

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: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

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

## Оглавление.

	Целевой раздел	3 стр.
1	Пояснительная записка	3 стр.
1.1.	Характеристики особенностей развития детей	3 стр.
1.2.	Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы	3 стр.
1.3.	Планируемые результаты	4 стр.
2	Содержательный раздел.	4 стр.
2.1.	Учебно -тематический план	4 стр.
2.2.	Комплексно-тематическое планирование	5 стр.
2.3.	Способы проверки результатов.	26 стр.
3	Организационный раздел.	26 стр.
3.1.	Формы образовательной деятельности	26 стр.
3.2.	Материально-техническое и методическое обеспечение образовательной деятельности	26 стр.

# 1. Целевой раздел

## Пояснительная записка

### 1. 1. Характеристики особенностей развития детей

Основная особенность детей в возрасте от 3-х до 4 лет- это требование

«Я сам», которое отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях. Доверие и привязанность к воспитателю - необходимые условия хорошего самочувствия и развития ребенка. Дети данного возраста пытаются получить эмоциональную поддержку и заботу взрослого.

Под влиянием общения происходят большие изменения в развитии речи: значительно увеличивается запас слов, совершенствуется грамматический строй речи, появляются элементарные высказывания об окружающем.

На четвертом году жизни начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, стремительно развивается сенсорная сфера. Ребенок оказывается способным не только объединять предметы по внешнему сходству, но и учитывать общепринятые представления о группах предметов.

В играх, в предметной и художественной деятельности повышается осознанность действий и усиливается детская самостоятельность, речь сопровождает практические действия, позволяет планировать.

У ребенка на четвертом году жизни развивается интерес к общению со сверстниками на основе действий с предметами и игрушками..

Младшие дошкольники усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения.

Младшие дошкольники- это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития.

### 1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации программы.

**Цель занятий.** Основной целью программы является содействие 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.

#### **Задачи:**

3-4 года: Воспитание и интереса к музыке, потребности в движении под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым опытом.

### 1.3. Планируемые результаты

-умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку

-умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу

-овладевают навыками ритмической ходьбы, умеют хлопать и топать в такт музыке

-умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.п.)

-знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем

и

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Учебно - тематический план.

№ п.п	Тема	Кол-во часов всего
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	7*
3	Игротанцы	в течение года
4	Танцевально- ритмическая гимнастика	24
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
10	Креативная гимнастика	по плану занятий
	Всего часов	32

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

## 2.2. Комплексно-тематическое планирование .

### ЗАНЯТИЯ 1-2

#### I\*

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).

Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).

#### II

Построение врассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.

Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках.

Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» («У ребят порядок строгий»). Все дети стоят в шеренге (колонне). По команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро по местам!» Музыка прекращается. Все учащиеся должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю.

*Второй вариант.* Играющие стоят в шеренге. По сигналу руководителя «На прогулку!» дети расходятся по залу и гуляют. Руководитель произносит слова: «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну трубите веселее». Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

#### III

Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

\* Здесь и далее: I — подготовительная часть занятия; II — основная часть занятия; III — заключительная часть занятия.

### ЗАНЯТИЯ 3-4

#### I

Строевые упражнения. Повторить занятия 1—2. Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»).

Игроритмика. Повторить занятия 1—2.

#### II

Построение врассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 1—2. Основные движения туловищем и головой.

Танцевальные шаги. Повторить занятия 1—2.

Музыкально-подвижная игра. Повторить занятия 1-3 (вариант 2).

### Ш

Игровой самомассаж. Повторить занятия 1—2.

## ЗАНЯТИЯ 5-6

### I

Музыкально подвижная игра "Нитка — иголка".

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он- "иголка", дети- "нитка". Куда иголка идет – туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет "змейкой" по кругу и т. д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

Строевые упражнения. Повторить занятия 1-2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – "Хоровод"; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева "Русский лирический").

### II

Построение в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 1-4. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.

Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.

### Ш

Игровой самомассаж. Повторить занятия 1-2.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

*Речитатив:*

Носом - вдох,

А выдох – ртом,

Дышим глубже,

А потом –

Марш на месте,

Не спеша,

Коль погода хороша!

## ЗАНЯТИЯ 7-8

### I

Строевые упражнения. Повторить занятия 1-6.

Игроритмика. Повторить занятия 1-2. Ходьба сидя на стуле.

## II

Построение в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета.

Повторить занятия 1-6. Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.

Акробатические упражнения. Повторить занятия 5-6.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъем на носки, держась за опору.

Танцевальные шаги. Повторить занятия 1-2. полуприсед на одной ноге, другую- вперед на пятку.

Музыкально-подвижная игра. Повторить игру "Нитка-иголка" (занятия 5-6)

## III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных положениях: лежа, сидя, стоя.

## ЗАНЯТИЯ 9-10

### I

Игроритмика. Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия "горошинки")

Строевые упражнения. Построение в шеренгу ("солдатики"), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег в рассыпную. Музыкально-подвижная игра "Найди свое место" (в кругу) (занятия 1-2).

### II

Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку.

Акробатические упражнения. Повторить занятия 5-6.

Хореографические упражнения. Стойка руки на пояс и за спину. Повторить занятия 7—8.

Танцевальные шаги. Повторить занятия 7-8. Пружинные полуприседы.

Ритмический танец «Танец сидя». Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо

словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. (Тот, кто ни разу не ошибется, может быть награжден.)

### *Описание танца*

А.\*1–2 — хлопки ладошками по коленям.

3–4 — хлопки в ладоши перед собой.

5–6 — «ножницы» (окрестные движения руками) справа.

7–8 — «ножницы» слева.

Б. 1–2 — «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.

3–4 — «погремушки» слева.

5–6 — «зайчики» (разгибание двух пальцев — «ушки» — на правой руке, поднятой над головой).

7–8 — «зайчики» левой рукой.

В.1–2— «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

3–4— «пианино» слева.

5–6—поклоны головой вправо.

7–8—поклоны головой влево.

Г.1–2—топнули правой ногой.

3–4—топнули левой ногой.

5–6—все встают.

7–8—все садятся.

\* Здесь и далее буквами А, Б, В и т. д. обозначены двигательные части танцев, упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Затем танец повторяется сначала. Можно играть 5–6 раз.

### Ш

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 5–8. потряхивание кистями рук.

### ЗАНЯТИЯ 11-12

#### I

Игроритмика. Повторить занятия 9-10

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам ("Шишки, желуди, орехи" – образно-двигательные действия).

#### II

Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками.



Акробатические упражнения. Перекаты в положении лежа, руки вверх ("бревно") и в седе на пятках с опорой на предплечья.

Хореографические упражнения. Повторить занятия 9-10. свободные, плавные движения руками.

Танцевальные шаги. Повторить занятия 9-10. приставной шаг в сторону.

Ритмический танец. "Танец сидя" (повторить занятия 9-10)

Музыкально-подвижная игра "Цапля и лягушки". Все играющие – лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек.

### III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 9-10. расслабление рук с выдохом.

## ЗАНЯТИЯ 13-14

### I

Игроритмика. Повторить занятия 9-10.

Строевые упражнения. Повторить занятия 11-12

### II

Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторить занятия 11-12

Ритмический танец "Кузнечик". ("Песня о кузнечике" на музыку В. Шаинского).

#### *Описание танца*

Первый куплет.

А. 1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.

3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой

5-8 – повторить счет 1-4

Б. 1-2 – два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа ("ножницы").

3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.

5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа ("молоточки").

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

Припев. *"Представьте себе..."*

А. 1-2 – прыжком – стойка врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед.

3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс.

5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360° вправо.

Б. – повторить движения части А.

Акробатические упражнения. Повторить занятия 11-12.

Музыкально-подвижная игра "Цапля и лягушки" (занятия 11-12).

### III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки. Повторить занятия 11-12. упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.

## ЗАНЯТИЯ 15-16

### I

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг.

Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

### II

Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками "У оленя дом большой" (французская народная песня "Большой олень"; И. Мазнин, А. Фомин).  
Построение лицом в круг, предмет в руках.

Первый куплет.

А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек.

Б. 1-8 – повторить движения части А, шаги назад.

Припев.

А. 1-2 – два удара погремушками ("Тук-тук").

3-4 – три удара погремушками.

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. 1-4 – повторить движения части А, счет 1-4.

5-8 – Полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину ("лапу подает").

Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг.

Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки – три удара погремушками о колени.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения первого куплета.

Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг.

Припев. повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторении припева уйти по кругу к своему стулу.

Ритмический танец "Кузнечик" (занятия 13-14).

Музыкально-подвижная игра "Цапля и лягушки" (занятия 11-12).

### III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 13-14.

## ЗАНЯТИЯ 17-18

### I

Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.

Танцевальные шаги. Повторить занятия 15-16.

Игроритмика.

Повторить занятия 15-16.

11

Танцевально-ритмическая гимнастика "У оленя дом большой" (занятия 15-16)

Ритмический танец "Кузнечик" (занятия 13-14)

Подвижная игра "У медведя во бору".

На одной стороне площадки – берлога медведя, в берлоге – водящий- медведь. На другой стороне – дети. Дети идут к берлоге со словами: "У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!"

После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре-пять пойманных игроков.

Вариант: игра с двумя – тремя водящими.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.

### III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре ("палочка", "столбик").

## ЗАНЯТИЯ 19-20

Строевые упражнения. Построение врассыпную.

Игроритмика. Повторить занятия 15—16, но в положении стоя.

### II

Ритмический танец «Кузнечик» (занятия 13—14).

Акробатические упражнения. Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево).

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (занятия 15—16).

Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору» (занятия 17-18).

### III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя; спиной к опоре («палочка», «столбик»).

## ЗАНЯТИЕ 21

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. Повторить занятия 19—20.

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчиками.

И. П. (исходное положение) сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание — «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.

### II

Акробатические упражнения. Комбинация в образно-двигательных действиях. Повторить занятия 19—20.

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (занятия 15—16).

Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?» Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.

Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.

### III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Повторить занятия 17—18, 19—20.

## СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ 22

«На лесной опушке»

(путешествие в лес)

Задачи. Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.

### Ход занятия

Дети входят в зал под музыку «Песенка о лете» (Е. Крылатов — Ю. Энтин)\*. Перестраиваются в шеренгу. Педагог сообщает ребятам, что они отправляются путешествовать в лес и будут знакомиться с обитателями леса.

1. «Поход» — различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету. Движение детей сопровождается речитативом, читаемым педагогом.

Отправляемся в поход,  
Много нас открытий ждет.  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.  
Крылья пестрые мелькают,  
В поле бабочки летают.

\* Здесь и далее музыка с аудиокассет «Суперсборник „77 лучших песен для детей“», «Танцы для детей от 3 до 8 лет», «Новые песни для детей», «Прокатите нас, облака!», «Песни Лукоморья».

Раз, два, три, четыре —

Полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся.

На носочках мы пойдём,  
На тот берег попадём.  
Дальше — глубже в лес зашли,  
Налетели комары.  
Руки вверх — хлопок над головой,  
Руки вниз — хлопок другой.  
Комаров всех перебьём  
И к болоту подойдём.  
Перейдём преграду вмиг  
И по кочкам прыг, прыг, прыг.  
Прыгать дружно мы умеем,  
Прыгать будем мы смелее.  
Раз и два, раз и два —  
Позади уже вода.  
Под кустом пролезть не страшно  
И под елкой не опасно.  
Друг за другом успевайте,  
Только ветки не ломайте.  
Вдруг мы видим: у куста  
Выпал птенчик из гнезда.  
Тихо птенчика берём  
И назад в гнездо кладем.  
Дальше по лесу шагаем  
И медведя мы встречаем.  
Руки за голову кладем  
И вразвалочку идем.  
Лес дремучий, ниже ветки,  
Испугались наши детки.

На коленях поскорей  
Страшный путь преодолей.  
Зайчик быстрый скачет в поле.  
Очень весело на воле.  
Подражаем мы зайчишке,  
Непоседы-ребятишки.  
Мы шагаем, мы шагаем,  
Руки выше поднимаем.  
Голову не опускаем,  
Дышим ровно, глубоко.  
Видишь, как идти легко!

2.            Это чей мы видим дом?

Кто же, кто хозяин в нем?  
Здесь живет лесной народ.  
Он танцует и поет.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой».

3. Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки сопровождается речитативом:

В лесной глуши на елке  
Жили-были два бельчонка.  
Жили дружно, не тужили  
И с зарядкою дружили.  
Вставали рано поутру,  
Изображали кенгуру:  
За ушки лапками хватались  
И вправо-влево наклонялись.  
Дружно хлопали в ладошки,  
Потягивались, словно кошки.  
Ножками топали,

Глазками хлопали,  
Головками крутили  
И друг за другом вслед ходили.

4. Видим — скачут по опушке  
Две веселые лягушки.  
Прыг-скок, прыг-скок —  
Прыгать весело, дружок.

Проводится игра «Цапля и лягушки».

5. Посмотри, красиво тут,  
И кузнечики поют.

Проводится танец «Кузнечик».

6. Сколько выросло грибов  
У осинок и дубов!  
Мы грибочки соберем  
И скорей домой пойдем.

Проводится игра «У медведя во бору».

7. Тропка змейкой под ногами —  
Мы домой вернемся сами.

Подведение итогов. Организованный выход под музыку.

*Примечание.* Вместо игры «Цапля и лягушки» или «У медведя во бору» в сюжетном занятии можно разучить новую игру «Зайчики и волк».

Зайки скачут на лужайке.

Вдруг в лесу мелькнула тень —

Зайки спрятались за пень.

На носочки поднялись.

Ну-ка, зайка, оглянись:

Присели на месте.

Не сидит ли за кустом



Страшный волк с большим

хвостом?

Вдруг волчище выбегает,  
хватает.

Зайчиков.

Выбегает волк — водящий — и ловит

Серых зайчиков

Быстро, зайчики, домой!

Все зайчики бегут в дом —

за линию, а волк возвра-

щается в свое логово с те-

ми, кого поймал.

Злющий волк бежит горой.

## ЗАНЯТИЯ 23-24

Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свой прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки» (2/4), «Горошинки».

Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).

11

Ритмический танец «Если весело живется...».

Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.

А. Если весело живется, хлопай так

Два хлопка в ладоши.

Если весело живется, хлопай

Два хлопка.

так.

Если весело живется, мы

Два хлопка в ладо-

ши.

друг другу улыбнемся.

Если весело живется, хлопай

так.

Б. Если весело живется, щелкай  
так.

Два щелчка пальца-  
ми.

Если весело живется, щелкай  
так.

Два щелчка.

Если весело живется, мы друг  
другу улыбнемся,

Два щелчка.

Если весело живется, щелкай  
так.

В. Если весело живется, топай  
так.

Два притопа.

Если весело живется, топай  
так.

Если весело живется, мы друг  
другу улыбнемся.

Если весело живется, топай  
так.

Два притопа.

Г. Если весело живется, хорошо!  
Хорошо!

Если весело живется, хорошо!  
Хорошо!

Если весело живется, мы друг  
другу улыбнемся.

Если весело живется, делай  
все!!!

Два хлопка, два щел-  
чка, два притопа.

Если весело живется, мы друг

другу улыбнемся.

Если весело живется, делай  
все!!!

Два хлопка, два щел-  
чка, два притопа.

Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». («На крутом бережку» Б. Савельева, А. Хайт, из мультфильма «Приключения кота Леопольда».)

### *Описание танца*

Вступление.

1—16 — шестнадцать шагов на месте или выход на И. П. (точку), в конце принять И. П. — стойка руки перед грудью, правая рука на левой.

Первый куплет.

А. 1—2 — полуприсед, правое предплечье вверх, указательный палец к щеке.

3-4 - И. П.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой руки.

Б. 1—2 — полуприсед на левой ноге, правую вперед — наружу на пятку.

3-4 - И. П.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

Припев.

А. 1—2 — стойка руки вверх — наружу.

3—4 — руки на пояс.

5—6 — круглый полуприсед, руки на пояс.

7—8 — встать.

Б. 1—8 — на каждый счет, пружиня в полуприседе, повороты туловища направо—налево; руки согнуть вперед, кисти расслабленно вниз, потряхивание кистями.

Проигрыш.

А—Б 1—16 — варианты ходьбы: на месте; в парах, смена И. П. и на свои места; вокруг себя; вперед—назад и. т.д.

Второй куплет.

А. 1—2 — притоп правой ногой, руки на пояс.

3—4 — пауза.

5—6 — притоп левой ногой, руки на пояс.

7—8 — пауза.

Б. 1—8 — повторить движения части Б первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Третий куплет.

А. 1—2 — с полуповоротом направо наклон вперед прогнувшись, руки на пояс.

3-4 - И. П.

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

Б. 1—8 — повторить движения части Б первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Припев. Повторить упражнения припева.

Пальчиковая гимнастика. Повторить занятие 21.

### Ш

Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление — поза «спящего».

### Занятия 25-26

Музыкально-подвижная игра по ритмике. Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.

Игроритмика. Повторить занятия 23—24.

### Ш

Ритмический танец «Если весело живется» (занятия 23—24).

Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом бережку» (занятия 23—24).

### Ш

Игропластика. Повторить занятия 23—24.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении (занятия 23—24).

### ЗАНЯТИЯ 27-28

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. Повторить занятия 23—24. Различие динамики звука «громко — тихо». На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру.

Музыкально-подвижная игра по ритмике. Повторить занятия 25-26.

## II

Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

И. П. — передвижение по кругу в сцеплении за руки.

А. 1—8 — восемь шагов с носка по кругу вправо.

Б. 1—8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо.

В. 1—4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку.

5—8 — четыре хлопка в ладоши.

Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.

Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку» (занятия 23--24).

Ритмический танец «Если весело живется» (занятия 23—24).

## III

Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурки из пальчиков:

«круг», «очки» — соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук;

«домик» — соединение средних пальцев обеих рук под углом.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук — «воробушки полетели».

## ЗАНЯТИЯ 29-30

Строевые упражнения. Построение в круг.

Креативная гимнастика. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

Игроритмика. Повторить занятия 23—24 и 27—28.

Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Педагог показывает движения детям, дети повторяют:

— четыре хлопка на каждый счет;

— один хлопок на два счета и еще один хлопок на два;

— четыре хлопка на каждый счет;

— один хлопок, и держать ладони вместе на четыре.

Задания можно менять по очередности.

## II

Танцевальные шаги. Повторить занятие 27—28.

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (занятия 15—16), «На крутом бережку» (занятия 23—24).

Ритмический танец «Если весело живется» (занятия 23—24).

## III

Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурки из пальчиков:

«*бинокль*» — 0-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами;

«*лодочка*» — соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук;

«*цепочка*» — кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 27—28.

## ЗАНЯТИЕ 31

Строевые упражнения. Построение в круг.

Креативная гимнастика. Повторить занятия 29—30.

Игроритмика. Повторить занятия 23—24 и 27—28.

Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо» (занятия 9-30).

## II

Танцевальные шаги. Повторить занятия 27—28.

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (занятия 15—16), «На крутом бережку» (занятия 3-24).

## III

Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурки из пальчиков (занятия 29—30).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на дыхание:

«*насос*»: 1—4 — на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;

5—8 — на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.

Повторить 3—4 раза.

## СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ 32

Путешествие по станциям

«Веселый экспресс»

Задачи. Научить детей различать динамические оттенки «громко — тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом бережку». Повторить ритмический танец «Если весело живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.

#### Ход занятия

Дети входят под песню «Голубой вагон» (В. Шаинский, А. Тимофеевский). Все ребята готовятся к путешествию — берут с собой в дорогу улыбку, шутку, здоровый смех и прекрасное настроение, и конечно — маршрутную карту.

Дети встают «вагончиками» по четыре человека в колонну, руки кладут на плечи друг другу. Руководитель идет впереди — «паровоз» и с речитативом движется в различных направлениях, ведя за собой «вагончики».

Чук-чук-чук! Чук-чук-чук!

Паровоз — наш лучший друг.

Он промчит нас по лесам,

По оврагам и горам.

Крепко за руки держись,

От друзей не оторвись.

Машинист, вперед гляди,

Путь веселый впереди.

1. Станция первая — «Спортивная». Дети выполняют общеразвивающие упражнения под речитатив:

Ну-ка, дружно стройся в ряд!

Вызываем всех ребят:

Из вагонов выходите,

Силу, ловкость покажите.

Проводится построение в короткие шеренги («вагончиками»).

Дети, стройтесь по порядку

На активную зарядку.

Левая, правая,

Бегая, плавая,

Мы растем смелыми,

На солнце загорелыми.

На носочки поднимайтесь,

Руки к солнцу. Улыбайтесь!  
Подтянулись, наклонились  
И обратно возвратились.  
Повернулись вправо дружно,  
Влево тоже делать нужно.  
Делай раз и делай два.  
Не кружись ты, голова!  
Повороты продолжай  
И ладошки раскрывай.  
А теперь наклон вперед  
Выполняет наш народ.  
Поднимай колено выше —  
На прогулку цапля вышла.  
А теперь еще задание —  
Начинаем приседание.  
Приседать мы не устанем,  
Сядем — встанем, сядем — встанем.  
Проведем еще игру:  
Все присядем — скажем: «У!»  
Быстро встанем — скажем: «А!»  
По вагонам нам пора.

2. Станция вторая — «Певучая нотка». Ходьба с речитативом:

Отправляемся в дорогу.  
Дружно зашагали в ногу.  
Вы, ребята, не зевайте,  
Песню вместе запевайте.

Дети поют любую знакомую песню. (Можно использовать аудиокассеты, включающие версии КАРАОКЕ.)

3. Станция третья — «Сказочная». Выполняется упражнение «На крутом берегу».



4. Станция четвертая — «Давайте-ка поиграем».

Посмотри, какие дети!

Дети лучше всех на свете.

Надо вам, ребята, знать,

Что мы будем сейчас играть!

Проводится игра «Тихо — громко». Дети строят несколько кругов «вагончиками» (занятия 27—28).

5. Станция пятая — «Танцевальная». Ритмический танец «Если весело живется» (можно другой знакомый танец).

6. Станция шестая — «Загадочная». «Ромашка» с загадками. На лепестках написаны загадки. Соревнуются дети «вагончиками».

Подведение итогов занятия, определение лучших «вагончиков». Выход под песню.

### **2.3. Способы проверки результатов.**

- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу
- овладевают навыками ритмической ходьбы, умеют хлопать и топтать в такт музыке
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.п.)
- знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ: открытые занятия, отчет педагога

## **3. Организационный раздел.**

### **3.1.Формы образовательной деятельности**

Форма организации занятий: обучение проводится с подгруппами детей.

Форма проведения занятий: игровая.

Количество занятий в месяц: 4.

Время занятий: 15 минут

Занятия проводятся с октября по май включительно.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по образовательной программе.**

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

### **Используемая литература**

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. Немежанская 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 %.