

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Муниципальное образование Камышловский муниципальный район  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Обуховский детский сад №2

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете  
от «31» августа 2022 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 24 от «31» августа 2022 г.  
Заведующий МКДОУ Обуховский  
детский сад №2  
Е.П. Калугина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**  
**«Ритмика»**  
**художественной направленности**  
**на 2022-2023 учебный год**

Составитель:

Мелёхина Т.Л.,

инструктор по

физической культуре

с. Обуховское, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Ритмика» разработана в соответствии с введёнными в действие ФГОС ДО, на основе парциальной программы - Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» (под редакцией Е.Г Сайкина, С.В. Кузьмина), методического пособия для педагогов «Ритмика в детском саду» (под редакцией Е.И. Елисеева, Ю.Н.Родионова).

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стрейчинга, танцев и элементов акробатики. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут начала в глубокой древности.

### **Характеристика программы «Ритмика»:**

- По целям обучения – развивающая.
- По уровню освоения – дополнительное образование
- Направленность - художественная
- Возраст детей для занятий - 4-5 лет.
- Срок реализации программы – 1 год.

**Цель программы:** развитие ритмических движений у детей дошкольного возраста.

### **Задачи:**

1. Развитие двигательных умений и навыков
2. Развитие пространственных представлений и координации движений
3. Обучение движениям под музыку.

### **Принципы, которыми руководствовалась при составлении программы:**

• *Принцип доступности и индивидуальности* - предусматривает учет возрастных особенностей и характера протекания психических процессов у детей. Преемственность двигательных и музыкальных знаний и умений.

• *Принцип постепенного повышения требований* - предполагает постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков.

• *Принцип систематичности:* обуславливает непрерывность, регулярность, планомерность образовательного процесса, определенного для развития тех или иных двигательных навыков.

• *Принцип полифункционального подхода* - предусматривает одновременное решение нескольких задач в структуре одного ритмического занятия.

• *Принцип наглядности* - обеспечивает тесную взаимосвязь всех систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных, и двигательных образов детей.

**Условия реализации программы:**

*Сроки реализации:* обучение начинается с 1 октября и заканчивается 31 мая.

*Формы организации детей:* групповая.

*Периодичность и продолжительность занятия:* занятия проводятся с детьми 1 раз в неделю на протяжении учебного года, продолжительность занятия - 20 мин.

*Наполняемость группы:* 10 – 15 человек.

При организации и проведении занятий, строго соблюдаются установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

**Планируемые результаты как ориентиры освоения программы дополнительного образования «Ритмика»:**

- имеет представление о ритмических танцах;
- знают названия основных танцевальных и гимнастических элементов;
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- умеют реагировать на начало музыки и ее окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать;
- умеют двигаться по кругу, друг за другом или парами, группироваться и рассыпаться по залу по команде взрослого;
- умеют выполнять ритмические движения.

**Особенности организации мониторинга:**

Определение эффективности деятельности кружка осуществляется исходя из того, насколько ребёнок успешно освоил содержание программы. В связи с этим, два раза в год (октябрь, май) проводится мониторинг уровня развития ритмических способностей детей

| <b><i>ФИО ребенка</i></b> | <b><i>Имеет представление о ритмике</i></b> | <b><i>Выполняет ритмические движения</i></b> | <b><i>Реагирует на начало музыки и ее окончание</i></b> | <b><i>Ритмично двигается в различных темпах</i></b> | <b><i>Активно участвует в ритмическом танце</i></b> |
|---------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                           |                                             |                                              |                                                         |                                                     |                                                     |

**Система оценки по уровням:**

***Высокий уровень***

- имеет представление о ритмике
- выполняет ритмические движения
- реагирует на начало музыки и ее окончание
- ритмично двигается в заданном темпе
- активно участвует в ритмическом танце

### ***Средний уровень***

- имеет не полное представление о ритмике
- не уверенно выполняет ритмические движения
- не сразу реагирует на начало и окончание музыки
- не всегда ритмично двигается в заданном темпе
- редко проявляет инициативу в ритмическом танце

### ***Низкий уровень***

- не имеет представление о ритмике
- не выполняет ритмические движения
- не реагирует на начало и окончание музыки
- двигается не ритмично
- не принимает участие в танце

## **Особенности организации образовательной деятельности и содержание работы**

Обучение ритмике проводится с учетом возрастных особенностей, физических возможностей и двигательных навыков детей. Обучение реализуется в виде занятий. Занятия проводятся в физкультурном зале.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены разделы:

### *1. Танцевально - ритмическая гимнастика, в которую входят:*

- Игровая ритмика
- Игровая гимнастика
- Игровые танцы
- Диско- разминка

### *2. Нетрадиционные виды упражнений:*

- Игровая пластика
- Пальчиковая гимнастика
- Игровой самомассаж
- Музыкально подвижные игры

### *3. Креативная гимнастика:*

- Музыкально – творческие игры
- Специальные задания

## **Структура занятия:**

### **1. Организованный вход в зал.**

*Цель:* создать эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Строевые упражнения, ориентировка в пространстве.

## 2. Подготовительная часть.

*Цель:* разогреть мышцы, упражнять в ритмических движениях.

- а) игроритмика (специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);
- б) музыкально-образные движения (имитационные и подражательные движения);
- в) танцевальные движения (отработка правильности выполнения движений для последующего использования в ритмических композициях)

## 3. Основная часть.

*Цель:* разучивание новых ритмических композиций или повторение пройденного материала.

## 4. Заключительная часть.

*Цель:* развитие творческих способностей детей.

- а) музыкально-коммуникативная игра
- б) упражнение на релаксацию

## 5. Организованное завершение занятия.

### Календарно-тематическое планирование (4-5 лет) на 2022 – 2023 учебный год

| Месяц | Тема занятия           | Цель                                                                                                                                    | Кол -во занятий | Содержание занятия                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | «Давайте познакомимся» | Знакомство детей друг с другом. Формирование представления о ритмических танцах. Обучение строевым упражнениям (шеренга, колонна, круг) | 1               | Строевые упражнения, легкий бег врассыпную. Игроритмика: хлопки на каждый счет «Ладушки» Танцевальный шаг: приставной шаг ПИ «Зеркало» стр.22 МИ «Кто как ходит» Потряхивание кистями рук в положении сидя. |

|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Октябрь</b> | Знакомство с ритмическим танцем «Колобок» | Обучение детей умению ориентироваться в пространстве, развитие ритмичности движений. Формирование умения самостоятельно менять движения по характеру музыки. Закрепление понятия - шеренга, колонна, круг. Освоение топающего шага, закрепление приставного шага.   | 2 | Строевые упражнения, ходьба, легкий бег в колонне и врассыпную. Игроритмика: «Веселые ножки», «Широкая и узкая дорожка» - подготовительное упражнение к приставному шагу. (Стр. 43 Ритмика в ДОУ)<br>- Ритмический танец «Колобок»<br>- ПИ «Самолеты»<br>- Упражнение «Недотрога» (Стр. 12 Ритмика в ДОУ)                         |
|                | Отработка ритмического танца «Колобок»»   | Развитие умения прыгать на двух ногах, самостоятельно начинать движение после вступления. Обучение умению выполнять высокий шаг, прямой галоп. Развитие внимания и музыкальной памяти, выразительности выполнения игровых действий, умения двигаться в одном темпе. | 2 | Строевые упражнения - построение в шеренгу, круг. Ходьба по кругу с хлопками. Хореографические упражнения: «поясок», «кулачки на бочок», «полочка» Игроритмика: «Иголочка и ниточка» (стр. 44), «Волшебные превращения» (стр. 22) Ритмический танец «Колобок» по показу ПИ со словами «Зайцы», «Солдатики» Пальчиковая гимнастика |
|                | Отработка ритмического танца «Колобок»»   | Развитие умения ориентироваться в пространстве, пружинных приседаний. Обучение движениям в соответствии с изменением динамики музыки, развитие выразительного движения.                                                                                             | 1 | Строевые упражнения: построение в круг, продвижение по кругу в разных направлениях. Игроритмика: «Повтори за мной» (повторение хлопков, притопов и т.п. по показу педагога). Ритмический танец: «Пятка-носик - 1,2,3», «Колобок» Пальчиковая гимнастика: «Утята» (картотека) Игровой самомассаж (ладошка, мочалка) (стр.45)       |

|        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь |                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |   | Ритмика в ДОУ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|        | Знакомство с ритмическим танцем «Мы пойдем сначала вправо»     | Обучение детей двигаться согласованно в парах.<br>Развитие умения двигаться «прямым галопом».                                                                                                                              | 2 | Строевые упражнения: построение в пары, ходьба в парах и в колонне по одному<br>Хореографические упражнения: закрепление позиции рук «поясок», «полочка», «крылышки»<br>Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо»<br>Игры со словами «Зайка поскачи», «Петушок»<br>Ритмические шаги «лошадки», «пингвины»<br>Релаксация           |
|        | Показ ритмических танцев «Колобок», «Мы пойдем сначала вправо» | Обучение умению самостоятельно перестраиваться из круга в рассыпную, в соответствии с музыкой менять движения.<br>Развитие ритмичности движений<br>Закрепление топающего шага.<br>Повторение изученных ритмических танцев. | 1 | Строевые упражнения: шеренга, круг, перестроение в рассыпную<br>Игры со словами: «Мы шагаем по сугробам», «Лисички», топающий шаг.<br>Повторение ритмических танцев: «Колобок», «Мы пойдем сначала вправо»<br>МПИ «Кто пришёл в гости?» (стр. 22 Ритмика в ДОУ)<br>Упражнение на дыхание и расслабление мышц. (стр. 46 Ритмика в ДОУ) |
|        | Ритмический танец «Бибика»                                     | Продолжение обучения детей топающему шагу<br>Обучение подскокам с ноги на ногу<br>Развитие умения следить за своей осанкой во время ходьбы<br>Обучение гимнастическим упражнениям «Медуза», «Рыбка»                        | 2 | Ритмические шаги- «топающий шаг», «высокий шаг», «подскок».<br>Гимнастические упражнения «Медуза», «Рыбка»<br>Ритмический танец «Бибика», отработка отдельных движений<br>Игра «Мокрые котята»                                                                                                                                        |

|                |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Декабрь</i> | Ритмический танец «Бибика»               | Закрепление умения выполнять движение топающим шагом, подскоки<br>Продолжение работы над четкостью и выразительностью движений в ритмическом танце «Бибика»<br>Развитие умения соблюдать правила игры<br>Развитие умения следить за своей осанкой во время ходьбы | 2 | Строевые упражнения<br>ПИ «У ребят порядок строгий»<br>Ритмические шаги - топающий, высокий шаг, подскоки<br>Игра со словами «Солдатык», «Зайчики», «Гуси»<br>Отработка и закрепление движений в ритмическом танце «Бибика»<br>Гимнастические упражнения «Кальмар», «Кит»<br>ПИ «Золотые ворота» (стр. 48 Ритмика в ДОУ) |
| <i>Январь</i>  | Ритмический танец «У леса на опушке»     | Упражнение детей в умении ориентироваться в пространстве<br>Продолжение работы над ритмичностью движений детей<br>Закрепление умения детей ходить по кругу, сужать и расширять круг                                                                               | 2 | Игроритмика - хлопки, притопы, игры со словами «Девочки-мальчики», «Мы шагаем по сугробам». Танцевальные шаги - подскок, топающий шаг<br>Ритмический танец «У леса на опушке» - отработка отдельных движений<br>ПИ «Иголка и нитка»<br>Упражнения на релаксацию и гибкость (стр.48 Ритмика в ДОУ)                        |
|                | Ритмический танец «У леса на опушке»     | Обучение ходьбе в «цепочке», держась за руки<br>Совершенствование умения выполнять топающий и приставной шаги<br>Закрепление умения менять движения в соответствии с музыкой<br>Развитие внимания и ловкости                                                      | 2 | Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну<br>Ходьба в сцеплении рук «Гусеница»<br>Отработка и закрепление движений в ритмическом танце «У леса на опушке»<br>ПИ «Снежинки - ручейки»<br>МПИ «Снеговики»                                                                                                         |
|                | Знакомство с ритмическим танцем «Красная | Развитие ориентировки в пространстве<br>Обучение умению согласованно двигаться                                                                                                                                                                                    | 2 | Строевые упражнения - построение в пары, ходьба парами и по одному, бег врассыпную                                                                                                                                                                                                                                       |

|                |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Февраль</b> | шапочка»                                           | в парах, сохраняя<br>ровный круг<br>Формирование умения<br>выполнять движения в<br>соответствии с текстом,<br>выразительно передавая<br>игровые образы<br>Развитие умения<br>следить за своей<br>осанкой во время<br>выполнения<br>ритмических движений                                                                       |   | Игра со словами: «Вороны»,<br>«Ёжики»<br>Ритмический танец<br>«Красная шапочка» -<br>отработка отдельных<br>движений<br>Гимнастические<br>упражнения: «Лягушка»,<br>«Лодочка»<br>ПИ «Цветные автомобили»<br>Пальчиковая гимнастика<br>МПИ «Снеговики»                                                                                                                                                  |
|                | Ритмический<br>танец<br>«Красная<br>шапочка»       | Развитие умения<br>выполнять<br>танцевальный бег в<br>парах, ориентироваться<br>в пространстве<br>Совершенствование<br>умения выполнять<br>движения в<br>соответствии с текстом,<br>выразительно передавая<br>игровые образы<br>Развитие умения<br>следить за своей<br>осанкой во время<br>выполнения<br>ритмических движений | 2 | Строевые упражнения -<br>построение в пары, ходьба<br>парами и по одному, бег<br>враспынную<br>Игроритмика - хлопки,<br>притопы, игры со словами<br>«Девочки-мальчики», «Мы<br>шагаем по сугробам».<br>Отработка и закрепление<br>движений в ритмическом<br>танце «Красная шапочка»<br>Гимнастические<br>упражнения:<br>«Кальмар», «Русалочка»<br>ПИ «Магазин игрушек»<br>Самомассаж, релаксация       |
|                | Знакомство с<br>ритмическим<br>танцем<br>«Гномики» | Совершенствование<br>умения ориентировки в<br>пространстве;<br>Закрепление движений<br>топающим шагом<br>Закрепление<br>коммуникативных<br>навыков, умения<br>соблюдать правила игры<br>Обучение умению<br>двигаться группами со<br>сменой направления                                                                        | 2 | Строевые упражнения:<br>построение в круг (сужение<br>и расширение круга),<br>передвижение группами со<br>сменой направления<br>Хореографические<br>упражнения: полуприсяд,<br>«лодочка» - пережат;<br>Ритмический танец «<br>Гномики» - отработка<br>отдельных движений<br>Гимнастические<br>упражнения: «Бабочка»,<br>«Катамаран»<br>ПИ «Карнавал животных»<br>Релаксация (стр. 52 Ритмика<br>в ДОУ) |

|               |                             |                                                                                                                                       |    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Март</b>   | Ритмический танец «Гномики» | Обучение детей умению запоминать последовательность игровых и танцевальных движений<br>Развитие умения ориентироваться в пространстве | 2  | Строевые упражнения: построение в круг, «Лошадки», «Пингвины», «Клоуны»<br>Креативная гимнастика «Кто я?» (передача образа в движении и позе)<br>Отработка движений в ритмическом танце «Гномики»<br>ПИ «Морская фигура»<br>Игровой самомассаж<br>Упражнения на релаксацию |
| <b>Апрель</b> | Ритмический танец «Ромашка» | Развитие чувства ритма, ориентировки в пространстве, быстроты реакции<br>Воспитание дружелюбия<br>Развитие мелкой моторики рук        | 4  | Строевые упражнения: построение в круг, ходьба парами и тройками; «Большие медведи», «Лягушки»<br>Ритмический танец «Ромашка»- отработка отдельных движений<br>ПИ «Золотые ворота»<br>Дыхательные упражнения и упражнения на укрепления осанки (стр. 55 Ритмика в ДОУ)     |
| <b>Май</b>    | Генеральная репетиция.      | Закрепление ритмических умений и навыков детей                                                                                        | 1  | Подведение итога в единой генеральной репетиции<br>Повторение номеров к отчетному концерту по реализации кружка                                                                                                                                                            |
|               |                             | Итого:                                                                                                                                | 32 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Методическое обеспечение рабочей программы

| <b>№</b> | <b>Раздел или тема программы</b>                                       | <b>Формы занятия</b> | <b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Дидактический материал</b>                                        | <b>Техническое оснащение программы</b> | <b>Формы подведения итогов</b> |
|----------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|
| 1        | «Давайте познакомимся»                                                 | традиционно          | Наглядный:<br>Презентация «Ритмика в детском саду»<br>Словесный:<br>беседа «Что такое ритмика» (знакомство с танцевальным шагом).<br>Игровой:<br>Создание игровой ситуации.<br>Практический:<br>Музыкально-подвижная игра «Найди пару», «Зеркало». | Аудиозапись для подвижных игр, презентация, картотека подвижных игр. | ТВ, МПЗ проигрыватель                  | Беседа                         |
| 2        | Знакомство с ритмическим танцем «Колобок», отработка .                 | интегрированное      | Наглядный:<br>показ ритмических движений под счет;<br>словесный:<br>беседа, объяснение,<br>практический:<br>упражнения                                                                                                                             | Аудиозапись ритмического танца «Колобок»                             | МПЗ проигрыватель                      | Самоанализ                     |
| 3        | Знакомство с ритмическим танцем «Мы пойдем сначала вправо» и отработка | интегрированное      | Наглядный:<br>показ педагогом движений<br>Словесный:<br>объяснение<br>Практический:<br>совместное выполнение движений педагога с детьми, отработка умений                                                                                          | Аудиозапись ритмического танца "Мы пойдем сначала вправо"            | МПЗ проигрыватель, ТВ                  | Взаимо оценка                  |
| 4        | Показ ритмических танцев «Колобок»,                                    | традиционно          | Практический:<br>самостоятельное исполнение ритмических                                                                                                                                                                                            | Аудиозапись                                                          | МПЗ проигрыватель, костюмы, декорации  | Взаимо оценка                  |

|   |                                                               |                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                              |                       |        |
|---|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|
|   | «Мы пойдём сначала вправо»                                    |                 | танцев "Колобок",<br>"Мы пойдём сначала вправо"<br>Словесный:<br>оценка выполнения движений.                                                                               |                                                                                              |                       |        |
| 5 | Знакомство с ритмическим танцем «Бибика», отработка           | интегрированное | Наглядный: показ ритмических движений под счет;<br>словесный: беседа, объяснение<br>Практический: упражнения, совместное выполнение педагога с детьми ритмических движений | Аудиозапись ритмического танца "Бибика"                                                      | МПЗ проигрыватель     | Беседа |
| 6 | Знакомство с ритмическим танцем «У леса на опушке», отработка | интегрированное | Наглядный: показ педагогом движений,<br>Словесный: объяснение<br>Практический: совместное выполнение движений педагога с детьми, отработка умений.                         | Аудиозапись ритмического танца "У леса на опушке"                                            | МПЗ проигрыватель.    | Беседа |
| 7 | Знакомство с ритмическим танцем «Красная шапочка», отработка  | интегрированное | Наглядный: показ ритмических движений под счет;<br>словесный: беседа, объяснение<br>Практический: упражнение                                                               | Аудиозапись ритмического танца "Красная шапочка",<br>Картинки с изображением Красной шапочки | МПЗ проигрыватель, ТВ | Беседа |
| 8 | Знакомство с ритмическим танцем «Гномики», отработка          | интегрированное | Наглядный: Показ педагогом движений<br>Словесный: объяснение<br>Практический: совместное выполнение                                                                        | Аудиозапись ритмического танца "Гномики"                                                     | МПЗ проигрыватель     | Беседа |

|    |                                                     |                  |                                                                                                                                                           |                                          |                   |                     |
|----|-----------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------|---------------------|
|    |                                                     |                  | движений педагога с детьми, отработка умений.                                                                                                             |                                          |                   |                     |
| 9  | Знакомство и отработка ритмического танца «Ромашки» | интегрированное  | Наглядный: Показ педагогом движений<br>Словесный: объяснение похвала<br>Практический: совместное выполнение движений педагога с детьми, отработка умений. | Аудиозапись ритмического танца "Ромашки" | МПЗ проигрыватель | Самоанализ , беседа |
| 10 | Представление результатов деятельности кружка       | Итоговое занятие | Практический: дети самостоятельно исполняют ритмические танцы<br>Словесный: похвала                                                                       |                                          | МПЗ проигрыватель | взаимозачет         |

### **Обеспеченность методическими материалами**

1. Власенко Н.Э. Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-112с.
2. Елисеева Е.А., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «ПЕРСПЕКТИВА», 2015.-104с.
3. Рыбкина О.Н., Морозова. Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/Под ред. Н. В. Микляевой. – М.:АРКТИ, 2016.-104с
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол - аэробика для дошкольников « Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016,-160с.
5. Сулим. Е.В.Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2016.-160с.
6. Картотека пальчиковой гимнастики.
7. Картотека «Логоритмика. Упражнения и стихи»
8. Картотека «Партерная гимнастика»
9. Подбор сюжетно-образных танцев
10. Подбор музыкальных игр.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

В детском саду созданы оптимальные условия для реализации программы дополнительного образования «Ритмика»:

- оснащен и оборудован физкультурный зал;
- помещение хорошо освещено, соответствует действующим санитарным правилам и нормам (СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г.).

Площадь физкультурного зала:107,57 кв.м.

| Наименование            | Количество |
|-------------------------|------------|
| Гимнастический коврик   | 15 шт.     |
| Гимнастическая лента    | 30 шт.     |
| Фитбол - мяч            | 15 шт.     |
| Мяч малый               | 15 шт.     |
| Обруч                   | 15 шт.     |
| Гимнастическая скамейка | 2 шт.      |
| Гимнастический мат      | 4 шт.      |
| Гимнастическая стенка   | 2 шт.      |
| Стойка-ориентир         | 4 шт.      |
| Батут малый             | 1 шт.      |
| Скакалка                | 15 шт.     |
| Канат                   | 1 шт.      |
| Музыкальная колонка     | 2 шт.      |

### **Список литературы:**

1. Власенко Н.Э. Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-112с.
2. Елисеева Е.А., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «ПЕРСПЕКТИВА», 2015.-104с.
3. Рыбкина О.Н., Морозова. Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Н. В. Микляевой. – М.:АРКТИ, 2016.-104с
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол - аэробика для дошкольников « Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016,-160с.
5. Сулим Е.В.Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.:ТЦ Сфера, 2016.-160с.

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ИГРЫ**

### **1. «Зеркало»**

Дети разбиваются на пары и садятся друг против друга. Один из них под музыку медленно задавать движения. Другой становится «зеркалом» и его задача четко отражать все движения задающего. Он должен, настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны, нельзя было различить, кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

### **2. «Сад»**

Каждому ребенку предлагается своё собственное задание – станцевать животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) дети могут объединяться по несколько человек.

Например: пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, кузнечик, кролик, котенок, воробей, ласточка, тучка и т. д.

После танца усложнить задание, станцевать всем вместе один общий сад. Для этого нужно объяснить детям, что такое общий групповой танец, что общая картинка сильно зависит от стараний каждого.

Затем происходит постепенное встраивание образов в общую картинку. Т. е. сначала начинает танцевать одна группа детей, например «деревья», затем к ним присоединяются животные, цветы и т. д. И так до последнего участника.

### **3. «Танец природы»**

Все дети разбиваются на пары и тройки (при желании можно на большее количество), затем под одну музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему (танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан и т.д.)

Каждая команда показывает свой танец.

### **4. «Птица в клетке»**

Все дети берутся за руки, образуя круг, «клетку». Один ребенок остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице. Поднимая и опуская руки. Открывая иногда выход. Задача клетки не помешать, Птице вырваться, а наоборот, помочь. Но и танец должен быть достоин Свободы!

### **5. «Танец огня»**

Все играющие дети садятся по кругу. Они представляют собой Огонь и их общая задача станцевать танец Костра. Движения могут быть у каждого свои, или их может задавать один человек, а лучше всего каждый танцующий по очереди. Это предварительная подготовка к игре, после чего детям предложить усложнить её.

Весь круг становится путешественниками, которые отдыхают у Костра (дикарями или пиратами), и только один из танцующих остается в центре и танцует «Костер». Он имеет право передвигаться во все стороны, подобно языкам Пламени. Путешественники стараются, чтобы Костер не обжег их. При этом движения сидящих у Костра должны оставаться синхронными.

### **6. «Ручеек»**

Дети за руки, а затем, все кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии – повторить и передать следующему движение первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так до последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

Затем можно передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый ребенок меняется с другим, уходя в конец линии, а ведущий становится следующим за ним.

## **7. «Распутать веревочку»**

Это довольно веселая игра, так что приготовьтесь к шуму и смеху! Лучше всего её играть с небольшим количеством человек или несколькими командами.

Дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки друг друга, присаживаться, ложиться, поднимать и т. д. В результате получается совершенно не распутываемый клубок детей.

Под музыку дети должны распутать свою веревочку.