

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 общеразвивающего вида
Приморского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического
Совета ГБДОУ детский сад № 7
Приморского района
Санкт – Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.2018

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от «31» 08. 2018 г № 92-д
Заведующий ГБДОУ
Детский сад № 7
Приморского района
Санкт - Петербурга

 Т.Н.Красильникова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«РИТМОПЛАСТИКА»

Возраст учащихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик
Бойцова С.А.
инструктор
по физической культуре
ГБДОУ № 7

Оглавление

| | | стр. |
|------|---|------|
| 1 | Пояснительная записка. | 3 |
| 1.1. | Направленность | 3 |
| 1.2 | Актуальность. | 3 |
| 1.3. | Адресат программы (характеристика категории учащихся по программе) | 5 |
| 1.4. | Цель реализации программы. | 6 |
| 1.5. | Задачи реализации программы. | 6 |
| 1.6. | Условия реализации программы | 6 |
| 1.7. | Планируемые результаты | 7 |
| 2. | Учебный план, календарно-тематическое планирование и содержание обучения: | 8 |
| 2.1. | Учебный план. | 8 |
| 2.2. | Календарно-тематическое планирование и содержание обучения. | 8 |
| 3. | Календарный учебный график | 25 |
| 4. | Оценочные и методические материалы. | 25 |

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность.

Дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе посредством создания условий для успешности каждого ребенка независимо от места жительства и социально-экономического статуса семей. Оно выполняет функции "социального лифта" для значительной части детей, которая не получает необходимого объема или качества образовательных ресурсов в семье и общеобразовательных организациях, компенсируя, таким образом, их недостатки, или предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений детей, в том числе таких категорий, как дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

В последние годы отмечается рост заинтересованности семей в дополнительном образовании детей, в том числе на платной основе. Растет число детей дошкольного возраста, вовлеченных в дополнительные общеобразовательные программы.

На современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на:

создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;

формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Пронизывая уровни дошкольного, общего, профессионального образования, дополнительное образование становится для взрослеющей личности смысловым социокультурным стержнем, ключевой характеристикой которого является познание через творчество, игру, труд и исследовательскую активность.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

В эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

В дошкольных учреждениях стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, которая включает два компонента - гимнастику и ритмический танец. Доступность ее 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. В связи с этим актуальным становится проведение ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях с

использованием нетрадиционных, эффективных, разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Характеристика разделов программы «Ритмопластика»

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 вводят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел **«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

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 и такие танцевальные формы как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

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

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.

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.

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.

Раздел **«Музыкально-подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, 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.

Раздел **«Игры-путешествия»** 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.

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.

1.3. Адресат программы (характеристика категории учащихся по программе)

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 4-5 лет.

К 4—5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая прическа»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

1.4. Цель реализации программы.

Цель программы отражает современные тенденции развития дополнительного образования и направлена на личностное развитие учащихся, укрепление здоровья. Программа нацелена: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень включенности в занятия. Все это способствует укреплению здоровья, его физическому и умственному развитию.

1.5. Задачи реализации программы.

Достижение цели программы возможно через овладение следующими группами задач:

Обучающие:

- обучить детей исполнять более сложные танцевальные движения
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность
- формировать умение слушать музыку, передавать её танцевальными движениями с правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы
- формировать умение ориентироваться в пространстве

Развивающие:

- развивать музыкальную память, чувство ритма и внимание
- развивать воображение и фантазию
- развивать гибкость и пластичность, мягкость движений
- развивать мышечную силу, координационные способности

Воспитательные:

- воспитывать желание быть активными и самостоятельными
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми
- воспитывать умение понимать образно-игровые композиции
- побуждать детей к творчеству

1.5. Условия реализации программы.

Программа предназначена для учащихся 4-5 лет и рассчитана на год обучения.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса:

форма организации занятий: обучение проводится с подгруппами детей,

форма проведения занятий: игровая.

Длительность занятий: 20 минут.

Занятия проводятся с октября по май включительно.

Возможно зачисление в группы второго и последующих годов обучения учащихся, не осваивающих программу 1 года обучения.

Формы подведения итогов: открытые занятия, отчет педагога.

Кадровое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется педагогом дополнительного образования. Педагогом дополнительного образования могут быть лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика», имеющие курсы повышения квалификации по своему

предмету, без предъявления требований к стажу работы, не имеющие запретов на занятие педагогической деятельностью, предусмотренных ст. 331 ТК РФ.

Материально-техническое обеспечение программы.

Перечень оснащенных помещений с перечнем оборудования:

Спортивный зал:

- шведская стенка,
- скамейки гимнастические
- канат
- стойки для прыжков и шнур
- спортивные маты
- мишень для метания
- ворота (малые, средние и большие)
- мячи (большие, средние, малые, массажные, набивные разного веса)
- обручи (большие, средние, малые)
- кольца баскетбольные
- мешочки для метания
- скакалки разной длины
- кегли
- «кирпичики»
- «косички» (для коррекции осанки)
- палки гимнастические разной длины
- кубики и кубы
- фитболы
- мягкие модули
- тропа «Топ-топ»
- дорожки для стоп (для профилактики плоскостопия)
- набор «Кузнечик»
- тренажер «Змейка!
- сухой бассейн
- навесной турник
- веревочная лестница
- набор для игр по правилам дорожного движения и безопасности на дороге

Адрес места осуществления образовательной деятельности:

197348, Санкт-Петербург, Богатырский проспект, д. 5, кор.4, лит.А

1.7. Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики
- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы второго года обучения под музыку
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок
- знают основные танцевальные позиции рук и ног

Требования к уровню освоения программы

| Уровень освоения программы | Показатели | | Целеполагание | Требования к результативности освоения программы |
|----------------------------|-----------------|--------------------------------------|--|---|
| | Срок реализации | Максимальный объем программы (в год) | | |
| Общекультурный | 1 год | 32 ак. часа | Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном совершенствовании. | Освоение прогнозируемых результатов программы. Презентация результатов на уровне ДОУ. |

2. Учебный план и календарно-тематическое планирование.

2.1. Учебный план.

| № п.п | Название раздела/ темы | Кол-во часов всего | | | Формы контроля |
|-------|------------------------------------|--------------------|--------|----------------|--|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | Игроритмика | в течение года | - | в течение года | малоформализованные диагностические методы: наблюдение проявлений ребенка в деятельности, анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации. |
| 2 | Игрогимнастика | 5* | - | 5* | |
| 3 | Игротанцы | в течение года | - | в течение года | |
| 4 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 26 | - | 26 | |
| 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 | 3 | - | 3 | |
| 10 | Креативная гимнастика | по плану занятий | | | |
| | Всего: | 32 | - | 32 | |

* - количество занятий, в которые включается данный раздел программы.

2.2. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения.

ю

ЗАНЯТИЯ 1-2.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках ("кошечка") и с высоким подниманием бедра ("цапля"). Построение в круг.

Игроритмика. Хлопки на каждый счет и через счет.

II

Общеразвивающие упражнения без предмета.

Сочетание основных движений прямыми ("Буратино") и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс).

Хореографические упражнения.

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

Танцевальные шаги. Приставной и скрестный шаг в сторону.

Ритмический танец.

"Полька-хлопушка" (музыка польки)

Описание танца.

И.П. – построение: мальчик спиной, девочка лицом в круг. Мальчик держит согнутые руки перед собой ладонями кверху, девочка кладет свои ладони на ладони мальчика.

А 1-4 – девочка прыгает четыре раза, ударяет мальчика о ладони.

5-8 – смена положения рук, мальчик прыгает четыре раза, ударяет девочку о ладони.

Б. – повторить движения части А.

В. 1-8 – берутся за руки и выполняют четыре приставных шага по линии танца.

1 – опускают руки и хлопают в ладоши перед собой.

2 – хлопают в ладоши друг друга правыми руками.

3 – повторить счет 1.

4 – хлопают в ладоши друг друга левыми руками.

5-8 – повторить счет 1-4.

Музыкально-подвижная игра "Музыкальное эхо". Звучит музыкальная фраза или часть музыки. По ее окончании дети повторяют сильные доли хлопками.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.

ЗАНЯТИЯ 3-4.

Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам ("змейкой")

Игроритмика. Удары ногой на каждый счет и через счет.

II

Общеразвивающие упражнения без предмета.

Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Основные движения головой ("Лошадки машут головами", "Хочу – не хочу", "Да – нет", "Тик-так").

Хореографические упражнения. (занятия 1-2)

Танцевальные шаги (занятия 1-2)

Ритмический танец. "Полька – хлопушка" (занятия 1-2)

Танец "Матушка-Россия" (поет Т. Буланова, аудиокассета "Мое русское сердце").

Описание танца.

Вступление.

И.П.– стойка руки в стороны – книзу, кисть на себя.

А. 1-4 – четыре пружинистых шага вперед.

5-6 – два пружинистых полуприседа с поворотом туловища направо и двумя движениями согнутыми руками вниз.

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

Б. – повторить движения части А.

Первый куплет.

А. 1-3 – три шага вперед, постепенно раскрывая руки в стороны.

4 – приставить с акцентом ногу, руки в стороны.

5-7 – три шага назад, руки через вторую позицию на пояс ("закрывать")

Б. – повторить движения части А счет 1-7, счет 8 – руки перед собой.

В. 1-2 – приставной шаг вправо.

3 – шаг вправо.

4 – левую на пятку в сторону с наклоном туловища влево.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону, приставные шаги.

Г. – повторить движения части В.

Припев.

А. 1 – правую ногу вперед на пятку, руки на пояс.

2 – приставить правую ногу с акцентов.

3-4 – "тройной притоп" (или три беговых шага на месте с высоким подниманием бедра)

5-6 – три раза (5-и-6) опустить и поднять плечи, руки в стороны –книзу, кисть на себя.

7-8 – повторить счет 5-6.

Б. – повторить движения части А с другой ноги.

В. 1-2 – на шаг правую ногу в сторону, правую руку в сторону –кверху.

3-4 – приставить левую ногу, правую руку согнуть к левому плечу, локоть вперед.

5-8 – "Русский поклон" вперед.

Г. – повторить движения части В в другую сторону.

Проигрыш. Повторить вступление, стоя на месте.

Второй куплет. Повторить упражнения 1 куплета.

Припев. Повторить упражнение припева.

Припев. Два раза выполнить упражнение куплета.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления, выполняя шаги вперед, затем тоже назад – 2 раза.

Припев. Два раза повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления на месте и то же с уходом назад.

Музыкально-подвижная игра "Музыкальное эхо". Повторить занятия 1-2 (воспроизведение на притопах)

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений.

ЗАНЯТИЯ 5-6.

Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам ("змейкой"). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива:

Светофор горит всегда!

Красный свет – идти нельзя!

Желтый свет – идти готов!

Свет зеленый – я иду и до линии дойду!

(Через одного идут до линии.)

Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет.

1 – шаг вперед с левой;

2 – держать;

3 – шаг вперед с правой;

4 – держать.

11.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 3-4. сочетание упоров с движениями ногами.

Хореографические упражнения. Повторить занятия 1-2.

Танцевальные шаги. Повторить занятия 1-2.

Танец "Матушка-Россия". Повторить занятия 3-4.

Музыкально-подвижная игра "Космонавты". В разных концах зала кладут 4-5 больших обручей (или чертят круги). Это – посадочные места ракет, готовых отправиться в полет.

Кружки можно обвести контурами ракет. Перед началом игры условливаются, что в одной ракете может поместиться два (или три) космонавта. Всем мест в ракетах не хватает. Дети берутся за руки, идут по кругу (можно под музыку) и хором произносят:
Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,
На какую захотим – на такую полетим!
Но в игре один секрет : опоздавшим места нет!
С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (вбежать в кружок, обруч) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (например: Земля- Луна-Земля; Земля –Марс – Земля и др.) эти названия можно заранее сокращенно написать на борту ракет: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. затем все собираются в общий круг, берутся за руки.

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 3-4.

Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.

ЗАНЯТИЯ 7-8.

Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога (повторить занятия 5-6).

Игроритмика. Повторить занятия 5-6.

11.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 3-4, 5-6.

Танец "Матушка-Россия". Повторить занятия 3-4.

Танцевально-ритмическая гимнастика "Часики" (песня "Тик-так"; З. Петров, А. Островский).

Вступление (проигрыш).

И.П. – основная стойка.

А. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх.

Б. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.

Первый куплет.

А. 1-4 – руки вперед.

5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.

Б. 1-4 – руки вверх.

5-8 – четыре хлопка над головой.

В. 1-4 – руки в стороны.

5-8 – четыре хлопка по бедрам.

Г. 1-4 – четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.

5-7 – три хлопка перед собой.

8- руки вниз.

Проигрыш . повторить упражнения части А, вступления.

Второй куплет.

А. 1-4 – руки за голову.

5-8 - четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

Б. 1-4 – руки к плечам.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

В. 1-4- руки на пояс.

5-8- четыре шага на месте с высоким подниманием бедра

Г. – повторить движения части Г первого куплета.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления А.

Третий куплет.

- А. 1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.
3-4 – выпрямиться, руки на пояс.
5 – Полуприсед с поворотом туловища направо.
6 – встать в стойку, руки на пояс.
7-8 – повторить счет 5-6- в другую сторону.
- Б. 1-2 – наклон вправо.
3-4 – выпрямиться.
5-8 – повторить счет 5-8 части А.
- В. 1-2- - наклон влево.
3-4 – выпрямиться.
5-8 - повторить счет 5-8 части А.
- Г. – повторить движения части Г. Первого куплета, счет 1-6.
7-8- полуприсед, руки вперед – наружу ладонями кверху.

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 5-6.

СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ 9.

"Космическое путешествие на Марс"

Задачи. Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.

Ход занятия

1. Дети организованно входят в зал под песню "Ничего на свете лучше нету" (Г. Гладков, Ю. Энтин). Руководитель говорит:

Ждут вас быстрые ракеты

Для полета по планетам.

Отправляемся на Марс.

Звезды, ждите в гости нас!

Построение в шеренгу, сообщение задач занятия. В краткой беседе педагог рассказывает об огромном значении физической подготовки и закалки космонавтов. "...Давайте и мы с детства будем готовить себя к полетам в космос", - говорит педагог и произносит речитатив:

Мы готовы прямо завтра

Записаться в космонавты.

Космонавтом можешь стать,

Если будешь много знать.

Сядем смело мы в ракету,

Облетим мы всю планету.

Но прежде чем полететь, мы должны пройти подготовку- космическую тренировку, состоящую из трех этапов.

2. Первый этап "Проверь себя". Выполнение комплекса-зарядки. Движения сопровождаются речитативом.

Построение – Чтобы выполнить зарядку,

Встанем в круг все по порядку.

(Дети образуют круг.)

Начинаем тренировку,

Чтобы сильным стать и ловким.

Повернулись в круг лицом,

Упражнения начнем.

Упражнения на дыхание-

Раз, два- все вдыхаем,
Три, четыре – все выдыхаем.
Носом вдох, а выдох ртом.
Шаг на месте мы начнем.

Ходьба-

Упражнение начиная, все на месте зашагаем.
Руки вверх поднимем выше, их опустим, глубже дышим!

Упражнения для рук-

Очень все мы любим упражнение:
Руки к плечам, круговые вращения.
Раз – вперед, два- назад,
Физкультуре каждый рад.

Наклоны-

Гибкость всем нужна на свете,
Наклоняться любят дети.
Раз- и вправо, два- и влево,
Пусть окрепнет наше тело.
Руки к бедрам, ноги врозь-
Так давно уж повелось!
Три наклона делай вниз,
На четыре выпрямись!

Прыжки-

В заключение, в добрый час.
Один, два, три, четыре-
Нет детей сильнее в мире.

Второй этап "Испытай себя". Выполнение упражнений для развития силы, формирования правильной осанки.

3. Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых под музыку: Общеразвивающие упражнения типа "робот", имитация движений в невесомости.

4. Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины:

"велосипед" – в положении упора лежа сзади на предплечьях (3 раза по 8 счетов)

"морская звезда" (3 раза по 8 счетов)

"орешек" –из положения лежа на спине – группировка сидя (5 подходов по 5 раз);

"кобра" – из И.П. лежа на животе, удержание туловища, руки на пояс или руки за голову (6 раз по 4 счета).

Упражнения для развития силы мышц рук и ног сопровождаются речитативом:

Чтобы в космос полететь,

Надо силу поиметь,

Будем мы тренироваться,

Будем силы набираться.

Раз, два, три, присядем мы!

Раз, два, три, присядем мы!

Много раз я отожмусь

Утром на зарядке

И руками оттолкнусь,
Будет все в порядке.
Раз, два – руки согнуть!
Три, четыре – разогнуть!
Раз, два – руки согнуть!
Три, четыре – разогнуть!
Я как лодочка лежу,
Спинку напрягаю
И качаюсь на волнах,
Силы сохраняю.
Раз, два, три – не утонем мы!
Раз, два, три – не утонем мы!

5. Игра "Парашютисты" (прыжки на месте на точность приземления).
6. Третий этап "Поверь в себя" Упражнение танцевального характера.
Ребята хорошо потрудились, теперь перед полетом и потанцевать можно. Танец "Полька-хлопушка"
7. Четвертый этап "Полет в космос".
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
Дружно за руки возьмись,
В круг скорее становись.
Подведение игры "Космонавты"
8. Пятый этап "Возвращение на Землю".
Возвращаться нам пора,
Прилетает детвора.
Мы с полета возвратились
И на Землю приземлились.
Выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики "Матушка- Россия".
9. Подведение итогов, награждение лучших космонавтов. Организованный выход из зала под музыку.

ЗАНЯТИЕ 10.

1

- Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению.
Перестроение в круг.
Игроритмика. На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.
11.
Ритмический танец полька "Старый жук" (музыка из кинофильма "Золушка").
И.П. – лицом в круг, стойка руки на пояс.
А. 1- правую ногу вперед на носок.
2- притоп правой ногой.
3- левую ногу вперед на носок.
4- притоп левой ногой.
5-8 – повторить счет 1-4.
Б. 1-3 – три шага вперед.
4- приставить ногу.
5-7- три хлопка в ладоши.
8- руки на пояс.
В. – повторить движения части А.
Г. Повторить движения части Б, но шаги назад.
Танцевально- ритмическая гимнастика "Часики" (занятия 7-8).
Игра "Поезд"

Все занимающиеся стоят в начерченных на полу кружочках (кружочков должно быть на один меньше, чем играющих). Одна участница изображает паровоз: он выезжает из депо (руки согнуты, пальцы крепко сжаты в кулачки).

Выполняется дробный, топающий шаг по кругу. Звучит текст:

Чух-чух, чух,

Пыхчу, ворчу,

Стоять на месте не хочу,

Колесами стучу, верчу,

Садись скорее, прокачу!

Все, к кому приближается водящий, должны следовать за поездом, изображая вагончики, и выполнять те же движения, что и водящий. Когда поезд составлен, звучит музыка, и поезд набирает ход. Как только музыка прекращается, все играющие занимают кружочки. Тот, кому кружочка не хватает, становится водящим. Игру можно продолжить, предложив детям выйти из вагончиков и погулять по лесу и т.д.

Пальчиковая гимнастика. Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Речитатив:

Этот пальчик –дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик –папочка,

Этот пальчик –мамочка,

Этот пальчик –я. Ура!

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. И.П.- стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы.

Речитатив:

У меня спина прямая,

Я наклонов не боюсь:

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

Поворачиваюсь.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я хожу с осанкой гордой,

Прямо голову держу,

Никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я могу и поклониться,

И присесть, и наклониться.

Повернусь туда-сюда!

Ох, прямешенька спина!

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

ЗАНЯТИЯ 11-12.

1

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.

Речитатив :

Я, лыжник быстрый,

Бегу по лыжне.

По узкой дорожке петляю!

Тут-поворот налево!

Там- поворот направо!

Перестроение в круг.

Игроритмика. На первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый-пауза.
11.

Ритмический танец. Полька "Старый жук" (занятие 10)

Танцевально- ритмическая гимнастика "Часики" (занятие 7-8).

Музыкально-подвижная игра "Поезд" (занятие 10).

Игропластика. Упражнения для развития гибкости.

Речитатив:

Я маг-волшебник,
Вперед наклоняюсь-
Меня не видно станет,
А захочу, я в льва превращусь
Или в акробата,
Змеей прогнусь,
Головой поверчу,
А если нужно,
Котенком свернусь.
Как здорово это, однако!

Сед "по-турецки".
В седе "по-турецки" наклон вперед с опорой
руками о пол.
Сед на пятках, руки согнуты вперед.
Группировка в седе на пятках.
Упор лежа прогнувшись.
Повороты головой.
Группировка лежа на боку.

111

Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.

Речитатив соответственно двигательному действию:

| | |
|--|---|
| Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваясь с ним сильно И вытягивать начну. | Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги. |
| Затем руки я помою, | "Моют" руки. |
| Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу. | Пальцы в "замок". |
| Выпущу я пальчики, Пусть бегут как зайчики. | Пальцы расцепить и перебирать ими. |

ЗАНЯТИЯ 13-14.

1.

Строевые упражнения. Повторить занятия 11-12.

Игроритмика. На первый счет –хлопок, на второй, третий, четвертый счет- пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет –пауза.

11.

Ритмический танец. Полька "Старый жук" (занятие 10)

Танцевально- ритмическая гимнастика "Карусельные лошадки" (песня "карусельные лошадки", Б. Савельев, М. Пляцковский).

Вступление.

1-4- И.П. –стоя лицом в круг, руки согнуты вперед, кисти вниз.

1-8- Полуприседы, в конце поворот направо.

Первый куплет.

А-Б. 1-16 –восемь шагов по кругу с высоким подниманием бедра согнутой ноги, наклоня и выпрямляя туловище вперед, разгибая и сгибая руки вперед-вниз (каждый шаг на два счета).

В. 1-8- восемь шагов по кругу на носках, высоко поднимая колени.

Г. 1-8- повторить движения части В.

Проигрыш.

1-8-полуприседы, как во вступлении, с поворотом налево лицом в круг.

Припев.

А.

1- полуприсед, свободный мах руками назад.

2- встать, свободный мах руками вперед.

3-4- повторить счет 1-2

5-8- повторить счет 1-4.

Б. 1-2- два разгибания и сгибания правой ноги справа с касанием пола и движением руками ("лошадка бьет копытом")

3-4- два наклона головой вперед ("лошадка кивает головой")

5-6-повторить счет 1-2 с другой ноги.

7=8- повторить счет 3-4.

В-Г. Повторить движения частей А-Б.

Проигрыш. Повторить проигрыш, в конце поворот направо.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета, в конце поворот налево (лицом в круг).

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша, в конце поворот направо.

Музыкально-подвижная игра "Поезд" (занятие 10).

Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. "Игра по станциям".

"Станция 1" – из положения лежа на спине группировка. (Повторить 10-15 раз).

"Станция 2"-лежа на животе, руки к плечам ладонями вперед, прогнуться ("лодочка").держать 10-15 счетов.

"Станция 3"-из стойки носки вместе присесть на всей стопе, руки вперед и встать в И. П. (Повторить 10 раз).

Пальчиковая гимнастика.

Выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны ("оса").

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Повторить занятие 10.

ЗАНЯТИЯ 15-16.

1

Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну.

Музыкально-подвижная игра "Конники-спортсмены" (см. занятие 21)

11

Ритмический танец "Автостоп" (музыка в стиле диско).

Танец выполняется, стоя на одном месте, при одинаковых движениях ногами и самых разнообразных движениях руками на один или два счета.

Пример танцевальной композиции.

И.П. –узкая стойка ноги врозь.

А. 1-2 –при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания правой ногой с двумя рывками согнутых рук: левая-вверх, правая –вниз, кисти в кулак, большой палец в сторону.

3-4 –повторить счет 1-2 с другой ноги, меняя положение рук.

5-8 –повторить счет 1-4.

Б. 1- правую ногу согнуть (как в счете 1-2), руки к правому плечу, ладони вместе ("лодочкой").

2- повторить счет 1 с другой ноги, меняя положение рук.

3- левую ногу разогнуть, правую согнуть, руки "лодочкой" к правому колену.

4 – повторить счет 3 с другой ноги, меняя положение рук.

5 – левую ногу разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед собой, левая рука сверху.

6- повторить счет 5, меняя положение ног и рук.

7- меняя положение ног, хлопок за спиной

8- повторить счет 7 с хлопками перед собой.

На счет 8 можно сделать прыжок с поворотом направо (налево) и продолжить танец. Танцевально-ритмическая гимнастика "Карусельные лошадки" (занятия 13-14).

Пальчиковая гимнастика (занятия 13-14).

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.

И.П.- сед на стуле или стойка ноги врозь.

А. 1-2 –руки вперед, кисти в кулак.

3-4 –руки расслабленно опустить на бедра.

5-6 –руки в стороны, кисти в кулак.

7-8 – руки расслабленно вниз.

Б. 1-2 –руки вверх, кисти в кулак.

3-4 –сгибая, руки расслабленно вниз.

5-6 –руки к плечам, кисти в кулак.

7-8 –руки расслабленно вниз.

ЗАНЯТИЯ 17-18

1

Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам ("змейкой").

Музыкально-подвижная игра "Конники-спортсмены" (см. занятие 21)

11

Ритмический танец "Автостоп" (занятия 15-16).

Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.

Танцевально-ритмическая гимнастика "Карусельные лошадки" (занятия 13-14).

Пальчиковая гимнастика (занятия 13-14).

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. (см. занятия 15-16).

ЗАНЯТИЯ 19-20

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

Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены» см. занятие 21).

II

Ритмический танец «Автостоп». Повторить занятия 15—16

Танцевальные шаги. Повторить занятия 17—18.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» (занятия 7-8), «Карусельные лошадки» (занятия 13—14).

Акробатические упражнения. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее.

Игропластика. Упражнения для развития мышечной системы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса — лежа на спине, сгибание и разгибание ног — «велосипед»).

Речитатив:

Я сажу на велосипеде,

Только вверх ногами.

И кручу педали

Весело ногами.

Эх, прокачу! Эх, прокачу!

Вот и Мишка примостился
Сзади на сиденье.
И Матрешку посажу
Спереди на руль.
Эх, прокачу! Эх, прокачу!
Едем, едем — не спешим,
А устанем — отдохнем,
Вместе песенку споем.
Эх, прокачу! Эх, прокачу!
Поют любую детскую песенку.

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 15-16.

СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ 21 «На вырубку карусельных лошадок»

Задачи. Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения и закрепить их выполнение. Учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.

Ход занятия

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия: «Сегодня мы с вами идем в городской парк кататься на каруселях, на аттракцион „Карусельные лошадки“».
- Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Карусельные лошадки». Педагог говорит, что карусельные лошадки очень грустные, им хочется на волю, травки пощипать, порезвиться, поэтому он предлагает детям пойти к Великому и Могучему волшебнику Гудвину, в Изумрудный город, чтобы он отпустил лошадок погулять. Но путь впереди очень трудный, нужно всем быть смелыми, дружными и в дороге не отставать.
2. Ребята под музыку «Песенка друзей» (И.Ефремов, И.Токмакова) выполняют упражнения в ходьбе и беге (ходьба «змейкой», «по диагонали», с подлезанием под гимнастические палки, через обручи и т.д.).
3. Дети подходят к реке, а там Кот Леопольд рыбу ловит, они у него дорогу дальше узнают.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу».

4. Ходьба по скамейке (линии) — «речку переходим».
- На зеленом ромашковом лугу корова Муренка пасется, у нее дети узнают дорогу дальше.
- Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки».

5. Ходьба под музыку «Песенка друзей» (с выполнением различных упражнений или с песней, с хлопками).

6. Дети пришли на площадь перед дворцом; чтобы ворота открылись, нужно выполнить танец — тогда волшебник Гудвин узнает, что пришли в гости хорошие, веселые ребята. Танец «Автостоп».

7. Дети садятся на стульчики (они во дворце), закрывают глаза, отдыхают и слушают Гудвина.

Педагог проводит фрагмент аутогенной тренировки под спокойную музыку. Дети отдыхают и расслабляются. Затем открывают глаза и говорят волшебные слова, чтобы освободить карусельных лошадок: «Шакли, пакли, выкли, да! Лошадь скачет к нам сюда!»

8. Дети повторяют волшебные слова, а затем играют в игру «Конники-спортсмены», или «Лошадки».

Стулья («стойла») стоят по кругу, их должно быть на 1, 2, 3 меньше, чем играющих.

Играющие стоят по кругу правым (левым) боком к центру, за стульями, представляя собой лошадок. Инсценируется выездка спортивных лошадей. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. Команда «Поворот!» — и лошадки поворачиваются кругом, продолжая движение в противоположном направлении. Команда «Рысью!» — лошадки бегут; «Шаг коня!» — снова идут.

Так повторяется 2—3 раза. По команде «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без стойла проигрывают. Участники игры снова становятся в круг, на этот раз другим боком к центру, и игра повторяется. Вместо команд можно использовать стихи:

Галоп, галоп, у лошадок нет хлопот.

Шире, шире, шире шаг!

Ветерок свистит в ушах,

Рысью побежали — цок, цок, цок.

Лошадки в стойла — стоп, стоп, стоп.

9. В конце занятия подводятся итоги, и под музыку дети уходят из зала.

ЗАНЯТИЕ 22

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.

11

Танцевальные шаги. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.

Хореографические упражнения. Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» (хореографические упражнения).

Музыка из мультфильма «Бременские музыканты» (Г. Гладков, Ю. Энтин).

Вступление.

И. П. — стоя за стулом, руки полусогнуты на спинке стула.

Первый куплет.

А. 1—2 — полуприсед.

3-4 - И. П.

5—8 — повторить счет 1—4.

Б. 1—2 — руки вперед в первую позицию.

3—4 — руки вверх в третью позицию.

5—6 — руки вверх в первую позицию.

7—8 — руки на спинку стула.

Припев.

А. 1—4 — с поворотом направо четыре переступания на носках, высоко поднимая колено согнутой ноги, правая рука в сторону во второй позиции.

5—8 — повторить счет 1—4 с поворотом налево в И. П.

Проигрыш.

А. 1—2 — правую ногу в сторону на носок.

3-4 - И. П.

5—6 — левую ногу в сторону на носок.

7-8 - И. П.

Б. — повторить движения части А.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева, но с поворотом в другую сторону.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева, счет 1—4, часть А.

5—6 — оставаясь левым боком к опоре, правая рука вверх.

7-8 — полуприсед, взмах правой рукой вниз.

III

Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» (на воспроизведении динамики звука).

Играющие сидят или стоят по кругу. Назначается водящая, которая по музыке должна найти

предмет. Водящая закрывает глаза, а предмет прячут у одного из играющих. Водящая открывает глаза и идет искать предмет.

По мере приближения водящей к предмету сила звука возрастает, а при удалении — ослабевает. Нашедшую спрятанный предмет заменяет следующая водящая.

ЗАНЯТИЯ 23-24

I

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.

II

Танцевальные шаги. Повторить занятие 22.

Хореографические упражнения. Повторить занятие 22.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» (занятие 22).

Игропластика. Повторить занятия 19—20. Упражнение «змея». Упор лежа на бедрах.

Сгибать и разгибать руки в прогнутом положении.

III

Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Повторить занятие 22.

ЗАНЯТИЯ 25-26

I

Строевые упражнения. Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.

Игроритмика. Повторить занятия 23—24.

II

Ритмический танец «Большая стирка» (музыка в стиле диско).

Описание танца

И. П. — основная стойка.

«Стирка белья».

А. 1—2 — с полуповоротом направо полуприсед на левой, правую ногу вперед на носок с двумя движениями, имитирующими руками стирку белья на стиральной доске, вдоль правой ноги.

3—4 — прыжком встать в полуповорота налево от основного направления, повторить счет 1—2 с другой ноги.

5—8 — повторить счет 1—4.

Б. — повторить движения части А.

«Полоскание белья».

В. 1—4 — приседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево; а руки, имитирующие полоскание, — в противоположную сторону.

5—8 — вставая, повторить движение ног и рук счета 1—4.

Г. — повторить движения части В.

«Выжимание белья».

Д. 1—2 — при стойке на обеих ногах два пружинистых сгибания левой; руки согнуты вперед, кисти в кулак — правый над левым, дважды имитируют движения выжимания белья.

3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги, поменяв положение кистей — левый кулак над правым.

5—6 — повторить счет 1—2.

7—8 — повторить счет 3—4.

Е. — повторить движения части Д.

«Встряхивание белья».

Ж. 1—2 — стойка руки со взмахом вверх.

3—4 — полуприсед, руки расслабленно вниз.

5—6 — повторить счет 1—2.

7—8 — повторить счет 3—4.

З. — повторить движения части Ж.

«Развешивание белья».

И. 1 — встать, левую ногу на полшага вправо, левую руку вверх с имитирующим движением пальцами закрепления белья прищепкой.

2 — приставить правую ногу к левой, правую руку вверх с тем же имитирующим движением.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — повторить счет 1—4.

К. — повторить движения части И, начиная движение вправо, с правой ноги и руки.

«Глаженье белья».

Л. 1—2 — при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания левой ноги; руки: правая согнута перед собой, левая согнута за спиной, обе руки дважды имитируют движение утюга при глажении белья.

3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги, поменяв положение рук: левая — перед собой, правая — за спиной.

5—6 — повторить счет 1—2.

7—8 — повторить счет 3—4.

М. — повторить движения части Л, счет 1—4.

5—6 — имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони правой руки.

7—8 — имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони левой руки.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Повторить занятие 22.

Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».

Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящего стула нет. За каждым участником закрепляется по две или три мелодии (детские песни). Водящий идет по кругу. Если звучит первая мелодия, за ним идут те ребята, чья это музыка. Затем музыка меняется, встают другие и двигаются за водящим, а первые садятся на стулья и т.д. Но вдруг зазвучал марш, все быстро должны встать со своих стульев и пойти за водящим по кругу. Затем музыка прекращается, и дети бегут занимать стулья. Оставшийся без места становится водящим.

III

Игровой самомассаж. Повторить занятия 11—12.

ЗАНЯТИЯ 27-28

Строевые упражнения. Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.

Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга — усиление звука.

Уменьшение круга — уменьшение звука.

II

Ритмические танцы «Большая стирка». Повторить занятия 25—26.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» (занятия 7-8), «Карусельные лошадки» (занятия 13—14), «Песня Короля» (занятие 22).

Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Повторить занятия 25—26.

Игровой самомассаж. Повторить занятия 11—12.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа (требуют дозировки). На четыре счета — вдох, на четыре счета — выдох.

Речитатив:

Руки к солнцу поднимаю

И вздыхаю, и вздыхаю.

Опускаю руки вниз,

Выдох — паровоза свист.

На четыре — вдох глубокий,

На четыре — выдох.

Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре.

ЗАНЯТИЯ 29-30

Строевые упражнения. Построение в шеренгу.

Игроритмика. Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета — поднять руки вверх, на четыре счета — опустить руки вниз, построение враспынную.

11

Хореографические упражнения.

И. П. — стойка руки в подготовительной позиции (внизу).

А. 1—4 — руки в первую позицию (вперед).

5—8 — руки в третью позицию (вверх).

Б. 1—4 — руки во вторую позицию (в стороны).

5—8 — руки плавно вниз в подготовительную позицию.

Танцевальные шаги. Комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг.

А. 1-8 — четыре мягких шага к центру.

Б. 1—8 — восемь высоких шагов назад.

В. 1—8 — четыре приставных шага вправо с хлопками.

Г. — повторить движения части В в другую сторону.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» — образно-танцевальное упражнение. (Пластинка «Приключение кузнечика Кузи»; М. Пляцковский, Ю. Антонов.)

Вступление.

И. П. — сидя на стуле, руки на коленях.

А. 1—8 — наклоны головой вправо—влево на каждый счет.

Б. 1-2 — наклон головой вперед.

3-4 - И. П.

5—6 — наклон головой вперед.

7-8 - И. П.

В. — повторить движения части А.

Г. — повторить движения части Б.

Первый куплет.

А. 1—8 — четыре хлопка перед собой через счет.

Б. 1—8 — четыре хлопка о колени через счет.

В. 1—8 — четыре хлопка (справа—слева) через счет.

Г. — повторить движения части Б.

Д. 1—2 — наклон вправо, руки на пояс.

3—4 — выпрямиться.

5—6 — наклон влево.

7—8 — выпрямиться.

Е. 1—2 — разогнуть вперед правую ногу.

3—4 — приставить.

5—6 — разогнуть вперед левую ногу.

7—8 — приставить.

Ж. 1—8 — восемь шагов сидя, высоко поднимая колени.

З. 1—8 — сидя, на каждый счет колени вправо-влево с разноименной работой согнутых рук («твист»).

Припев.

А. 1 — наклон вправо, руки согнуты вперед ладонями вперед, пальцы в стороны.

2 — повторить счет 1 влево.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — поворот туловища направо, руки согнуты в стороны, сгибать и разгибать кисти («крылышки»).

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

Б. — повторить движения части А.

В. — повторить движения части А.

Г. — повторить движения части А.

Второй куплет.

А. 1—4 — наклон вперед, руки назад — наружу, Потряхивая кистями («крылышками»).

5—8 — выпрямиться.

Б. — повторить движения части А.

В. 1—4 — встать, руки вверх—наружу.

5—8 — сесть с опорой руками о стул.

Г. — повторить движения части В.

Припев. Повторить упражнения припева.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнение припева до конца песни.

Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья» (занятия 25-26).

III

Игропластика. Упражнения для развития гибкости. Повторить занятия 11—12.

ЗАНЯТИЯ 31-32

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, сцепление за руки.

Игроритмика. Выполнение простых движений руками в различном темпе.

А. 1—4 — руки в сцеплении вверх.

5—8 — руки вниз.

Б. 1—2 — руки в сцеплении вверх.

3—4 — руки вниз.

5—8 — повторить счет 1—4.

II

Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» (занятия 29—30).

Музыкально-подвижная игра «Автомобили».

Первый вариант

Все играющие стоят в шахматном порядке (или в шеренге). По команде «Сели в машину» дети выполняют полуприсев и берутся руками «за руль». По команде «Завели моторы!» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «Поехали!» дети свободно передвигаются бегом, шагом по залу (можно под музыку) с разной скоростью. По команде «Машины в гаражи!» дети должны быстро занять свои места за три счета. Кто во время игры сталкивается («попадает в аварию»), тот выбывает («отправляется в ремонт»), и те ребята, которые не успеют поставить «машины в гаражи», тоже выбывают из игры.

Можно играть командами, тогда игроки не выбывают, а получают штрафные очки.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Второй вариант

Перемещаться свободно по залу можно по знакам светофора. Дети, выполняя бег по залу, смотрят на педагога, у которого в руках карточки: красная — «Вот зажегся красный свет, стой, дороги дальше нет» (дети стоят на месте); желтая — «Ты на желтый не ходи, а на месте раз, два, три» (дети маршируют на месте); зеленая — «Свет зеленый впереди, путь свободный — выходи!» (дети передвигаются по залу в любом направлении).

Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы. Повторить занятия 19—20.

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на дыхание в положении сидя (требует дозировки). Повторить занятия 27—28.

3. Календарный учебный график.

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий. |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|
| 1 год | 1 октября | 31 мая | 32 | 32 | 4 занятия в месяц(1 занятие в неделю) |

4. Оценочные и методические материалы.

С целью контроля результативности обучения педагог проводит диагностику, которая преимущественно направлена на изучение оценки освоения программы учащимися. Это помогает педагогу сделать условия обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности; позволяет определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса. Для этого используются преимущественно малоформализованные диагностические методы, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности. В качестве дополнительных методов используются анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации, фактически провоцирующие деятельность ребенка, которую хотел бы пронаблюдать педагог.

Средства выявления результатов

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногами 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. Построение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Построение 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 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, косыночками.

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.

Группировки 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 градусов. Поворот на 360 градусов 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.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками»

5. Игропластика.

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

6. Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: 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 «Ай да я!», «Творческая импровизация», специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ: открытые занятия, отчет педагога

Литература, используемая при реализации программы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб, 1996
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М., 1987
4. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. -М.. 1983
5. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб, 2011

6. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. - М., 1987
7. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М, 1985
8. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить: Пальчиковый игротренинг. - СПб, 1998
9. Короткое И.М. Подвижные игры детей. - М., 1987
10. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 2010
11. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста./ под ред. М.В.Антроповой, М.М.Кольцовой. - М., 1983
12. Небезанская Е.А. Игры-путешествия в октябратской группе: пособие для учителей. - И, 1981
13. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников - «ДТД», 1993
14. Нестьев И.В. Учитесь слушать музыку. - М., 1987
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М, 1988
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М., 1994
17. Тюрин Аверкий. Самомассаж. - СПб, Москва, Минска, Харьков, 1997
18. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие./ род ред. А.И.Федорова. - Челябинск, 1996
19. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений. - М., 1996
20. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения III кл. // Физкультура в школе, №6, 1993
21. Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л., 1987, 2013
22. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - СПб, 1996
23. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет М., Сфера, 2011
24. Красикова И.С. Осанка Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки СПб, Корона принт, 2012
25. Буренина И.А.. Ритмическая мозаика 3, СПб, Музыкальная палитра, 2012
26. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеваниями органов дыхания. СПб, Корона принт, 2014
27. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. М., Гном и Д, 2012
28. Физическое развитие для детей 5-7 лет (сост. Анисомова Т.Г., Савинова Е.Б.). Волгоград, 2011

Учебная и методическая литература представлена в количестве 28 наименований, всего 28 экземпляров. Доля литературы, изданной за последние 5 лет составляет 32 %.