

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 58»

Адрес: 304664, Тульская обл.  
г. Новомосковск,  
ул. Березовая, д. 5 – а  
E-mail: mdou58@kobra-net.ru

т. 8(48762)-6-08-67

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 3  
от « 25 » август 2014 г.

Утверждено  
Приказом МБДОУ «Детский сад № 58»  
Приказ № 22 от « 25 » август 2014 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**  
для детей 3-5 лет  
физкультурно-спортивной направленности  
по ритмической гимнастике  
«Солнечные зайчики»



г. Новомосковск, 2014г.

Программа по ритмической гимнастике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей младшего дошкольного возраста 3 - 5 лет.

Цель программы: приобщение детей к ценностям физической культуры, укрепление здоровья детей и повышение сопротивляемости организма.

Занятия по программе проводятся по 1 разу в неделю в младшей (3-4 года) группе по 15 минут и средней группе (4-5 лет) по 20 минут.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 10-15 детей.

Срок реализации программы 2 года.

Составитель: инструктор по физической культуре Пашина Ю.Е.  
музыкальный руководитель Измалкова В.Д.

## Содержание:

<b>I. Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
1.1 Актуальность	5
1.2 Новизна	5
1.3 Цель и задачи программы	6
1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 3 – 5 лет	7
1.5 Возраст детей и срок реализации программы	9
1.6 Принципы и методы обучения	9
1.7 Основные показатели развития детей прошедших программу	11
<b>II. Содержание и реализация программы</b>	<b>12</b>
2.1 Содержание программы «Прыг-скок кампания»	12
2.2 Материально-технические (пространственные) условия организации физической культуры	14
2.3 Интеграция содержания образовательных областей	15
2.4 Этапы обучения «Ритмической гимнастике»	16
2.5 Структура занятия по «Ритмической гимнастике»	16
2.6 Перспективное планирование занятий по дополнительной образовательной программе	19
2.7 Особенности методики проведения занятий по ритмической гимнастике	32
<b>III. Планируемые результаты освоения программы</b>	<b>35</b>
<b>IV. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы</b>	<b>35</b>
Список литературы	
Приложение	

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность 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 всё чаще применяются нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стрейчинга, танцев. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, которая объединяет в себе два компонента – гимнастика и ритмический танец.

Направленность программы «Солнечные зайчики» акцентируется на том, что на занятиях ритмической гимнастикой идет одновременное развитие физических качеств и формирование базы эстетичных движений тела и его звеньев. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно. Программа предусматривает развитие у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения

упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

## **1.1 Актуальность**

В связи с возрастающей учебной нагрузкой в детском саду, возникла необходимость внедрения программы дополнительного образования, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей. Анализ показателей здоровья и физического развития детей дошкольного возраста свидетельствует о тревожных тенденциях, продолжающихся усугубляться в настоящее время.

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

В связи с этим актуальным является поиск наиболее эффективных средств и методов, путей физического и духовного оздоровления дошкольников, развития двигательной сферы ребёнка, повышения интереса к занятиям физическими упражнениями.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает внедрение в практику работы с дошкольниками новых оздоровительных технологий, направленных на оздоровление и обогащение двигательного запаса ребёнка.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, и на развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание, заниматься физическими упражнениями.

## **1.2 Новизна**

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Разработанная программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же носит профилактический характер.

Под воздействием упражнений по ритмической гимнастике улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность

нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что все разделы программы объединяет единый игровой метод проведения непосредственно образовательной деятельности. В программу «Прыг-скок кампания» включены нетрадиционные виды упражнений:

- ✓ *игропластика* позволяет детям свободно выражать свои эмоции;
- ✓ *пальчиковая гимнастика*, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;
- ✓ *игровой самомассаж* формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;
- ✓ *креативная гимнастика*, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.

### 1.3 Цель и задачи программы

**Целью** программы по ритмической гимнастике является приобщение детей к ценностям физической культуры, рассматривать которую необходимо в единстве трех составляющих ее содержание компонентов - телесного, интеллектуального и духовно-мировоззренческого.

Содержание занятий ритмической гимнастики обеспечивает решение следующих взаимосвязанных педагогических **задач**:

*Оздоровительные задачи:*

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

*Образовательные задачи:*

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие психологических процессов (память двигательная, слуховая, образная);
- развитие двигательных качеств (гибкость, координация, выносливость) и умений;
- развивать творческие способности;
- развивать мелкую моторику.

*Воспитательные задачи.*

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

- развитие личностных качеств.

#### **1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 3 – 5 лет**

Дошкольный возраст очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Темп физического развития ребенка с 3-го по 5-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела - 1,5-2 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2 - 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 3—5

лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

**Развитие высшей нервной деятельности.** Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 3-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью.

**Развитие личности.** Чтобы способствовать личностному развитию ребенка 3-5 лет, необходимо учитывать следующее. Во-первых, в этом возрасте уже закладываются основы созидательного отношения к предметному миру. Во-вторых, в этот период могут возникнуть и подлинно познавательное отношение к миру, бескорыстная потребность в знаниях из интереса и желания знать.

Для дальнейшего развития познавательного интереса важно не только давать ребенку новые знания в увлекательной форме, необходимо максимально уважительно относиться к его собственным умственным поискам и их результатам. Поэтому важнейшим требованием к личным отношениям взрослых с детьми и в их взаимоотношениях друг с другом является серьезное и уважительное отношение ко всем, даже неверным, соображениям ребенка. Это не означает, что взрослые должны одобрять любые неправильные мысли и соображения детей. Взрослым следует не оценивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им как бы на равных, а не свысока.

Отсюда естественно вытекает, что новыми в отношении ребенка к другим людям должны стать, с одной стороны, интерес и уважение к взрослому как к источнику новых знаний и тактичному помощнику в его собственных интеллектуальных поисках, а с другой — уважительное и заинтересованное отношение к аналогичным интеллектуальным поискам его сверстников.



## 1.5 Возраст детей и срок реализации программы

Курс программы «Прыг-скок кампания» рассчитан на 2 года при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 36 занятия в год).

Программа рассчитана на детей младшего дошкольного возраста. Обучение проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня.

### График учебного времени

Группа	Продолжительность	Периодичность в неделе	Количество часов в неделю	количество часов в год
младшая	15 мин.	1	15 мин.	15х15=3ч.75мин
средняя	20 мин.	1	20 мин.	20х20=7ч.

## 1.6 Принципы и методы обучения

**Принцип доступности и индивидуализации**, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка

*Индивидуализация* подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки малыша.

**Принцип систематичности** – один из ведущих.

Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из – за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

**Принцип постепенного повышения требований**, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

**Принцип сознательности и активности**, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника

к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

**Принцип повторяемости материала** занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

**Принцип наглядности** в обучении ритмической гимнастике понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Организация занятий по ритмической гимнастике обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

Воспитатель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного двигательного-музыкального задания.

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

**Музыкальное сопровождение как методический прием.** Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

**Метод наглядности.** Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.),

зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

Целесообразно выделить в этом методе несколько важных приемов, которые используются на занятиях:

- считывание с губ, которые должны быть ярко выделены;
- использование дактиля – азбука языка глухих;
- жестовая речь;
- показ педагогом.

**Игровой метод.** У детей четырех–шести лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

### **1.7 Основные показатели развития детей прошедших программу «Ритмическая гимнастика»:**

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самостраховки.

## II. Содержание и реализация программы «Прыг-скок кампания»

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

### 2.1 Содержание программы «Прыг-скок кампания»

- ✚ игроритмика;
- ✚ танцевально-ритмическая гимнастика;
- ✚ пальчиковая гимнастика;
- ✚ строевые упражнения;
- ✚ музыкально-подвижные игры;
- ✚ креативная гимнастика;
- ✚ элементы хореографии;
- ✚ образно-игровые движения (упражнения с превращениями);

**1. «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющая 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 входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**2. «Танцевально – ритмическая гимнастика».** Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

**3. «Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в

пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

**4. «Строевые упражнения»** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

**5. «Музыкально-подвижные игры»** содержат 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 ритмике.

**6. «Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

**7. «Элементы хореографии».** Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

**8. «Образно-игровые упражнения»** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

Занятия по ритмической гимнастике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых, где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость».

На занятиях по ритмической гимнастике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше,

и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях.

Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела. Музыкальное сопровождение на занятиях по ритмике способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

## **2.2 Материально-технические (пространственные) условия организации физической культуры**

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3-4-х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Ребристые доски
- Мячики «ежики»
- Коврики для занятий на полу
- Картотеки дыхательной и пальчиковой гимнастики
- Картотека физкультминуток
- Аудио материал

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

## 2.3 Интеграция образовательных областей

Программа составлена с учетом межпредметных связей по областям: «Музыка», «Познание», «Коммуникация», «Здоровье», «Безопасность».

<b>Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»</b>	
<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса</b>
<b>«Здоровье»</b>	Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<b>«Безопасность»</b>	Продолжать объяснять детям, что нельзя брать в рот различные предметы, засовывать их в уши, нос. Формировать правила безопасности на занятиях
<b>«Социализация»</b>	Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться)
<b>«Познание»</b>	Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Знакомить с геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник).
<b>«Коммуникация»</b>	Подсказывать детям образцы обращения ко взрослым, зашедшим в группу («Скажите: «Проходите, пожалуйста», Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос..
<b>«Чтение художественной литературы»</b>	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек. Повторять наиболее интересные потешки, и небольшие стихотворения.
<b>«Музыка»</b>	Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных инструментов (погремушка, бубен, барабан и т.д). Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку.

## 2.4 Этапы обучения «Ритмической гимнастике»

Целостный процесс обучения ритмической гимнастике можно условно разделить на три этапа: *начальный этап* - обучение упражнениям; *этап углублённого разучивания упражнений*; *этап закрепления и совершенствования упражнений*.

**Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе рассказываем, объясняем и демонстрируем упражнения, затем дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют выполнить упражнение самостоятельно.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки) начальный этап обучения может закончиться уже при первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) мы выбираем наиболее рациональные методы и приёмы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Когда упражнение делится на составные части, применяется расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном повторении, упражнение повторяется несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нём.

**Этап углублённого разучивания** характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка, при этом задача не только состоит в закреплении двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которого можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

## 2.5 Структура занятия по «Ритмической гимнастике»

### I. Подготовительная часть

- Введение в игровую ситуацию
- Пальчиковая гимнастика.

### II. Основная часть

- Выполнение комплекса под музыку.



- Упражнения в ходьбе, беге.
- Дыхательная гимнастика
- ОРУ:
  - упражнения стоя;
  - прыжки, бег на месте;
  - упражнения в партере;
  - упражнения на расслабление;
- Подвижная игра или образно-игровые упражнения.

### **III. Заключительная часть**

- Игровой самомассаж или малоподвижная игра.
- Подведение итогов занятия.

#### **Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:**

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

- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы. Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

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

### Схема комплекса ритмической гимнастики

<b>Части комплекса</b>	<b>Подготовительная</b>	<b>Основная</b>			<b>Заключительная</b>
<b>Группы упражнений</b>	<b>Разогревающие</b>	<b>В И.П. стоя</b>	<b>«Пиковая нагрузка»</b>	<b>В И.П. сидя и лежа</b>	<b>Восстановительные</b>
<b>Количество упражнений</b>	5-7	6-11		6-11	4
<b>Направленность упражнений</b>	1 - на осанку 2 - разные виды ходьбы 3-4 - танцевальные шаги 5-7 - общего воздействия	1 – для шеи 2-4 – для рук и плечевого пояса 5-7 – для туловища 8-11 – для ног	разнообразные виды бега и прыжков, п/и	1 – на восстановление 2 – для ног 3 – для туловища 4 - для брюшного пресса 5 – для рук и плечевого пояса 6 – для ног 7 – для туловища 8 – для брюшного пресса 9 – для рук и плечевого пояса 10 – для ног 11 – для туловища	1-3 - упражнения на гибкость 4 – гимнастические упражнения с предметами и без предметов/ свободная танцевальная деятельность
<b>Темп музыки (акц.)</b>	110 - 120	120 - 130	150 -170	100 - 120	90 и менее

## 2.6 Перспективное планирование занятий по дополнительной образовательной программе

*Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)*

### **Задачи:**

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

### **Вторая младшая группа I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

<b>Разделы</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Музыкальное сопровождение</b>	<b>Примечание</b>
1	2	3	4
Вводная (разминка)	1. Ходьба 2. Упр-е «Мышки» 3. Упр-е «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение в рассыпную.	Дима Грицкевич: «Ням-ням».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1. Танцевальные движения – 1 мин. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. Движение головой направо, назад, налево, вниз. 3. И.п. – то же.	Маша Сироткина: «Веснушки».  Карина Минасян: «Конёк-горбунок».	

	<p>1 – наклон вперед, руки в стороны.  2 – и.п. (голову вниз не опускать).  4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.  5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу.  1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх.  2. - и.п. (не наклоняться вперед).  Прыжки ноги врозь, ноги вместе.  6. «Плечи», «Хвостики».  7. Танцевальные движения –1мин.  С 1 по 7 упражнения повтор.</p>		
Бег и прыжки	<p>Прыжки ноги врозь, ноги вместе.  Бег на месте  Дыхательное упр-е «Ёжик»</p>	Света Павлова: «Песенка о помощнике».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. «Лягушки».  2. «Обезьянки».  3. Ходьба как «слонята».  4. «Бабочки».  5. «Паровозик».  6. Игровое упражнение «Тянем репку».</p>	<p>Таня Карпунина: «Фея моря».</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин».</p>	
Заключительная	<p>Релаксация: «Цветок распустился».</p>	Инструментальная композиция: «Люди мира».	Упр-е исполняется в кругу.

**II квартал (декабрь, январь, февраль).**

<b>Разделы</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Музыкальное сопровождение</b>	<b>Примечание</b>
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Упр-е «Петушок».</li> <li>3. Упр-е «Лисичка».</li> <li>4. Ходьба змейкой.</li> </ol>	Валерия Чепушканова: «Про жирафа».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо.</li> <li>2. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п.</li> <li>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперед-вниз, руки вниз, покачать руками.</li> <li>4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть.</li> <li>5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.</li> <li>6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упр-е «Волна».</li> <li>7. Махи ногой вперед, руки на поясе.</li> <li>8. Дыхательное упр-е «Паровозик».</li> </ol>	<p>Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри».</p> <p>Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка».</p>	

Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подскоки на месте, руки на поясе.</li> <li>2. Бег на месте.</li> <li>3. Дыхательное упр-е «Гуси шипят».</li> </ol>	Олеся Луканина: «Не думай не мысли».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо.</li> <li>2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.</li> <li>3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться.</li> <li>4. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях.</li> <li>5. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину.</li> <li>6. И.п.: стоя на четвереньках. Упр-е «Кошечка».</li> <li>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилить хвостиком».</li> </ol> <p>Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p>	<p>Ольга Филимонова: «Про Мурзика».</p> <p>Света Животова: «Судак».</p>	
Заключительная	Релаксация: «Сказка».	Инструментальная композиция: «Романтическая дея».	

### III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба.</li> <li>2. Упр-е «Лошадки».</li> <li>3. Подскоки, руки на поясе.</li> <li>4. Бег врассыпную.</li> <li>5. Бег по кругу.</li> <li>6. Построение врассыпную.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «В добрый путь».	Музыкальный альбом «220 песен для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</li> <li>2. Переменное поднятие правого и левого плеча.</li> <li>3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.</li> <li>4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).</li> <li>5. Повороты вправо, влево, руки вниз.</li> <li>6. Круговые движения прямыми руками.</li> <li>7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).</li> </ol>	Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока».	
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на правой (левой) ноге.</li> <li>2. Бег врассыпную.</li> <li>Упр-е на дыхание «Шар лопнул».</li> </ol>	Инструментальная композиция: «Лужники».	

<p>Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.</li> <li>2. И.п. – то же. Упражнение «ножницы».</li> <li>3. И.п. – то же. Упражнение «велосипед».</li> <li>4. Лежа на боку. Махи прямой ногой.</li> <li>5. Стоя на коленях. Махи ногой назад.</li> <li>6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой.</li> </ol> <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».</p>	<p>Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».</p>	
<p>Заключительная</p>	<p>Релаксация: «Волшебный сон».</p>	<p>Инструментальная композиция: «Я рисую».</p>	

***На конец учебного года основные показатели развития детей 3 – 4 лет, прошедших курс обучения по программе:***

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.



Средняя группа (от 4 до 5 лет).

**Задачи:**

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувство ритма, музыкальность.

**I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).**

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по кругу.</li><li>2. Ходьба с перестроением.</li><li>3. Упр-е «Хитрая лисичка».</li><li>4. Упр-е «Серый волк».</li><li>5. Боковой галоп.</li><li>6. Бег змейкой.</li><li>7. Построение врассыпную.</li></ol>	Инструментальная композиция: «Орлёнок».	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.</li><li>2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны.</li><li>3. Шаг в сторону, затем две руки вверх,</li></ol>	Инструментальные композиции: «Лучик», «Лыжню», «Наша песня».	

	<p>опустить вниз, то же в др. сторону.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.</li> <li>5. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди.</li> <li>6. Вращение бёдрами вправо, влево.</li> <li>7. Круговые движения рук перед собой с хлопком.</li> <li>8. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.</li> <li>9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.</li> <li>10. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</li> <li>11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.</li> </ol>		
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки вверх, потянуться.</li> <li>2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны.</li> <li>3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад.</li> <li>4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга).</li> <li>5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «Первая песенка»	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.</li> <li>2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно).</li> <li>3. Поднять прямые ноги вверх, опустить</li> </ol>	Инструментальные композиции: «Велосипед», «Блинчики», «Париж».	

	согнутые в стороны. 4. Упр-е «Велосипед». 5. Упр-е «Факир». Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».		
Заключительная	Релаксация: «Расслабление».	Инструментальная композиция: «Потягушки».	

### II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Упр-е «Пингвин». 4. Упр-е «Лошадки». 5. Подскоки. 6. Бег врассыпную. 7. Построение врассыпную.	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. 2. Руки вверх попеременно, с хлопком. 3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. 4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 5. Руки у плеч, наклоны вперёд.	Лена Ракуто: «Лето» Маша Сироткина: «Кузя» Карина Шипулина: «Фонари»	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</li> <li>7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.</li> <li>8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.</li> <li>9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.</li> <li>10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.</li> </ol>	Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».	
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх.</li> <li>2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.</li> <li>3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.</li> <li>4. Бег вперёд, назад, руки за головой.</li> <li>5. Бег вокруг себя</li> <li>6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.</li> </ol> <p>Упр-е на дыхание «Ха-дыхание».</p>	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.</li> <li>2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.</li> <li>3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.</li> <li>4. Упр-е «Обезьянки кувиркаются»</li> </ol>	<p>Таня Карпунина: «Ты мне снишься»</p> <p>Сергей Нестеров: «Котёнок»</p> <p>Наташа Анисимова: «Флейта»</p>	

	5. Упр-е «Бабочка» 6. Упр-е «Бабочка распустила крылья». 7. Упр-е «Кошечка злая и добрая» 8. Упр-е «Кошечка тянется». Акробатические упр-я: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка».		
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Лена Ракуто: «Тучка»	

### III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба змейкой. 3. Упр-е «Мышки». 4. Упр-е «Медведь» 5. Подскоки. 6. Боковой галоп. 7. Бег змейкой. 8. Построение врассыпную.	Д. Билан «Невозможное - возможно»	Песни современной эстрады.
Основная	1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. 2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. 3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука	Ж. Фриске «Малинки»  ВИА «Звери» «До скорой встречи»	

	<p>назад, то же в другую сторону.</p> <p>4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.</p> <p>5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.</p> <p>6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.</p> <p>7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо.</p> <p>8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад</p> <p>9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны.</p> <p>10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.</p> <p>Дыхательное упр-е «Насос».</p>		
Бег и прыжки	<p>1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой.</p> <p>2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.</p> <p>3. Бег вокруг себя.</p> <p>4. Махи ногой вперёд.</p> <p>5. Подскоки и бег врассыпную.</p>	ВИА «Фабрика» «Романтика»	

	6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой.</li> <li>2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.</li> <li>3. Лёжа на животе упр-е «Рыбка»</li> <li>4. Упр-е «Рыбка плывёт».</li> <li>5. Лёжа на спине упр-е «Колобок»</li> <li>6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.</li> <li>7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.</li> </ol> <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».</p>	<p>Ж. Фриске «Мама Мария»</p> <p>Жасмин «Загадай»</p>	
Заключительная	Релаксация: «Океан»	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»	

***На конец учебного года основные показатели развития детей 4-5 лет, прошедших курс обучения по программе:***

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

## **2.7 Особенности методики проведения занятий по ритмической гимнастике.**

### **Требования к подбору музыки**

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть: небольшой по объему (от 1,5 минут для младших, до 3-4-х минут для старших); умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших; 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей; музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — «дождик», «ветер качает листики», «зайчик прыгает» и т.д. - для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

### **Требования к подбору движений**

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть: доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности); понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.); разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Для подбора упражнений соответствующие темпу музыке предлагаются следующие критерии:

- Быстрый бег – 160 акцентов в минуту;
- Подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;
- Маховые движения – 80-90 акцентов в минуту;



- Наклоны – 70 акцентов в минуту;
- Повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

### **Критерии определения доступности ритмических упражнений**

Обобщая вышеизложенные требования к подбору музыки и движений, определяются следующие критерии доступности композиций в соответствии с 1, 2 и 3 уровнями сложности, а именно:

1. доступность музыкально-игрового материала (понятные и близкие детям образы игрушек, домашних животных и т.д. в соответствии с возможностями младшего, среднего возраста, а также представлениями об окружающем младших школьников).
2. доступность музыки: по объему (продолжительность звучания до 2,5 минут в композициях 1-го уровня сложности и до 3,5 минут - 3-го уровня сложности); по темпу (умеренно быстрый - умеренно медленный для 1-го уровня, быстрый для 2-го и разнообразный - с ускорениями и замедлениями - для 3-го уровня сложности); по форме (2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями для 1-го уровня, с менее контрастными по звучанию частями для 2-го уровня и сложная по структуре форма - вариации, рондо, и т.д. - для 3-го уровня сложности); по характеру ритмического рисунка (от воспроизведения ритмической пульсации и сильной доли - для 1-го уровня к воспроизведению несложных ритмических рисунков (ти-ти-та) - для 2-го уровня и к разнообразным пунктирным и синкопированным ритмам - для 3-го уровня сложности).
3. доступность движений: по объему (4-5 двигательных элементов для 1-го уровня сложности, 6-8 элементов - для 2-го уровня и многообразие двигательных элементов - для 3-го уровня); по интенсивности (нагрузочности) движений (1-й уровень - небольшая, 2-й уровень - средняя, 3-й уровень - высокая нагрузка); по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.

### **Контроль за самочувствием детей**

Во время ритмических занятий необходимо руководствоваться общей заповедью «Не навреди!», поэтому нужно:

1. Постоянно следить за состоянием детей на занятиях.
2. Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласовывать с предписаниями врача.

3. Проверять вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях.

4. Прислушиваться внимательно к жалобам детей, не заставлять их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).

5. В беседах с воспитателями и родителями выяснять все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.

В общении с детьми использовать личностно-ориентированный подход.

### **III. Планируемый результат**

Целенаправленная работа по ритмической гимнастике позволит достичь следующих результатов:

1. сформированность навыков правильной осанки;
2. сформированность правильное речевого дыхания.
3. развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
4. сформированность умений ритмически согласованно выполнять упражнения под музыку.
5. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
6. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
7. Воспитывать чувство уверенности в себе.

### **IV. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- Мониторинг образовательного процесса;
- Мониторинг детского развития.

**Мониторинг образовательного процесса** осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

**Мониторинг детского развития** (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга –

выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Данные мониторинга записываются в протоколах наблюдения и заносятся в таблицу результатов (приложение).

**Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы «Прыг-скок кампания»**

**Требования к результатам освоения образовательного компонента**

**Вторая младшая группа  
(к концу года)**

соблюдать элементарные правила безопасности в ходе непосредственно образовательной деятельности

ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, колонну, круг

выполнять ритмические комплексы упражнений первого года обучения под музыку

овладеть навыками ритмической ходьбы, топать и хлопать в такт музыки

-;  
-.

представлять в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, фигуры)

**Средняя группа**  
**(к концу года)**

соблюдать элементарные правила безопасности в ходе непосредственно образовательной деятельности

выполнять простейшие построения и перестроения и построения

ритмично двигаться в различных музыкальных темпах

исполнять ритмические комплексы упражнений второго года обучения под музыку

передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок

выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике

### Список литературы:

1. Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову»
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт – Петербург 2000
3. Буренина А.И.«Танцевальная палитра», «Музыкальная палитра». Санкт- Петербург 2002
4. Буренина А.И. «Танцы-игры для детей». Санкт – Петербург 2000
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Горькова Л.Г., Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
7. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов и школьных учреждений. - СПб.: "Детство-пресс", Санкт-Петербург, 2000
9. Фомина Н.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С. «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.

**Оценка уровня освоения ребенком программного материала**

*2 Младшая группа  
Тестовое задание №1*

Ребенку предлагается выполнить композицию движений на знакомую мелодию «Песня о кузнечике» муз. В.

Шаинского

Куплет:

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

3-4 – о.с., два хлопка перед собой

Припев:

1-2 – прыжком ноги врозь, руки в стороны

3-4 – прыжком ноги вместе, руки на пояс

5-8 – четыре подскока на месте

*Средняя группа  
Тестовое задание № 1*

Ребенку предлагается музыка в ритме диско, темп умеренный

**«Шаги на месте»**

1-6 – шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет

7-и-8 – два шага на месте с тремя хлопками перед собой

«Приставные шаги в сторону»

1-2 – два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой

3-4 – то же в другую сторону

5-6 – повторить счет 1-2

7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками

**«Шаги по диагонали»**

1 – шаг правой ногой вперед-вправо по диагонали с хлопком вверху справа

2 – шаг левой ногой вперед-влево по диагонали с хлопком вверху слева

3 – шаг правой ногой назад по диагонали с хлопком внизу справа

4 – шаг левой ногой назад по диагонали с хлопком внизу слева

5-6 – повторить счет 1-2

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

### Тестовое задание №2

После разминочных упражнений ребенку предлагается встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять предмет, лежащий на полу. Измеряется величина наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. *Обязательно осуществление страховки!*

Результаты оцениваются оп следующим нормативным показателям:

	4 года (в см)	5 лет (в см)
Мальчики	1-4	2-7
Девочки	3-7	4-8

### Тестовое задание №3

- а) Детям предлагается создать свою гимнастическую композицию на предложенную музыку
- б) Свободная танцевальная импровизация создается на русскую народную мелодию

### Уровни освоения программы 2 младшая группа

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Диагностический инструментарий
Ребенок - проявляет стойкий интерес к занятиям аэробикой  - способен самостоятельно выполнить знакомое упражнение  - выполняет упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и	Ребенок - увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат  - способен самостоятельно выполнить упражнение на основе предварительного показа  - выполняет упражнения одновременно со всеми, не	Ребенок - на занятиях пассивен, проявляет интерес к выполнению образных, игровых упражнений, участию в подвижных играх - допускает существенные ошибки в технике выполнения упражнений, действует только в сопровождении показа взрослого - не соблюдает заданный темп и	Наблюдение в ходе занятий  Тестовое задание №1  Наблюдение в ходе занятий,



<p>темпом музыки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно находит свое место в зале, перестраивается в круг, в пары</li> <li>- прирост коэффициента гибкости – 10%- 15%</li> <li>- знает русские народные подвижные игры и активно в них участвует</li> <li>- качественно выполняет корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; отмечены улучшения показателей здоровья**</li> </ul>	<p>всегда соблюдая темп и ритм музыки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находит свое место в зале с небольшой помощью взрослого</li> <li>- прирост коэффициента гибкости – 8%-10%</li> <li>- с интересом включается в предложенные взрослым или сверстниками русские народные подвижные игры*</li> <li>- положительно относится к предложенным корригирующим упражнениям, особенно новым; наметились улучшения показателей здоровья**</li> </ul>	<p>ритм движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находит свое место в зале при непосредственной помощи взрослого</li> <li>- прирост коэффициента гибкости – до8%</li> <li>- нарушает правила в подвижных играх*</li> <li>- пассивен в выполнении упражнений корригирующего характера; показатели здоровья остаются на прежнем уровне**</li> </ul>	<p>выступлений</p> <p>Наблюдения в ходе занятий</p> <p>Тестовое задание №2</p> <p>Наблюдения в ходе занятий</p> <p>Наблюдение в ходе занятий, данные диспансеризации</p>
--	---	--	--

### Средняя группа

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Диагностический инструментарий
<p>Ребенок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляет устойчивый интерес к занятиям аэробикой, способен рассказать о данном виде спортивных занятий</li> </ul>	<p>Ребенок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляет устойчивый интерес к занятиям аэробикой</li> <li>- технически правильно</li> </ul>	<p>Ребенок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к занятиям физической направленности снижен</li> </ul>	<p>Наблюдение в ходе занятий</p> <p>Тестовое задание</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенно, точно, выразительно выполняет знакомые композиции и отдельные виды гимнастических движений</li> <li>- изменяет темп, ритм выполнения движения в соответствии с заданием, с изменением характера музыки</li> <li>- самостоятельно выполняет перестроения в процессе танцевальных композиций</li> <li>- проявляет элементы творчества, самостоятельно составляя простые композиции из знакомых движений</li> <li>- прирост коэффициента гибкости – 10%- 15%</li> <li>- использует знания особенностей русского народного танца (танцевальные шаги, положения рук) при исполнении композиций на русскую народную мелодию*</li> <li>- знает приемы поддержания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполняет большинство упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность, интерес</li> <li>- изменяет темп, ритм выполнения движения с некоторой отсрочкой во времени</li> <li>- выполняет перестроения в процессе танцевальных композиций, ориентируясь на действия сверстников</li> <li>- способен придумать несложные варианты упражнений, комбинаций на основе подражания сверстникам</li> <li>- прирост коэффициента гибкости – 8%-10%</li> <li>- уверенно выполняет танцевальные шаги, положения рук, характерные для русского народного танца*</li> <li>- качественно выполняет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает ошибки в основных элементах сложно-координированных физических упражнений</li> <li>- с трудом справляется с необходимостью изменения темпа, ритма выполнения движения</li> <li>- выполняет перестроения в процессе танцевальных композиций с опорой на зрительные ориентиры</li> <li>- пассивен, нерезультативен в проявлении творчества</li> <li>- прирост коэффициента гибкости – до 8%</li> <li>- знаком с элементами русского народного танца, не стремится к качественности, результативности исполнения*</li> <li>- пассивен в выполнении упражнений корригирующего характера; показатели здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>№1 Наблюдение в ходе занятий, выступлений</li> <li>Тестовое задание №1 Наблюдение в ходе занятий, выступлений</li> <li>Наблюдения в ходе занятий, выступлений</li> <li>Тестовое задание №3а)</li> <li>Тестовое задание №2</li> <li>Наблюдения в ходе занятий Тестовое задание №3б)</li> <li>Наблюдение в</li> </ul>
--	---	--	--

<p>правильной осанки, профилактики плоскостопия, результативно их применяет; отмечены улучшения показателей здоровья**</p> <p>- способен к организации игрового, двигательного взаимодействия с другими детьми**</p>	<p>упражнения корригирующего характера, наметились улучшения показателей здоровья**</p> <p>- согласовывает свои действия с партнерами в парном, подгрупповом взаимодействии**</p>	<p>остаются на прежнем уровне**</p> <p>- испытывает трудности при необходимости парного, группового взаимодействия**</p>	<p>ходе занятий, данные диспансеризации</p> <p>Наблюдения в ходе занятий</p>
--	---	--	--

## Разделы программы и их задачи.

### 1. Танцевально-ритмическая гимнастика:

- **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Задачи: развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

Виды упражнений:

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

акцентированная ходьба;

движения руками в различном темпе;

хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт;

сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт;

гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;

гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4;

выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе;

акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта;

поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта, на каждый счёт;

поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

- **Игрогимнастика.**

Задача: способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

- **Строевые упражнения.**

Задачи: учить детей ориентироваться в пространстве, осваивать различные виды движений, обеспечивающих эффективное формирование двигательно-координационных умений и навыков, развивать у детей способность к реакции и согласованности движений.

Виды упражнений:

построение в шеренгу и в колонну по команде;

повороты прыжком;

построение из одной шеренги в две;

ходьба и бег «змейкой»;

ходьба и бег в рассыпную;

перестроение в три или четыре колонны по ориентирам;

ходьба и бег в колонне по диагонали зала;

ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя;  
перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала;  
ходьба с перестроением парами;  
ходьба с перестроением тройками.

• **Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.**

Задачи: развивать у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формировать правильную осанку.

Виды упражнений:

группировки сидя, лёжа на спине;

перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);

равновесие на носках («балерина»);

равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);

равновесие в упоре сидя («самолёт»);

на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);

на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).

• **Игротанец.**

Задачи: способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

• **Танцевальные шаги.**

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Виды упражнений:

шаг с носка, на носках;

приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком;

шаг с подскоком;

скрестный шаг;

русский хороводный;

шаг с поворотом на 180\*, на 360\*;

галоп прямой и боковой;

шаг с притопом;

русский шаг-«припадание»;

«гармошка»;

«ковырялочка»;

тройной шаг с притопом;

комбинации из танцевальных шагов.

## **2. Нетрадиционные виды упражнений:**

- **Игропластика.**

Задачи: развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

- **Пальчиковая гимнастика.**

Задачи: развитие ручной умелости, мелкой моторики, обогащение внутреннего мира ребёнка, оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии.

- **Игровой самомассаж.**

Задачи: закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений:

- «Носом - вдох, а выдох – ртом»;
- «Вороны»;
- «У меня спина прямая»;
- «Разотру ладошки сильно»;
- «Руки к солнцу поднимаю»;
- «Я лежу на воде, как медуза на спине»;
- «Шалтай – Болтай сидит на стене»;
- «Нырание»;
- «Подуем на плечо, подуем на другое»;
- «Руки кверху поднимаем»;
- «Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»;
- «Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать».
- «Ветер дует нам в лицо»;
- «Ладочки, ладошки, утюжки-недотрожки»;
- «Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»;
- «Ручки разотру, тепло сохранию».

- **Музыкально – подвижные игры.**

Задачи: содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, используя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Варианты игр:

- «Найди своё место»;

«Нитка – иголка»;  
«Мы – весёлые ребята»;  
«Совушка»;  
«Цапля и лягушки»;  
«У медведя во бору»;  
«Море волнуется»;  
«Ровным кругом»;  
«Карлики и великаны»;  
«Два мороза»;  
«Космонавты»;  
«Музыкальные стулья»;  
«Музыкальные змейки»;  
«Волк во рву»;  
«Запев – припев»;  
«Горелки»;  
«Эхо»;  
«Мы пойдём сначала вправо»;  
«Магазин игрушек»;  
«Мяч по кругу»;  
«Давайте все делать как я»;  
«Лавота»;  
«Ну-ка повторяй»  
«Это что за маскарад».

## **2. Креативная гимнастика.**

- **Музыкально-творческие игры.**
- **Специальные задания.**

Задачи: способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.