровождаются музыкальной композицией.

Так же в раздел программы входя релаксация в конце занятия, что помогает детям расслабиться, мысленно погрузится в заданную ситуацию, она проходит под релаксирующую музыку природы.

В свою очередь, каждое упражнение комплекса имеет название и выполняется под музыку. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений.

Музыка используется из любимых мультфильмов и сказок. Подобранное музыкальное сопровождение способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

2. 2. Содержание психолого-педагогической работы по программе с детьми

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под музыку, формирование адекватной самооценки.

Развитие музыкальности:

- Воспитание интереса и любви к музыке,
- Потребности слушать знакомые произведении, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведение.
- Обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру муз.произведениями.
- Развивать умения выражать в движении характер музыки и ее настроение.
- Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп- разнообразный (ускорение и замедление), динамику (усиление и уменьшение звучания),регистр (высокий , средний, низкий), различать 2-3 частную форму произведения.

Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже движения.

Основные:

- Ходьба- бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, вперед и назад спиной, с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, с ускорением и замедлением.
- Бег- легкий, ритмичный, передающий различный образ.
- Прыжковые движения- на одной ноге, на двух . с продвижением вперед, различные виды галопа, поскок, шаг польки.

Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

Имитационные движения: различные образно-игровые движения.

Плясовые движения: элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения из современных ритмических танцев., разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом…

Развитие умения ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцев, композиций.

Развитие творческих способностей:

- Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, самостоятельно создавать пластический образ.
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения, оценивать свое исполнение и других детей.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике- радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется..)

- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом , формой (по фразам), ритмом музыки.
- Развитие восприятия .внимания, воли, памяти , мышления- на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия упражнений)

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, мальчики приглашают девочек на танец, проводить ее на место после танца, извиниться за случайное столкновение, находить себе место ,не толкаться.
- Воспитать умение сочувствовать , сопереживать.

2.3. Структура занятия по « Ритмике для малышей».

I. Подготовительная часть
1. Введение в игровую ситуацию
2. Пальчиковая гимнастика.

II. Основная часть
Выполнение комплекса под музыку.
1. Упражнения в ходьбе, беге.
2. ОРУ:
- упражнения стоя;
-танцевальные движения
- прыжки,бег на месте;
- упражнения из исходного положения сидя и лежа
- упражнения на расслабление;
3. Дыхательная гимнастика
4. Подвижная игра или образно-игровые упражнения.

III. Заключительная часть
1. Игровой самомассаж, релаксация или малоподвижная игра.
2. Подведение итогов занятия.

2.4. План комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:

1.Подготовительная (разминка).
- разогревание организма.

2.Основная (упражнения в исходном положении стоя).
-последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

3.Бег и прыжки.
- максимальная нагрузка.

4.Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.
- комплексная проработка всех групп мышц.

5.Заключительная.
- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.
- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения, из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

2.5. Взаимодействие с родителями

Реализация программы « Ритмической гимнастики для малышей» включает в себя работу с родителями

1. Ознакомление родителей с содержанием программы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния физического развития ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Формы и методы проведения занятий

Задача педагога – через новые и приятные ребенку мышечные ощущения сделать процесс обучения движениям более легким и плодотворным. Другими словами, ребенка надо очаровать движениями, которые они должны усвоить выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

При работе с детьми 6-7 лет необходимо учитывать следующие:

· Упражнения должны быть доступны детям этого возраста.

· Музыкально-песенное сопровождение должно побуждать их к подражательным движениям и вызывать эмоциональный отклик.

· Показ движений должен быть зеркальным.

· Дети должны заниматься без обуви, иначе невозможно укрепить мышечно-связочный аппарат стопы.

· В комплекс необходимо включать упражнения для укрепления мышц руки, прежде всего кисти и пальцев.

· Постепенно можно вводить упражнения, развивающие умение ориентироваться в пространстве (например: из положения стоя врассыпную собраться в стойку и вернуться на свои места; стоя на месте, поднять руки вверх, повернуть корпус вправо-влево).

· Подбирать упражнения следует с учетом необходимости развивать произвольное внимание, учить распределять его и расширять объем внимания (например: принять основную стойку, поднимать и опускать плечи, держа руки книзу ладонями вперед; подниматься и опускаться на носки, не сгибая колени).

· Развивать двигательную произвольную память лучше всего путем неоднократного повторения знакомых упражнений.

Работая с детьми старшего дошкольного возраста, следует помнить:

· Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми.

· Повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

· Дети уже могут заставит себя преодолеть трудности при выполнении сложных двигательных заданий, осознанно выполнять задания на перемещение в пространстве.

· В движениях дети познают свое тело, его возможности.

· Движения детей становятся более слаженными, уверенными, они достаточно быстро овладевают сложными по координации движениями, сохраняют равновесие.

Решение этих задач создает предпосылки для усложнения и расширения двигательных целей, занятия ритмической гимнастики, на которых педагог продолжает: развивать двигательную и мышечную память, внимание, сосредоточенность, дисциплину; укреплять мышцы спины и формировать правильную осанку, развивать мышцы стопы, гибкость, силу, выносливость и работоспособность; отрабатывать чистоту и точность движений, умение самостоятельно анализировать качество выполняемых движений; вырабатывать стремление выполнять движения качественно, красиво; развивать предметную ловкость путем использования различных предметов (шляпы, пистолеты, пружинки и т.д.); знакомить с различными жанрами музыки и ее характерными движениями; развивать умение эмоционально выступать перед зрителями; раскрепощать детей эмоционально через музыкальные образы.

Основными средствами ритмической гимнастики являются упражнения без предметов, упражнения с традиционными для гимнастики предметов (обруч, мяч, султанчики, набивной мяч, скакалка и.т.д.), упражнения с нетрадиционными предметами (с подушками, игрушками, резиновыми амортизаторами и др.), элементы классического танца, элементы народных танцев, историко-бытовых танцев, простейшие акробатические упражнения, элементы пантомимы, элементы основной гимнастики (строевые и приклад-

ные упражнения, ОРУ), имитационные упражнения и упражнения из других видов спорта, игровые упражнения.

Занятия ритмической гимнастикой состоит из трех видов взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть способствует разогреванию мышц, подготовке к выполнению более сложных упражнений в основной части ритмической гимнастики. В ней выполняются быстрые и мелкие движения руками, шеей, туловищем и ногами. В конце выполняются прыжки и бег. Основная часть включает упражнения по развитию физических качеств (силы, гибкости, выносливости). Во время заключительной части ритмической гимнастики занимающиеся расслабляются, восстанавливают силы. В процессе разминки используются средства физического воспитания детей.

Важно соблюдать в комплексе последовательность упражнений: упражнения для формирования правильной осанки; простые упражнения для большой группы мышц (приседание с наклонами и движениями рук, выпады с наклонами и.т.д.); упражнения для разных групп мышц – в работу последовательно включаются различные части тела: руки и плечевой пояс, спина, брюшной пресс, ноги; бег, прыжки, танцевальные шаги; наиболее сложные упражнения для всех мышц, в том числе упражнения на полу; бег, прыжки, танцевальные шаги; упражнения на расслабление, дыхательные, на осанку.

Количество серий упражнений может меняться в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся, однако последовательность упражнений в общих чертах остается неизменной. В комплексе ритмической гимнастики рекомендуется в зависимости от возраста детей включать 8 – 12 упражнений, каждое из которых выполняется от 6 до 10 раз.

Используемая литература.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
2. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М.,2012г.
3. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2003.
4. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
5. Сулим Е.В. "Детский фитнес"ТЦ Сфера, М.2018г
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
7. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» г.Волгоград 2011г.
8. Чупаха И.В. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе», М., 2009г.
9. http://vospitately.ru
10. http://www.maam.ru

Музыка, сопровождающая занятия

Составление и разучивание комплексов ритмической гимнастики проходит поэтапно: определение задач комплекса; подбор соответствующих возрасту и подготовленности детей упражнений, их дозировки и темпа; определение подготовительной, основной и заключительной частей комплекса, распределение времени на выполнение упражнений; подбор соответствующей музыки; разучивание комплекса с детьми без музыки; выполнение комплекса ритмической гимнастики под музыку.

Исключительно важное значение при составлении комплексов имеет подбор музыки. Произведения должны быть простыми по мелодии и ритму, а музыкальные фразы – четко дифференцированными, с хорошо различимым теплом и ритмом. Это позволяет ребенку быстро запомнить композиции, точно организовать свои движения и контролировать их выполнение. Форма произведений должна быть простой или повторяемой. Как правило, всем этим требованиям отвечают детские песенки, несложные по мелодии и ор-

кестровке. Возможно использование русских народных мелодий при проведении комплексов ритмической гимнастики в народном стиле.

Для успешного освоения комплекса ритмической гимнастики желательно каждое упражнение (или группу упражнений) выполнять под свой музыкальный отрывок – у ребенка будет возникать определенные моторные ассоциации на конкретную мелодию, и он будет быстрее запоминать порядок выполнения движений.

Подбирая музыкальное сопровождение для занятий ритмической гимнастикой с детьми, следует руководствоваться основными общепедагогическими принципами отбора музыкальных произведений. Соответствие возрастным (психофизиологическим) особенностям детей является одним из основных принципов. Это облегчает процесс обучения детей выполнять движения в соответствии с характером музыки и позволяет получить наибольший эффект от выполняемых упражнений.

Этапы разучивания комплексов ритмической гимнастики

Разучивание комплекса ритмической гимнастики проводится в 4 этапа: первичное ознакомление и начальное разучивание комплекса; углубленное разучивание (работа над точностью движений); совершенствование (работа над выразительностью движений); развитие творчества и самостоятельности детей, варьирование музыкально – ритмических движений.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и комплексов упражнений, входящих в ритмическую гимнастику, возможность лишь при условии правильной методики обучения.

Первый этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, попробывать выполнить упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для форматирования его образа. Показ упражнения или отельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В ритмической гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения. Правильный показ движения формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение упражнения должно быть образным и кратким с использованием гимнастической терминологии, что позволяет в дальнейшем легко воссоздать образ движения у занимающихся.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) педагог обращает внимание детей на целостное выполнение двигательных действий. Для обучения более сложным движениям (например, разнонаправленным движениям руками, ногами, головой в танцевальных упражнениях) следует выбирать наиболее рациональные методы дальнейшего формирования представления о технике упражнения. Целесообразно применять расчлененный и целостный методы обучения. При необходимости следует подбирать подводящие или подготовительные упражнения. Для начального обучения упражнения используются зрительные ориентиры и ограничители.

Важно использовать в работе разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям на фоне положительного эмоционального настроя занимающихся. Успех начального этапа обучения зависит от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок (дополнительный движения, излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений и др.) при удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Второй этап углубленного разучивания характеризуется уточнением и усовершенствованием деталей техники его выполнения, усовершенствованием ритма, свободным и слитным выполнением упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии ритмической гимнастикой увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания существенно ускоряется, если занимающиеся получают срочную информацию о качестве его выполнения (например, выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров и др.)

Следует добиваться активности детей за счет изменения условий выполнения упражнений, применения соревновательного метода, запоминания упражнения с помощью представления. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий.

На третьем и четвертом этапах обучения для образования двигательного навыка применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой. Важно не только закреплять двигательный навык, но и создавать условия для формирования различных вариантов движений, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Большое внимание следует уделять работе над выразительностью движений, развитию творческого двигательного потенциала и самостоятельности детей при выполнении музыкально – ритмических упражнений.

На физкультурных занятиях музыкально – ритмические, упражнения можно включать во все части занятия. Содержание основной части занятия составляет комплекс упражнений ритмической гимнастики, которые объединены в «цепочки» по анатомическому признаку. Часть упражнений, направленная на укрепление мышц спины, живота, ног ягодиц проводится в положении сидя, лежа, стоя в упоре на коленях, т.е. в положениях максимальной разгрузки позвоночника. Большое внимание уделяется укреплению мышц плечевого пояса и мелких мышц кисти.

Дозировка упражнений зависит от степени подготовленности и индивидуальных возможностей детей. При разучивании комплексов во время 1-2 занятий она не превышает 6-8 повторений одного и того же упражнения. В дальнейшем дозировка упражнений постепенно увеличивается. Рекомендуется выполнять упражнения для плечевого пояса и тазобедренных суставов от 20 до 30 раз сериями по 8-10 раз, а упражнения для мышц спины, туловища и развития гибкости от 40 до 60 раз, отдельными сериями по 6-8 или 12-16 раз.

После разучивания упражнений в течение 3-4 занятий они выполняются под музыку поточным способом. Применение серийно-поточного способа выполнения упражнений позволяет увеличить нагрузку и моторную плотность занятий, повышает их тренирующий эффект.

В подготовительной части занятия, во время ходьбы и бега, применяются несложные упражнения различного характера. В основной части, с целью переключения внимания и эмоционального подъема занимающихся - ритмические танцы и танцевальные упражнения. Все упражнения ритмической гимнастики являются прекрасным средством развития координации движений. В заключительной части урока применяются упражнения для восстановления дыхания, упражнения на расслабление, корригирующие упражнения, цель которых снизить физическую нагрузку.

Для детей старшегодошкольного возраста подбираются простые эмоциональные упражнения. Наиболее эмоциональными являются танцевальные упражнения, бег с различными движениями рук, доступные прыжки, простейшие акробатические элементы, элементы народных танцев, имитационные упражнения. Количество упражнений в среднем составляет 10-15 раз, выполняется по 8-16 раз.

Основным способом проведения упражнений ритмической гимнастики является поточной. Наряду с ним могут быть использованы серийный, проходной, раздельный, игровой и комбинированный способы.

В начале комплекса ритмической гимнастики выполняются упражнения на развитие чувства ритма: ходьба с хлопками, различные движения руками с изменением темпа в

соответствии с музыкальным ритмом. В середине комплекса упражнения на дыхание, на развитие силы, на осанку, на развитие координации движения, на развитие гибкости. В конце комплекса ритмической гимнастики рекомендуется проводить упражнения на дыхание и расслабление.

Предлагается применять три варианта комплексов ритмической гимнастики: первый вариант - ритмическая гимнастика в разминке: дети повторяют движения за педагогом, упражнения выполняются поточным способом в течение 15 минут; второй вариант – ритмическая гимнастика на протяжении всего занятия: 1 часть – комплекс, выученный заранее, 2 часть – комплекс, выполняемый поточным способом с элементами акробатики, гимнастики, с упражнениями на силу и гибкость, 3 часть - подвижные игры, игры на внимание; третий вариант – ритмическая гимнастика в сочетании с подвижными играми. Между частями, как организационный момент, выполняются движения на координацию рук. Наиболее благоприятным является применение ритмической гимнастики в сочетании с играми, т.е. третий вариант, который обеспечивает повышение двигательной активности обучающихся, улучшение внимания и дисциплины на занятии физической культуры.

Выполнять один комплекс ритмической гимнастики можно в течение 1-2 месяцев в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста, добиваясь качественного выполнения упражнений всеми занимающимися, увеличивая темп и достигая тем самым тренирующий эффект. Модифицируя движения и заменяя по 1-2 упражнениям, можно постепенно перейти к другому, более сложному комплексу ритмической гимнастики.

Воспитание чувства ритма и ловкости на занятияхритмической гимнастикой

Уровень ловкости и координационных способностей (КС) определяется соответствием двигательных действий к возникающим ситуациям окружающей обстановки. Ловкость может проявляться в трех основных направлениях КС. В способности к овладению новыми движениями, умением дифференцировать и управлять различными характеристиками движений, в способности к импровизации и двигательному комбинированию в процессе двигательной деятельности.

Непрерывное освоение новых упражнений – основной путь для развития ловкости. Причем наиболее полезны специальные упражнения. Характерные особенности этих упражнений следующие:

точность движений, зависящая от согласованности мышечных усилий с заданным направлением, амплитудой и скоростью движений.

Согласованность движений, выполняемых различными частями тела, во времени, в пространстве и по силе.

Упражнения на координацию полезны лишь до наступления автоматизации. Поэтому необходимо их разнообразить и усложнять. При этом будет совершенствоваться суставно-мышечная чувствительность, способствующая формированию такой двигательной дифференцировки.

Наиболее широкую и доступную группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общеразвивающие гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков, лазаний, метаний.

Для развития ловкости применяются подвижные игры, разнообразные акробатические и гимнастические упражнения. Лучшим же средством для ее развития являются упражнения из художественной гимнастики, особенно с предметами.

3.2. Методическое и техническое обеспечение образовательного процесса.

Чтобы правильно обеспечить образовательный процесс, необходимо иметь правильное покрытие пола - деревянное либо ковровое покрытие. Оборудование должно быть исправно и устойчиво. На каждого ребенка отводить 4 метра площади.

Каждый ребенок должен иметь спортивную форму: футболка, спортивные трусы (шорты), чешки.

Для проведения занятий необходимо иметь магнитофон (муз.центр), кассеты, диски, ленты, гантели, наглядные пособия, прыгалки.

Зал предварительно проветрить и провести влажную уборку. Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

3.3. Список используемой литературы:

Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. 2019г.

Программа воспитания муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей № 5 села Арзгир Арзгирского района Ставропольского края (МКДОУ д/с №5 с. Арзгир) 2021г.

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.

3.4. Методическая литература:

Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М.,2012г.

Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет», М.,2011г.

Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2003.Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.

Сулим Е.В. "Детский фитнес"ТЦ Сфера, М.2018г

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.

Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» г.Волгоград 2011г.

Чупаха И.В. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе», М., 2009г.

http://vospitately.ru

http://www.maam.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Календарный учебный график дополнительного образования «Ритмика для малышей».

Начало учебного года	01.09.2023 г.
Конец учебного года	31.05.20224 г.
Образовательные периоды	I полугодие: 01.09.2023 г. по 23.12.2023 г. II полугодие: 10.01.2024 г. по 31.05.2024 г.
Каникулы	Зимние с 24.12.2023 г. по 9.01.2024 г.
	Летние с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.
Объем нагрузки в неделю	1
Объем нагрузки в месяц	4
Объем нагрузки в год	32
Продолжительность НОД	25-30 мин.

Приложение 2

Учебный план
дополнительного образования по физическому развитию
«Ритмика для малышей» на 2023-2024 учебный год

Направление	**Название доп. образования**	**Возраст**	**Кол-во детей**	**Часы в неделю**	**Всего в год**
Физкультурно-оздоровительное направление	«Ритмика для малышей»	6-7 лет	17 чел.	1	32

Расписание и количество занятий.

Программа рассчитана на 1 года обучения (с сентября по май месяц) для детей старшего дошкольного возраста, 6-7 лет. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности 1 раз в неделю, в среду, продолжительностью 25-30 минут во второй половине дня. Общее количество занятий в год – 32. Освоение содержания программы оценивается по результатам диагностики, которая проводится 2 раза в год (в середине и конце года

Приложение 3

Учебно-тематическое планирование

Месяц Тема:	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Сентябрь **<u>«Здравствуй осень»</u>**	*Упражнения на ориентировку в пространстве.* *Ходьба змейкой друг за другом бодрым шагом.* *Марш по залу , различные перестроения, виды ходьбы* *Поскоки по одному и парами.* *Перестроение врассыпную по залу.*	*Пластический этюд на муз под музыку* с листьями *Пальчиковая игра «Птицы», «Замок»,*см.приложение. *Игровой стретчинг* см. приложение. *Танец «Осенние листочки»* *«Будь ловким»,* Игра« Огород».	*Упражнения на расслабление мышц,* дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Изобразить состояние погоды: ветер, сильный дождь, литтопад. Поклон
Октябрь **<u>«Морское путешествие»</u>**	*Упражнения на ориентировку в пространстве.* *Ходьба змейкой друг за другом бодрым шагом.* *Ходьба на носках.* *Перестроение в круг, в два круга.* *Легкий бег по кругу на полупальцах и прыжки на двух ногах поочередно в соответствии с 2-х частной формой..*	*Пластический этюд на муз из к/ф «Осенний марафон»* с лентами *Пальчиковая игра «Птицы», «Замок»,*см.приложение. *Игровой стретчинг* см. приложение. *Танец «Волн» Вальс Дебюси* *Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется»,* с лентами *«Мы на лодочке катались»,* с обручами *«Займи место»* см. приложение *«Ловушка»* *«Море волнуется…»*	*Упражнения на расслабление мышц,* дыхательные и укрепление осанки-в образных и двигательных действиях «ракушка», «лодочка», «морская звезда», лежа на спине. Поклон
Ноябрь **<u>«Зоопарк»</u>**	Мы шагаем в зоосад, Побывать там каждый рад…. *Марш по залу , различные перестроения, виды ходьбы* *Поскоки по одному и парами.* *Перестроение врас-*	*Ритмическая композиция «Весёлый зоопарк»,* *Пальчиковая игра «Пять поросят»,*см.приложение. *Игровой стретчинг* см. приложение. *Танец «Ки-ко-ко»* *Танец парами «Кремена»* *Подвижная игра «Третий лиш-*	*Упражнения на расслабление мышц,* дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.

	сыпную по залу. .	*ний»,* *«Ловишки с лентой»,* *«Передай мяч»* с мячом см. приложение	Изобразить различных животных деревни. Поклон
Декабрь **<u>«К нам приехал цирк»</u>**	Упражнения под песню «Цирк» *Марш по залу , различные перестроения, виды ходьбы, махи руками.* *Перестроение врассыпную по залу.*	*Ритмическая композиция «Колесо», «Часики»* *Пальчиковая игра «Телега»,«Строим дом»*см.приложение. *Игровой стретчинг* см. приложение. *Упражнения с мячом.* *Танец с обручами «Гимнасты»* *Танец парами «Веселый квадрат»* *Подвижная игра «Мы веселые ребята»,* *«Будь ловким»,* *«Передай мяч»* с мячом см. приложение	*Упражнения на расслабление мышц,* *Игра «Сосулька»* дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. *Игра на слуховое внимание «Телеграмма»* Поклон
Январь **<u>«Новогодний поезд»</u>**	*Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп.* *Перестроение в круг, в два круга, в колонну по одному, по двое.*	*Ритмическая композиция «Мы в поезде»,* *Пальчиковая игра «Телега»,«Снег»*см.приложение. *Игровой стретчинг* см. приложение. *Танец «Метелица» с платками* *Танец «Зимушка-зима» Подвижная игра «Снежки»,* *«Мы повесим шарики»,* *«Воротики»* см. приложение	*Упражнения на расслабление мышц,* *Игра «Сосулька»* дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. *Игра на внимание «Гномы и великаны»* Поклон
Февраль **<u>«Незнайка»</u>**	*Ориентировка в пространстве.* *Исходные положения.* *Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).*	*Ритмическая композиция «Незнайка» исп. Меладзе,* *Пальчиковая игра* по желанию детей. см.приложение. *Игровой стретчинг* см. приложение. *Танец «Коротышки» с платками* *Танец «Настоящий друг» Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется»,* *«Игра с бубном»,* *«Плетень»* см. приложение	*Упражнения на расслабление мышц,* *Игра «Сосулька»* дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Поклон

Март **<u>«Муха-цокотуха»</u>**	*Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг.* *Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки.* *Движение с ускорением, замедлением темп Упражнения для рук* *Шаг польки*	*Ритмическая композиция «Солнышко лучистое»:* *Пальчиковая игра«Шарик»,* см.приложение. *Игровой стретчинг* см. приложение. *Танец «Полька с поворотами» с платками* *Танец «Жуков и бабочек»* *Танец «Божья коровка»* *Подвижная игра «Третий лишний»,* *«Гори, гори ясно»,* *«Игра с бубном»* см. приложение	*Упражнения на расслабление мышц,* дыхательные и укрепление осанки- тряпичные и деревянные куклы. Поклон
Апрель **<u>«Будем космонавтами»</u>**	А давайте ка ребята Поиграем в космонавтов В космос все мы полетим Потому что так хотим. *Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки.*	*Ритмическая композиция «Озорники»:* *Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять»*, см.приложение. В невесомости плывем Мы под самым потолком. *Игровой стретчинг* см. приложение. *Танец «Звезд»* *Танец «Летка-Енка»* *Подвижная игра «Застывшие фигуры»,* *«Садись в ракету»(игра «Займи место» но с обручами, встаем спинами),* *«Ловишка»* см. приложение	*Упражнения на расслабление мышц,* дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. *Игра на внимание «Гномы и великаны»* Поклон
Май **<u>«Буратино»</u>**	*Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки.* *Шаг польки.*	*Ритмическая композиция «Буратино»:* *Ритмическое упражнение «Капли»*, см.приложение. *Игровой стретчинг* см. приложение. *Танец парный «Птичка польку танцевала»* *Танец «Шу-ва-ва»* *Подвижная игра «Ищи»,* *«Не выпустим»,* *«Ловишки с ленточкой»* см. приложение	*Упражнения на расслабление мышц,* дыхательные и укрепление осанки- тряпичные и деревянные куклы. Поклон.

Прошнуровано
Пронумеровано
Число 21 лист
Врио заведующего
МКДОУ д/с №5
с.Арзгир Арзгир. р-на
Ставропольского края
И.Д.Крюкова