

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 01.09.2017

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от «01» 09. 2017 г № 101-д
Заведующий ГБДОУ
Детский сад № 7
Приморского района
Санкт - Петербурга



Т.Н.Красильникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«РИТМОПЛАСТИКА»

Возраст учащихся: 6-7 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.	5
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	30
4.	Оценочные и методические материалы.	30

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, балльный, 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 6-7 лет.

Ребенок на пороге школы (6—7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6—7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

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:

- уметь исполнять более сложные танцевальные композиции с более сложными ритмическими рисунками и в ускоренном темпе
- обучить более сложным элементам ранее пройденных современных танцев
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку

Развивающие:

- развивать способность к выразительному (одухотворённому) исполнению движений
- развивать умения импровизировать под знакомую и незнакомую музыку
- развивать ловкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность
- развитие художественно-творческих способностей
- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики (формирование правильной осадки, походки, снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.)

Воспитательные:

- поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой
- воспитывать индивидуальность и творчество
- воспитывать внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм.

1.5. Условия реализации программы.

Программа предназначена для учащихся 6-7 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: 30 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 правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения
- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

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	Теория	Практика	Формы контроля
1	Игроритмика	в течение года	-	в течение года	малоформализованные диагностические методы: наблюдение проявлений ребенка в деятельности, анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации.
2	Игрогимнастика	7*	-	7*	
3	Игротанцы	в течение года	-	в течение года	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	23	-	23	
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.

ЗАНЯТИЯ 1-2

I

Строевые упражнения. Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте — переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам.

II

Ритмический танец «Танец с хлопками» (музыка в ритме диско, темп умеренный, медленный).

А. «Шаги на месте».

1—6 — шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет.

7-и-8 — два шага на месте (или продвигаясь вперед) с тремя хлопками перед собой.

Б. «Приставные шаги в сторону».

1—2 — два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой.

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—6 — повторить счет 1—2.

7-и-8 — повторить счет 3—4 с тремя хлопками (хлопки выполняются на счет 7—8).

В. «Шаги по диагонали».

1 — шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком сверху справа.

2 — шаг левой вперед — влево по диагонали с хлопком сверху слева.

3 — шаг правой вперед — вправо по диагонали с хлопком внизу справа.

4 — шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.

5—6 — повторить счет 1—2.

7-и-8 — повторить счет 3—4 с тремя хлопками внизу

Г. «Шаги назад».

1 — шаг правой назад с хлопком над головой,

2 — шаг левой назад с наклоном вперед и хлопком внизу.

3—4 — повторить счет 1—2

5—6 — повторить счет 1—2.

7-и-8 — повторить счет 1—2 с тремя хлопками вверху, перед грудью и внизу.

Танец можно усложнить, выполняя по три хлопка и только на счет 7-и-8, но и на счет 3-и-4.

Передвижения можно выполнять не только вперед, назад, вправо, влево, но и по кругу.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить общеразвивающие упражнения для первого и второго годов обучения.

Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетания с другими движениями.

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

Танцевальные шаги. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.

Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр».

По кругу чертятся кружочки — посты — по числу играющих без одного. Все играющие — солдатики - стоят на своем посту в кружочках. Дирижер стоит в центре, в руках у него погремушка (бубен или треугольник).

Под музыку марша все солдатики идут в обход по кругу в ритме музыки строевым шагом.

Вдруг в «оркестр» вступает дирижер. Он стучит в по-гремушку в такт музыки. Солдатики, стараясь дойти до кружочка-поста, останавливаются и маршируют при шаге на месте.

Дирижер тоже занимает любой кружок-пост. Кто останется без кружочка-поста, становится дирижером. В игре поощряются лучшие дирижеры и солдатики.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

ЗАНЯТИЯ 3-4

Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте — переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку — принять стойку руки вверх; по удару в погремушку — принять упор присев и другие задания).

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

II

Ритмический танец «Танец с хлопками» (занятия 1—2).

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 1—2. Прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу.

Речитатив:

Поскакали по тропинке,

Прыг-скок, прыг-скок!

У ребят прямые спинки,

Прыг-скок, прыг-скок!

Прыгаем, как мячики,

Девочки и мальчики.

А теперь шагаем вместе

На одном и том же месте.

Раз, два! Не зевай!

Ноги выше поднимай!

Акробатические упражнения. Комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька». И. П. — сед в группировке — перекаат назад и обратно сед в группировку (3—4 раза) — перекаатом назад; лечь на спину, ноги вперед (в потолок) — разведение ног врозь (3—4 раза), руки на внутренней стороне бедер — перекаатом вперед сед в группировку — сед ноги врозь, руки в стороны — наклон вперед, руки вверх (на полу) — держать (3—4 с) — выпрямиться, сед «по-турецки» — встать через упор присев с опорой руками справа (слева).

Музыкально-подвижная игра «Трансформеры».

Игра проводится по типу игры «Пятнашки». Выбирается водящий, который по сигналу начинает догонять ребят. Тот, кого он запятнает, выбывает из игры. Во время игры руководитель может давать команды «Слияние!», после которых каждый играющий находит себе пару, и игра продолжается, как «Пятнашки парами». Тот, кто не нашел пару, также выбывает из игры. Звучит команда «Активизация», и вновь все разбегаются по одному. Команда «Трансформируюсь в самолет!» — бег руки в стороны, «в паровоз» — изображение хода паровоза и др. Руководитель назначает любую трансформацию, где ребенок может изобразить бег или ходьбу птицей, зверем, машиной, под определенную музыку. Через некоторое время водящего заменяет другой. Выделяются лучшие водящие и «Трансформеры».

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

ЗАНЯТИЯ 5-6

Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание (красный флажок — выполнение ходьбы на месте, зеленый флажок — передвижение в обход и другие задания).

Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

II

Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка» (выполняются под музыку).

Схема построения общеразвивающих упражнений:

упражнение типа «потягивания»;

упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для мышц ног (приседания);

упражнения для мышц туловища;

комбинированные упражнения;

махи ногами в различных исходных положениях;

упражнения бегового и прыжкового характера;

ходьба, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Повторить прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу занятия 3—4 с речитативом.

Ритмический танец «Слоненок» (музыка в ритме диско).

Описание танца

И. П. — основная стойка.

А. 1 — полуприсед, руки на живот.

2 — встать, правую ногу в сторону на пятку, руки свободно в стороны ладонями вперед.

3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги.

5—8 — повторить счет 1—4.

Б. 1 — полуприсед, руки согнуть вперед ладонями вперед.

2 — встать на левую ногу, правую — назад на носок с небольшим наклоном туловища вперед, руки вверх ладонями вперед.

3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги.

5—8 — повторить счет 1—4

В. 1 — шаг левой в сторону, правую на носок, руки свободно в стороны.

2 — с поворотом налево полуприсед на левой, правую ногу согнуть вперед. Стопа прижата к колену левой ноги, левую руку согнуть вперед («хобот»), правую руку согнуть назад («хвостик»).

3 — с поворотом направо шаг правой ногой в сторону, левая — на носок, руки свободно в стороны.

4 — повторить счет 2 с другой ноги в другую сторону.

5—8 — повторить счет 1—4.

Г. 1 — с поворотом налево шаг левой в сторону, руки свободно в стороны.

2-й — подскок на левой ноге, сгибая и разгибая правую влево.

3—4 — с шагом правой ноги в сторону повторить счет 1—2 с другой ноги.

5 — прыжок влево на обеих ногах.

6 — прыжок вправо на обеих ногах.

7—8 — два хлопка в ладоши над головой.

Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом.

Буратино — мальчик смелый,

Гибкий, как гимнаст,

Он в шпагате наклонился,

Грудью к полу прислонился,

Держит позу, словно ас!

1. Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (на полу) — держать 4—8 с. Повторить 6—8 раз.

2. Из упора сидя на пятках встать в упор стоя согнувшись («жираф») — держать 3—4 с. Повторить 6—8 раз. Можно выполнить ходьбу в этом исходном положении.

3. Из упора сидя сзади на пятках встать в упор сзади прогнувшись на коленях («кольцо») — держать 3—4 с. Повторить 6—8 раз.

4. Из седа согнутые ноги врозь пружинистые наклоны вперед, руки вверх (на полу).

Выполнить 6—8 пружинистых наклонов и повторить 6—8 раз («Кузнечик») — можно под музыку.

Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр» (занятия 1-2).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине.

ЗАНЯТИЯ 7-8

I

Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте — переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Повторить занятия 3—4.

Игроритмика. Хлопки и удары ногой сильной доли такта трехдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

II

Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Повторить занятия 5—6.

Ритмический танец «Слоненок». Повторить занятия 5-6.

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

«гимнаст» — сгибание и разгибание рук в смешанном упоре (в упоре на гимнастическую стенку, скамейку); повторить 6—8 раз, два-три подхода;

«лыжник.» — глубокий присед в стойке с сомкнутыми носками, руки вперед; повторить 8—12 раз, два-три подхода;

«лодочка» — из положения лежа на животе — прогнуться, руки к плечам, ладонями вперед, ноги не касаются пола. Держать 4—6 с; повторить 6—10 раз.

«ежик» — из положения лежа на спине — группировка; выполнить 8—10 раз, два-три подхода.

Музыкально-подвижная игра «Трансформеры». Повторить занятия 3—4.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

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

Расслабление всего тела лежа на спине. Свободное дыхание.

СЮЖЕТНЫЙ ЗАНЯТИЕ 9

«Охотники за приключениями»

Задачи. Совершенствовать занимающихся в выполнении танца «Слоненок». Способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений. Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность.

Ход занятия

1. Организованный вход в зал, построение в шеренгу, сообщение задач занятия.

Раз, два, три, четыре, пять —

Мы идем в поход опять.

Так и тянет нас на волю

Приключения искать.

Вот и все мы снова с песней,

Дружно мы уходим вместе.

Никого мы не боимся

И всегда мы веселимся.

Только слабеньким, друзья,

В наш поход идти нельзя.

Вы сначала тренируйтесь,

Бегайте и соревнуйтесь.

Посмотрите все на нас,

Мы спортсмены — высший класс!

2. Общеразвивающие упражнения в движении.

Друг за другом мы идем,

Дружно песенку поем.

Выходи скорей на луг,

Образуем быстро круг.

Вот кузнечик проскакал.

Что такое он сказал?

Он сказал: «Ребята, дружно

Прыгать, как и я, вам нужно».

(Прыгают как кузнечики.)

Пролетела стрекоза,

Машет крыльями она

И стрекочет: «Эй, народ,

А ну, давай со мной в полет!»

(Бег со взмахом рук.)

А сама как вертолет,

Влево, вправо, поворот.

Попрыгунья испугалась,
Только песенка осталась.
(Дети, сложив рупором ладони, издают звук: «Д-з-з-|з-з, Дз-з-з-з, Дз-з-з-з!!!»)
Сколько разных тут цветов,
Всяких видов и сортов.
Мы букеты собираем,
Но колени не сгибаем.

(Наклоны поочередно к каждой ноге.)

А вот гуси полетели,
Мы от радости присели,
Дальше так гуськом пойдем —
Много нового найдем.

(Ходьба в приседе.)

Вдруг зайчонка увидели,
Вслед за ним мы побежали.
Первый тот, кого догонит,
Кто вперед бедро выводит.
(Бег.)
А теперь посмотрим мы,
Кто рекорд побьет длины.
Кто вот этот ручеек
Перепрыгнет поперек.

(Перепрыгивают через «ручей».)

Стой, друзья, здесь остановка.
Это кто танцует ловко?
Ах, слоненок озорной,
Потанцуем мы с тобой!

(Ходьба на месте.)

3. Танец «Слоненок» (см. занятия 5—6).

4. Упражнения на дыхание.

Тише, тише — у пруда не колышется вода,
Зашептали камыши: «Тише, тише, малыши».

(Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево-вправо, с произнесением звуков: «ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-ш-ш», постепенно затихая.)

5. Здесь мы силы соберем
И капканы обойдем.

Игра «Капканы». Выбираются два водящих, которые стоят лицом друг к другу, держась за руки. Это капкан. Все играющие с началом музыки бегут по кругу, пробегая под капканом. Как только музыка прекратится, капкан закрывается. Те, кто попался в него, встанут по кругу, образуя следующий капкан. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2—3 победителя — самых ловких из ребят. Этим ребятам предоставляется право найти клад.

6. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» (см. занятия 60—61, материал для младшей возрастной группы).

7. Дети находят записку, в которой написано:

Если вышел ты в поход,
Смело двигайся вперед —

Замок злых колдунов у вас на пути,

Его не объехать и не обойти,

И чтобы к ним вам не попасться,

Смелости в танце нужно набраться.

«Танец с хлопками» (занятия 1—2). Дети танцуют ритуальный танец и в конце произносят клятву-заклинание древних народов.

Педагог. Ун салют бин века троя!

Дети. Ахоя!

Педагог. Шин кодатэ коэ-воз!

Дети. Ахоя!

Педагог. Шин кодатэ петру ноя!

Дети. Ахоя!

Педагог. Шин кодатэ петру ной!

Дети. Ахой, ахой, ахой!!!

8. Игра «Колдуны» (по типу игры «Пятнашки»). Выбирается по желанию водящий — злой колдун. По сигналу все дети убегают, тот, кого водящий запятнает (заколдует), становится колдуном и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 4—5 человек.

9. Словарь вежливых слов. Чтобы расколдовать ребят, дети, " не попавшие в руки колдунов, должны разгадать вежливые слова:

Растает даже ледяная глыба

От слова теплого... (Спасибо!)

Зазеленеет старый пенёк,

Когда услышит... (Добрый день!)

Мальчик вежливый и развитый

Говорит, встречаясь... (Здравствуйте!)

Когда нас бранят за шалости,

Говорим... (Прости, пожалуйста!)

И во Франции, и в Дании

На прощанье говорят... (До свидания!)

10. Подведение итогов занятия. Поощрение самых смелых и ловких ребят. Организованный выход из зала под песню «Вместе весело шагать по просторам» (В. Шаинский, М. Матусовский).

ЗАНЯТИЕ 10

Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Повторить занятия 5—6.

Музыкально-подвижная игра по ритмике на различие силы (динамики) звука «Круг и кружочки».

Все участники делятся на четыре команды. Команды строятся в углах зала плотными кружочками лицом к центру круга, взяв друг друга за талию. Звучит музыка, и все строятся в общий большой круг в середине зала и, продвигаясь по кругу, выполняют танцевальные шаги, соответствующие музыкальному сопровождению. Вдруг мелодия зазвучала очень громко (или очень тихо). Все дети должны разбежаться по своим местам в углах зала и построиться в кружочки (руки вверх или вниз). Выигрывает команда, построившаяся раньше других при правильном исходном положении.

II

Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Повторить занятия 5—6.

Хореографические упражнения. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок — «крестом», стоя боком к опоре.

Танцевальные шаги. Поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» — упражнение носит торжественный, праздничный характер. («Военный марш», Г. Свиридов.)

Вступление.

1—8 — И. П. — основная стойка.

Первая часть.

А. 1—8 — восемь хлопков в ладоши на каждый счет.

Б. 1—8 — восемь шагов на месте с хорошей работой рук.

В. Повторить движения части А.

Г. Повторить движения части Б.

- Д. 1—8 — четыре хлопка в ладоши на счет 1, 3, 5, 7.
 Е. 1-8 — четыре удара левой ногой на счет 1, 3, 5, 7, руки на пояс.
 Ж. Повторить движения части Д.
 З. Повторить движения части Е.
 И. 1—8 — восемь шагов вперед с небольшим передвижением вперед, поднимая согнутую ногу вперед.
 К. 1—8 — при шаге на месте поворот переступанием налево кругом (спиной к основному направлению), руки вниз.
 Л. Повторить движения части И.
 М. Повторить движения части К.
 Вторая часть.
 А. 1—2 — приставной шаг влево, руки на пояс.
 3—4 — повторить счет 1—2.
 5—6 — приставной шаг вправо, руки на пояс.
 7—8 — повторить счет 5—6.
 Б. 1—2 — приставной шаг влево, руки в стороны и вниз.
 3—4 — повторить счет 1—2
 5—6 — приставной шаг вправо, руки в сторон и вниз.
 7—8 — повторить счет 5—6.
 В. 1 — левую ногу вперед—книзу, правую руку вперед—книзу, левую руку вниз. |
 2 — приставить левую ногу, правую руку вниз
 3 — правую ногу вперед—книзу, левую вперед—книзу, правую руку вниз.
 4 — приставить правую ногу, левую руку вниз.
 5—8 — повторить счет 1—4.
 Г. — повторить движения части В.
 Д. 1—2 — руки вперед.
 3—4 — руки вверх.
 5—6 — руки в стороны.
 7—8 — руки вниз.
 Е. 1—2 — руки в стороны.
 3—4 — руки вверх.
 5—6 — руки вперед.
 7—8 — руки вниз.
 Ж. 1—4 — правую руку в сторону.
 5—8 — правую руку согнуть в локтевом суставе («честь»).
3. 1—4 — правую руку в сторону.
 5—8 — правую руку вниз.

Третья часть. Повторить упражнения первой части.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее.

ЗАНЯТИЯ 11-12

Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр».

Повторить занятия 1—2.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4.

И. П. — стойка руки вверх.

1 — руки с акцентом вниз.

2 — руки в стороны.

3 — руки вверх.

II

Хореографические упражнения. Повторить занятие 10. Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Русский поклон.

Танцевальные шаги. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Ритмический танец «Полька тройками» (музыка польки). Музыкальный размер 2/4. Построение — тройками по кругу, левым плечом к центру. Исходное положение — третья танцевальная позиция, сцепление скрестно за руки.

А. 1 — правую ногу вперед на носок.

2 — правую ногу назад на носок.

3—4 — тройной притоп на месте.

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой ноги.

Б. — повторить движения части А.

В. 1—8 — шесть шагов польки по ходу танца.

Г. 1—4 — шесть шагов польки по ходу танца.

5—8 — перестроение: стоящие в середине выполняют бег вперед в следующую тройку, другие партнеры выполняют бег по дуге друг от друга (вокруг себя) и встречают нового партнера.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Повторить занятие 10.

Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Повторить занятия 5—6.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее.

ЗАНЯТИЯ 13-14

Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание: «летает — не летает», «съедобно — несъедобно».

Дети идут или бегут по кругу. Называется любое слово или предмет, например «самолет».

Если он летает, все принимают стойку руки в стороны, если он не летает, например «кукла», то дети принимают упор присев. Так же упражнения на внимание можно выполнять в ходьбе, беге, называя съедобное или несъедобное.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трехдольного музыкального размера.

Музыкально-подвижная игра «Запев—припев». Каждая команда из 6—8 человек строится в колонну по двое. Дистанция между командами 3—4 метра. У играющих в каждой руке по флажку. На запев (куплет) дети двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой. На припев поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и стучат палочками флажка по полу в темп музыки. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко. Выигрывает команда с меньшим количеством штрафных очков или не получившая их.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Размыкание по ориентирам.

II

Общеразвивающие упражнения с флажками по типу «Зарядка». Повторить занятия 5—6 только с флажками.

Ритмический танец «Полька тройками». Повторить занятия 11—12.

Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Повторить занятия 7—8.

III

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровой форме.

Музыкально-подвижная игра «Запев—припев». Повторить занятия 13—14.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4.

И. П. — стойка руки вверх.

1 — руки с акцентом вниз.

2 — руки скрестно перед грудью.

3 — руки с небольшим акцентом в стороны.

4 — руки вверх.

II

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

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

Ритмический танец «Московский рок» (музыка в ритме диско).

Первый вариант

И. П.— занимающиеся стоят в парах лицом друг к другу, держась за руки, свободно по залу.

Пары стоят боком к основному направлению.

А. Мальчик

1—2 — пружиня приставной шаг вперед с левой ноги.

3—4 — пружиня приставной шаг с левой ноги назад.

5—8 — повторить счет 1—4.

Девочка — то же, что и мальчик, но с другой ноги и с шага назад.

Б. Мальчик

«Расхождение»

1 — шаг левой назад с поворотом налево, левую руку в сторону («раскрыться»).

2 — приставить правую на носок («точка»).

«Бок о бок»

3 — шаг правой ногой в сторону (друг к другу).

4 — приставить левую ногу на носок («точка»).

5 — шаг левой ногой в сторону.

6 — правую ногу приставить на носок («точка»).

7 — шаг правой ногой в сторону с поворотом направо.

8 — приставить левую ногу, руки соединить во второй позиции.

Девочка — то же, что и мальчик, только в другую сторону и с другой ноги.

Второй вариант

А и Б выполняется, как в первом варианте.

В.- И. П. — то же, боком к основному направлению, держась за руки, лицом друг к другу.

1—4 — два приставных шага (мальчик — влево, девочка — вправо).

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

Г. Мальчик танцует В.

Девочка

1-3 — на трех шагах выполняет поворот на 360° вправо, под левой рукой мальчика, держась за нее правой рукой.

4 — приставить левую ногу на носок («точка»),

5-8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» (песня «Настоящий друг» — Б. Савельев, М. Пляцковский).

Вступление.

1-8 — выход на исходное положение со взмахом флажков вверх, в конце стойка флажки в стороны.

Первый куплет.

А. 1—2 — полуприсед, флажки в стороны—книзу.

3—4 — встать, флажки в стороны.

5—6 — флажки в стороны—кверху.

7—8 — флажки в стороны.

Б. — повторить движения части А.

В. 1—2 — правый флажок вверх (другая колонна, можно левый флажок вверх).

3—4 — флажки в стороны.

5—6 — левый флажок вверх (другая колонна — можно правый флажок вверх).

5—8 — флажки в стороны.

Г. — повторить движения части В.

Д. 1—4 — полуприсед с поворотом туловища направо (другая колонна, можно налево), пружиня, четыре удара древками флажков перед собой.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

Е. 1—4 — встать лицом к основному направлению, четыре взмаха флажками в стороны-кверху.

5—8 — полуприсед, четыре удара флажками об пол.

Второй куплет.

А. 1—2 — встать, флажки скрестно вверх.

3—4 — флажки в стороны.

5—6 — флажки скрестно книзу.

7—8 — флажки в стороны.

Б. — повторить движения части А.

В. 1—2 — правый флажок дугою книзу влево (другая колонна — можно левый флажок).

3—4 — правый флажок дугою книзу в сторону (другая колонна — левый флажок).

5—8 — повторить счет 1—4 левым флажком (другая колонна — можно правым флажком).

Г. — повторить движения части В.

Д — Е. — повторить движения частей Д — Е первого куплета.

Проигрыш.

А. 1—4 — четыре шага на месте.

5—8 — при четырех шагах на месте поворот налево, другая колонна направо, лицом друг к другу.

Б. 1—4 — четыре шага вперед для смены мест.

5—8 — при четырех шагах на месте поворот направо, другая колонна налево лицом к основному направлению.

Третий куплет.

А. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, флажки в стороны—кверху.

3—4 — выпрямиться, флажки в стороны.

5—6 — присед, руки вперед, флажок вертикально вниз, с упором дальним концом об пол.

7—8 — встать, флажки в стороны.

Б. — повторить движения части А.

В. 1—2 — правый флажок над головой, левый флажок перед собой, руки полусогнуты («сигнальщик»).

3—4 — флажки в стороны.

5—6 — левый флажок над головой, правый флажок перед собой, руки полусогнуты.

7—8 — флажки в стороны.

Г. — повторить движения части В.

Д — Е. — повторить движения части Д — Е первого куплета.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша, но повороты в другую сторону для перехода колонн на свои места. Повторить движения частей Д — Е первого куплета два раза. 1—8 — при шаге на месте поворот кругом и уход или сбор флажков.

Игропластика. Специальные упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Повторить занятия 5—6.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и другие), лежа на спине и на животе.

ЗАНЯТИЯ 17-18

I

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4. Повторить занятия 15—16.

Ритмический танец «Танец с хлопками». Повторить занятия 1—2.

II

Танцевальные шаги. Основные движения русского танца «ковырялочка», «гармошка». Ритмический танец «Московский рок». Повторить занятия 15—16.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Повторить занятие 10. «Упражнение с флажками». Повторить занятия 15—16.

Музыкально-подвижная игра на различие силы (динамики) звука «Круг и кружочки» (занятие 10).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и другие), лежа на спине и животе.

ЗАНЯТИЯ 19-20

I

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4. Повторить занятия 11—12.

Ритмический танец «Танец с хлопками». Повторить занятия 1—2.

II

Танцевальные шаги. Комбинация из изученных шагов. (Музыка русская народная. Темп медленный, средний.)

И. П. — круг, сцепление за руки.

А. 1—8 — четыре русских попеременных шага по линии танца — вправо.

Б. 1—8 — четыре русских шага «припадание» правым боком по линии танца — вправо.

В. 1—8 — четыре русских шага «припадание» с поворотом направо на 360°, руки в стороны и за спину.

Г. — повторить В, только три русских шага-«припадание», в конце русский поклон.

Повторить комбинацию в другую сторону.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» (занятие 10), «Упражнение с флажками» (занятия 15—16).

Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Повторить занятия 7—8.

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровой форме.

Танец «Московский рок». Повторить занятия 15—16.

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Упражнения на укрепление осанки в образных и двигательных действиях («палочка», «крестик» и др.), лежа на спине.

СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ 21

«Морские учения»

Задачи. Совершенствовать занимающихся в выполнении упражнений танцевально-ритмической гимнастики с флажками. Совершенствовать развитие специальных жизненно необходимых умений и навыков в преодолении препятствий. Развивать ритmicность и согласованность движений в танце с хлопками. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве.

Ход занятия

1. Организованный вход в зал под песню «Разноцветные моря» (Г.Гладков). «Свистать всех наверх!» Все дети строятся в шеренгу. Руководитель сообщает, что все они являются матросами патрульного катера «Морской охотник» и должны принимать участие в учениях. Все дети делятся на три отделения. В течение всего занятия определяется лучшее отделение.
2. «Проверка организованности и дисциплины». Разновидности ходьбы: обычная; приставными шагами («утрамбовываем песок»); с высоким подниманием бедра («идем по воде»); скрестным шагом, спиной вперед («запутываем следы»); бег с препятствиями («аврал на корабле»); бег «змейкой», перепрыгивая через «препятствия» (маты, скамейки); бег по линии и т.д. Определяется лучшее отделение по организованности, дисциплине и четкости выполнения заданий.
3. «Проверка ловкости и ориентировки». Игра «Стоп, хлоп, раз». Дети идут друг за другом в отделениях. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Подводятся итоги, какое отделение оказалось самым ловким.
4. «Проверка знаний морской азбуки». Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики с флажками. В конце упражнения определяются лучшие сигнальщики в каждом отделении.
5. «Проверка специальных знаний, умений и навыков». Перестроение в одну шеренгу по отделениям и передвижение к исходным позициям: *«преодоление неустойчивого моста»* — передвижение по гимнастической скамейке, удерживая кубик на голове руками; *«лазание по реям»* — лазание по гимнастической стенке; *«сбегание по трапу»* — лазание по наклонной скамейке (можно для проверки специальных знаний использовать подручный материал); *«проход через лабиринт»* — ходьба через обручи; *«перепрыгивание рва»* — прыжок в длину; *«взятие окопов»* — метание мяча в цель и другие задания.
6. Конкурс на лучшего танцора. После выполнения заданий подводятся итоги состязаний по отделениям. Выявляются лучшие матросы. Они награждаются значками «Отличник боевой и физической подготовки». Объявляется конкурс на лучшего танцора, исполняется «Танец с хлопками» (или любой другой).
7. «Проверка на внимание». Игра «Товарищи матросы» (по типу игры «Группа, смирно!»). Определяются самые внимательные матросы и лучшее отделение.
8. Подведение итогов занятия, награждение лучшего отделения. Под песню «Яблочко» за лучшим отделением совершается круг почета. В конце дети могут станцевать «Яблочко».

ЗАНЯТИЕ 22

Танцевальные шаги. Комбинация из изученных шагов. Повторить занятия 19—20.
Ритмический танец «Полька тройками». Повторить занятия 11—12.

11

Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка» — упражнение танцевально-игрового характера «Ни кола, ни двора» (поет Клара Румянова; И.Ефремов, Р.Сеф).

Вступление.

1—8 — И. П. — основная стойка.

1—4 — полуприседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.

5—8 — повторить счет 1—4, но вставая.

Первый куплет.

А. 1-й — полуприседая и вставая, левую ногу на шаг в сторону (в стойку ноги врозь), руки на пояс.

2-й — полуприседая и вставая, приставить правую ногу к левой, руки на пояс.

3-й — повторить счет 1-й в другую сторону с другой ноги.

4-й — повторить счет 2-й в другую сторону с другой ноги.

5-и-8-и — повторить счет 1-й — 4-й

Б. 1-й — с полуповоротом налево подняться на носки, поднять плечи, руки в стороны-книзу, ладонями вперед («удивление»).

2-й — основная стойка, лицом к основному направлению.

3-и-4-и — повторить счет 1-й — 2-й в другую сторону.

5-и — левую ногу на шаг в сторону (стойка ноги врозь), руки в стороны.

6-и — руки вверх, пальцы в «замок».

Припев.

А. 1-й — наклон вперед, руки резко вниз, пальцы в «замок» («рубка дров»).

2-й — выпрямиться, руки вверх, пальцы в «замок».

3-и-4-и — повторить счет 1-й — 2-й.

5-и-6-и — повторить счет 1-й — 2-й.

7-и-8-и — повторить счет 1-й — 2-й.

Б. 1-й — полуприсед, руки над головой согнуты в локтях, касаясь средними пальцами («крыша дома»).

2-й — встать, руки в стороны.

3-и-4-и — повторить счет 1-й — 2-й.

5-и — с поворотом налево полуприсед на левой, правая нога согнута сзади на носке; левая рука согнута вперед, правая рука согнута назад («хвостик»).

6-и — с поворотом направо стойка ноги врозь, руки согнуты в стороны.

7-и — повторить счет 5-и в другую сторону.

8-и — повторить счет 6-и в другую сторону.

В. — повторить движения части Б.

Второй куплет.

А. 1-й — полуприсед на левой ноге, правую ногу на пятку с поворотом туловища направо, дугами вперед руки в стороны ладонями кверху.

2-й — стойка ноги врозь, дугами вперед руки на пояс.

3-й — повторить счет 1-й в другую сторону.

4-й — повторить счет 2-й.

5-и-8-и — повторить счет 1-й — 4-й.

Б. 1-й — наклон вперед прогнувшись, руки вперед, пальцы в «замок» ладонями вперед.

2-й — выпрямиться, руки согнуть, пальцы в «замок» ладонями к себе.

3-и-4-и — повторить счет 1-й — 2-й.

5-и — руки в стороны.

6-и — руки вверх, пальцы в «замок».

Припев. Повторить упражнения припева.

Третий куплет.

А. 1-й — наклон влево, левую руку на пояс, правую руку за голову.

2-й — выпрямиться, правую руку на пояс.

3-й — повторить счет 1-й в другую сторону.

4-й — выпрямиться, левую руку на пояс.

5-и-8-и — повторить счет 1-й — 4-й.

Б. 1-и-4-и — дугами наружу руки вверх, затем вперед и вниз; на каждый счет кисти на себя и от себя.

5-и-6-и — руки в стороны.

7-и-8-и — руки вверх, пальцы в «замок».

Припев. Повторить упражнения припева.

Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Займи место».

Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящей стула нет. Среди участниц распределяются четыре мелодии: вальс, полька, мазурка и полонез. Звучит одна из выбранных мелодий. Водящая должна двигаться по кругу, воспроизводя мелодию движениями. Следом за водящей движутся и выполняют те же движения все, кто выбрал эту мелодию. Но вдруг мелодия сменилась. Водящая начинает импровизировать ее движениями, и к ней присоединяются те, кто выбрал вторую мелодию, а остальные быстро садятся на стулья. Мелодии меняются, а группы поочередно выходят за водящим. Но вот зазвучал марш, под него должны идти все играющие. Вдруг музыка замолкает. Все играющие бегут и занимают стулья. Оставшийся без места становится водящим.

Игропластика. Комплекс упражнений.

«Винтик»

И. П. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

1—7 — семь пружинящих поворотов туловища направо.

8 - И. П.

9—16 — повторить счет 1—8 в другую сторону.

Повторить 2 раза.

«Часики-ходики»

И. П. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

1—7 — семь пружинящих наклонов вправо, левую руку вверх.

8 - И. П.

9—16 — повторить счет 1—8 в другую сторону. Повторить 2 раза.

«Журавль»

И. П. — стойка ноги врозь, руки вверх.

1—7 — семь пружинящих наклонов вперед прогнувшись.

8 - И. П. Повторить 2—3 раза.

«Улитка»

И. П. — лежа на спине.

1—4 — коснуться носками пола за головой.

5-12 — держать.

13-16 - И. П.

Повторить 2—3 раза.

«Мост»

И. П. — упор сидя ноги врозь, согнутые.

1—2 — поднять таз вперед (в потолок).

3—6 — держать.

7-8 - И. П.

Повторить 3—4 раза.

«Лягушка»

И. П. — стойка ноги врозь.

1—2 — присед на всей ступне, колени врозь, с касанием пола руками спереди, спина прямая.

3—6 — держать

7—8 — встать в И. П.

Повторить 6—8 раз.

«Крестик»

И. П. — лежа на спине руки в стороны.

1—4 — тянемся руками в стороны.

5-8 - И. П.

9—12 — тянемся ногами вниз.

13-16 - И. П.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела в положении лежа на спине.

ЗАНЯТИЯ 23-24

I

Хореографические упражнения. Выставление ноги — носок — пятка» — вперед и в сторону, стоя боком к опоре. Подъемы и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой во вторую позицию ног. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

II

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

Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп».

Ритмический танец «Круговая кадриль». Музыкальный размер 2/4. Кадриль (песня «Веселая кадриль», В. Темпов). Построение парами по кругу, лицом друг к другу, боком в круг.

Исходное положение — руки в стороны в сцеплении.

А. (1–2 такты)

1 — шаг в сторону к центру круга.

2 — шаг назад скрестно, пружиня.

3 — повторить счет 1.

4 — с полуприседом нога в сторону на пятку.

(3–4 такты)

5–8 — повторить движения 1–4 тактов в другую сторону, другой ногой.

Б. (5–8 такты)

1–8 — повторить движения 1–4 тактов, на последний счет приставить ногу, руки вниз, кисть вверх.

В. (9–10 такты)

1–4 — четыре шага, в конце притоп навстречу друг другу, меняясь местами (встать спиной друг к другу).

(11–12 такты)

5–8 — четыре шага назад в И. П., обходя партнера.

Г. (13–14 такты)

1–2 — шагом правой вперед тройной притоп (ноги в третьей танцевальной позиции, левая сзади на носке), правые руки в сцеплении.

3–4 — повторить движение счета 1–2 с левой ноги назад.

(15–16 такты)

5–8 — четыре шага вперед к новому партнеру, руки вниз. Закончить в И. П.

Весь танец выполняется левым и правым плечом к центру, в зависимости от И. П.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Повторить занятие 22. Музыкально-подвижная игра «Горелки». Участники стоят в колонну по двое, взявшись за руки. Впереди, в 3–5 метрах от первой пары, спиной к строю стоит водящий — горельщик. Все говорят хором нараспев:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Горельщик смотрит вверх со слов «...глянь на небо...», а в это время последняя пара разъединяет руки, и один игрок идет справа от строя, другой слева от строя вперед. Почти поравнявшись с водящим, ждут последнего слова «звенят» и после этого бегут вперед мимо горельщика. Он бежит за любым из них, пытаясь догнать прежде, чем они снова возьмутся за руки. Кого горельщик поймает, с тем и становится в пару впереди колонны, а игрок, который остался один, «горит» — становится водящим.

III

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Русская игра «Киселек».

Бабушка кисель варила
На горшочке.

Правая рука помешивает «кисель».
Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом.

В черепаушечке

Округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепаушечку.

Для Андрюшечки (Аленушки).

Ладонь правой руки ложится на грудь.

Летел, летел соколог

Ладони скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг за друга.

Через бабушкин порог.

Скрещенные ладони помахивают, как крылья.

Вот он крыльями забил,

Руками несколько раз ударить по бокам.

Бабушкин кисель разбил,

Вытянуть руки вперед и вниз, пальцы растопырить.

У старушечки

Руки вновь показывают горку

На горушечке.

Руки «утирают слезы».

Бабуля плачет: «Ай-ай-ай!»

«Не плачь, бабуля, не рыдай!»

Указательный палец правой руки «грозит бабке».

Чтоб ты стала весела,

Правая рука снова «помешивает кисель».

Мы наварим киселя

Во-о-от столько!

Руки разводятся широко в стороны.

ЗАНЯТИЯ 25-26

Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Выставление ноги — «носок — пятка» вперед и в сторону, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

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

Основные движения русского танца «Ковырялочка», тройной притоп.

Ритмический танец «Круговая кадрили». Повторить занятия 23—24.

II

Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Игроки стоят по кругу лицом к центру. В центре стоит водящий и выполняет движения со словами. За ним все повторяют.

Шаг вперед.

Ведущий делает шаг вперед, за ним все дети делают шаг вперед.

Хлопок.

Ведущий, а за ним все дети, выполняет хлопок.

Шаг назад.

Аналогично шагу вперед и хлопку.

Хлопок.

Шаг вправо.

Ведущий делает шаг вправо, за ним все дети повторяют шаг

	вправо.
Два хлопка.	Повторяют два хлопка за ведущим.
Шаг влево.	Аналогично шагу вправо.
Два хлопка.	Повторяют два хлопка за ведущим.
Идем вперед.	Ведущий двигается мягким шагом вперед, поднимая руки вверх, за ним это же выполняют дети к центру круга.
Раз-два-три, хлопок.	Ведущий считает: «Раз, два, три» и хлопает в ладоши, за ним то же выполняют играющие.
Идем назад.	Аналогично движению вперед, только назад, опуская руки вниз.
Раз-два-три, хлопок.	Считают и хлопают в ладоши за ведущим.
А теперь, друзья,	Ведущий приглашает всех танцевать.
Танцевать пора!	
Звучит танцевальная мелодия. Все танцуют вместе с ведущим. Мелодия затихает, и ведущий назначает вместо себя нового ведущего, который ему больше всего понравился в танце. Игра продолжается сначала.	
Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Повторить занятие 22.	
Игропластика. Комплекс упражнений. Повторить занятие 22.	

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела в положении лежа на спине.

ЗАНЯТИЕ 27

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» (занятия 15—16), «Три поросенка» (занятие 22).

II

Хореографические упражнения «Русский поклон».
 Ритмический танец «Круговая кадрили». Повторить занятия 23—24.
 Музыкально-подвижная игра «Горелки». Повторить занятия 23—24.
 Ритмический танец «Полька тройками». Повторить занятия 11-12.

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
 Один, два, три, четыре, пять!
 Все умеем мы считать.
 Отдыхать умеем тоже —
 Руки за спину положим,
 Голову поднимем выше
 И легко-легко подышим.

СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ 28

«Россия — Родина моя!»

Задачи. Дать представление детям о характере русской пляски, народных забавах и русских традициях. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию ловкости и быстроты движений. Воспитывать любовь к русским традициям и народному фольклору.

Ход занятия

1. Организованный вход в зал, построение в шеренгу, сообщение задач занятия.

Слушай, радостный народ,
Собираемся на сход.
Вы сегодня не скучайте,
Праздник радостный встречайте!
Кто любит песни, игры, шутки,
Загадки, пляски, прибаутки
И кто по танцам заскучал —
Спешите сюда, скорее к нам!
Вы не смущайтесь моим современным видом —
Буду я сегодня квалифицированным гидом
Или, как публика раньше называла, —
Ярмарочный зазывала.
Здесь сегодня без прикрас
О России будет сказ.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Матушка-Россия». На вступление осуществляется перестроение в шахматном порядке (см. второй год обучения, занятия 3—4).

2. Любит русский человек

Праздник силы всякой,
От того и хлеще всех
Он в труде и драке.
И в привычке у него —
Издавно, извечно
За любое удалство
Уважать сердечно.

Общеразвивающие упражнения типа зарядки под песню «Богатырская сила» (С. Намин). В комплексе используются упражнения на развитие силы мышц рук и ног.

3. Эй, ребята, выходите,

Пляску русскую начните!
В этой пляске удалой
Пусть кружится шар земной.
Эх, раз, еще раз,
Мы поклонимся сейчас.
Начинаем перепляс,
Постараемся для вас!
Танец «Круговая кадриль» (занятия 23—24).

4. Это русская игра!

Собирайся, детвора.
Мы в «горелки» поиграем,
А водить тебя заставим.
Игра «Горелки» (занятия 23—24).

5. Расступись, народ честной,

«Тройки» русские, за мной.
Как лошадки мы пройдем,
«Польку тройками» начнем.
Танец «Полька тройками» (занятия 11—12).

6 Выходите, молодцы,

Выходите, девицы,
На высокую гору
В вечернюю пору
Хороводы водить,
В игры играть,
Костры разжигать,

Гостей поджидать.

Танец «Русский хоровод» (см. третий год обучения, занятия 31—32).

7. Веселись, честной народ,

Праздник наш к концу идет.

Танцевали до упаду,

Получи свою награду.

Подведение итогов занятия, награждение лучших ребят (жетонами, значками, дипломами и т.д.).

ЗАНЯТИЯ 29-30

Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу.

Ходьба и бег врассыпную. Под бубен или погремушку — принять упор присев, а под дудочку или треугольник — встать на носки, руки вверх и другие задания.

Музыкально-подвижная игра на гимнастическое дирижирование — тактирование музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4 — «Гонка мяча по кругу».

Все участники стоят по кругу и под музыку передают друг другу мяч. Вдруг музыка прекращается, и тот, у кого остался мяч в руках, выходит к центру круга и под музыку выполняет соответствующее дирижирование — тактирование музыкального размера 2/4 (3/4 или 4/4). Поощряется тот, кто правильно выполнит дирижирование. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

II

Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Повторить занятия 5—6.

Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнении с мячом:

подбрасывание и ловля мяча;

удары об пол и ловля мяча;

соединение первого и второго упражнений;

подбросить мяч, дать удариться об пол и поймать;

сед на пятках, перекаты мяча по полу из одной руки в другую руку;

наклоны и повороты туловища с мячом;

прыжки с мячом.

Ритмический танец «Спенк» (музыка в ритме диско).

Описание танца

И. П. — занимающиеся стоят в парах, взявшись за руки, лицом к основному направлению, девочка справа от мальчика.

А. «Пятки».

1 — держась за руки, с поворотом друг от друга, поставить ногу на пятку (мальчик — левую, девочка — правую), руки свободные согнуть вперед.

2 — приставить ногу (мальчик — левую, девочка — правую) в И. П.

3 — держась за руки, с поворотом друг к другу поставить другую ногу на пятку.

4 — приставить ногу в И. П.

5—8 — повторить счет 1—4.

Б. «Поворот».

Мальчик

1 — шаг левой ногой назад.

2 — приставить правую ногу, пропуская девочку на поворот, и перехватить рукой ее правую руку.

3 — шаг левой ногой вперед.

4 — приставить правую ногу.

5—8 — повторить счет 1—4, перехватывая правой рукой левую руку девочки.

Девочка

1—3 — с левой ноги три шага с поворотом налево на 360°.

4 — приставить правую, перехватить правой рукой левую руку мальчика.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону, перехватывая левой рукой правую руку мальчика.

В. «Автостоп».

И. П. — то же (как в начале танца).

1—2 — сгибая и разгибая два раза левую ногу, два рывка согнутыми руками назад, правая рука вверху, левая рука внизу.

3-4 — повторить счет 1—2 с другой ноги и со сменой положения рук.

5 — сгибая левую ногу, рывок согнутыми руками, правая рука вверху, левая внизу.

6 — повторить счет 5 с другой ноги со сменой положения рук.

7—8 — два раза согнуть левую ногу и два раза согнуть правую руку сверху вниз («дернуть гудок»).

Г. «Приставные шаги».

1 — шаг вправо, руки в стороны.

2 — приставить левую с хлопком над головой.

3 — шаг влево, руки в стороны.

4 — приставить левую с наклоном вперед, хлопок внизу.

5—6 — повторить счет 1—2 влево.

7 — шаг влево, руки в стороны.

8 — приставить правую ногу, встать в И. П.

111

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Игра-соревнование «Моталочки» (как дополнительный материал).

Для игры нужны несколько небольших палочек (можно толстые шестигранные карандаши) и длинный шнур 4—5 метров.

Палочки за середину привязываются к концам шнура. На середине шнура крепится приз — ленточка, яблочко или конфетка. Играющие берутся за концы палочек двумя руками и расходятся, растягивая шнур. По сигналу руководителя игроки начинают крутить палочки в своих руках, наматывая на них шнур и постепенно приближаясь к призу. Шнур все время должен быть натянут. Если шнур ослаблен и приз коснется земли, игра начинается снова. Приз достается тому, кто первым до него доберется. Можно взять несколько шнуров для игры не одной пары.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

ЗАНЯТИЯ 31-32

Игроритмика. Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного музыкальных размеров.

11

Музыкально-подвижная игра «День — ночь». Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5—2 м. Одна команда — день, другая — ночь. У каждой команды на своей стороне площадки дом.

Руководитель неожиданно произносит «День» или «Ночь». Соответствующая команда быстро убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все встают на прежние места, а руководитель или помощники подсчитывают пойманных игроков. Игра повторяется, команды убегают и догоняют не по очереди, а по вызову — всегда неожиданному. Выигрывает команда, которая поймает больше игроков другой команды.

Варианты: играющие стоят не спиной друг к другу, а боком (в колоннах), лицом; команды называются «вороны» и «воробьи». Во время игры можно выполнять Общеразвивающие упражнения или упражнения танцевального характера под музыку.

Ритмический танец «Спенк» (занятия 29—30).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячами» — «Белочка» («Песня Рыжехвостенькой» — В. Шаинский).

Вступление.

1-8 — И. П. — стойка, мяч перед собой в согнутых руках.

Первый куплет.

А. 1-2 — полуприсед, мяч вверх с наклоном вправо.

3-4 — И. П.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

Б. 1—2 — полуприсед, мяч к правому плечу.

3—4 — встать, мяч вперед.

5—8 — повторить счет 1—4 к левому плечу.

В. — повторить движения части А.

Г. 1—2 — полуприсед на левой, правую согнуть вперед с касанием мячом правого колена.

3—4 — стойка мяч вперед.

5—8 — повторить счет 1—4 на другой ноге.

Припев.

А. 1—2 — полуприсед с поворотом туловища налево, мяч в правой руке вперед, левая рука за спину.

3—4 — стойка мяч перед собой в согнутых руках.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

Б. 1—2 — бросок мяча вверх.

3—4 — ловля мяча.

5—8 — повторить счет 1—4.

В. — повторить движения части А.

Г. 1—2 — удар мячом об пол.

3—4 — ловля мяча.

5—8 — повторить счет 1—4.

Проигрыш.

А. 1—4 — бросок мяча вверх с кругом руками наружу.

5—8 — ловля мяча после удара об пол.

Б. — повторить движения части А.

Второй куплет.

А. 1—2 — стойка мяч вверх.

3—4 — стойка мяч перед собой в согнутых руках.

5—6 — упор присев с касанием мячом пола.

7—8 — встать в стойку, мяч перед собой в согнутых руках.

Б. «Скок, скок, скок...»

1—3 — три прыжка вперед, мяч вперед.

4 — пауза.

«Прыг, прыг, прыг...»

5—7 — три прыжка назад, мяч перед собой в согнутых руках.

8 — пауза.

В. — повторить движения части А.

Г. — повторить движения части А.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Третий куплет.

А. 1—2 — правую ногу на шаг в сторону с наклоном вперед прогнувшись, мяч вверх.

3—4 — в наклоне вперед прогнувшись коснуться мячом пола.

5—6 — в наклоне вперед прогнувшись мяч вверх.

7—8 — приставляя правую, выпрямиться, мяч перед собой в согнутых руках.

Б. — повторить движения части Б второго куплета.

В. — повторить движения части А с шагом левой в сторону.

Г. — повторить движения части Б второго куплета.

Припев. Повторить упражнения припева, в конце полуприсед, мяч вперед.
Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Повторить занятия 25—26.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук:

И. П. — лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища на вдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести «Ид-д-а». Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц. (Прочистка левого энергетического канала.)

И.П.— лежа на спине. Потянуть правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища, на вдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести: «ПИН ГАЛЛА». (Прочистка правого энергетического канала.)

И. П.— лежа на спине. Потянуть обе пятки вперед и две руки вверх, вдоль туловища, на вдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести: «ШУСУМНА». (Прочистка центрального энергетического канала.)

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. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ног на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

1. Игrogимнастика.

2.1 Строевые упражнения.

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

Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и

беге по звуковому сигналу на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

1. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

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

1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

1. Акробатические упражнения.

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

2. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения.

Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад - «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги.

Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез». Комбинации из изученных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы.

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

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

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

5. Игропластика.

Специальные упражнения для развития 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, по сказкам и рассказам.

7. Игровой самомассаж.

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

8. Музыкально-подвижные игры.

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

Игры на определение темпа, характера и структуры музыкального произведения. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия.

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

10. Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Займи место».

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

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. Кечегжиева 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 октябрятской 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 %.