

**ПРИНЯТО**

**УТВЕРЖДАЮ**

на педагогическом совете МБДОУ  
МО г. Краснодар «Детский сад № 35»  
протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

Заведующий МБДОУ  
МО г. Краснодар «Детский сад № 35»  
*Н.В. Кощиченко* Н.В. Кощиченко



**Дополнительная общеразвивающая программа  
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)  
«Детская ритмика»**



г. Краснодар

## Содержание программы

		<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка к дополнительной образовательной программе «Детская ритмика»	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Планируемый результат освоения дополнительной образовательной программы «Детская ритмика»	6
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Содержание дополнительной образовательной программы «Детская ритмика»	7
2.2.	Форма проведения итогов реализации программы являются: Режим проведения занятий	11
2.3.	Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе «Детская ритмика»	11
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	16
3.1.	Материально-техническое оснащение программы	16
3.2.	Режим проведения занятий	18
3.3.	Список литературы	19

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Ритмическая гимнастика – в своём роде уникальна и весьма популярна во всём мире. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности.

Детская ритмика - относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по ритмической гимнастике рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физкультурой и спортом.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре.

Потребность наиболее полного раскрытия физических способностей ребенка и послужила причиной создания дополнительной общеразвивающей программы «Детская ритмика».

Дополнительная общеразвивающая программа «Детская ритмика» составлена с учетом основных принципов и подходов, возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных и нетрадиционных методов.

Одним из таких путей являются дополнительные занятия по ритмической гимнастике ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Дети получают необходимые сведения, которые повлияют на сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Программой предусмотрено сочетание ритмичной,

эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными для детей. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Программа «Детская ритмика» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Программа «Детская ритмика» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными.

Существует несколько программ по танцевально-ритмической гимнастике.

К одной из них относится программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной. Цель программы - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, навыков, развитие качеств личности.

Оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения - от трех до семи лет. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Еще одной современной программой является «Танцевальная ритмика для детей» Т. Суворовой. Данная программа включает репертуар для занятий музыкально- ритмическими движениями с детьми дошкольного возраста. Парные и круговые пляски, игры, упражнения собраны автором из разных источников: творческих разработок музыкальных руководителей детских садов, а также сборников, изданных ранее. Предлагаемый репертуар отличается доступностью для исполнения детьми и яркостью игрового образа.

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы** – создание условий для гармоничного развития личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- обучить освоению техники ритмической гимнастики, совершенствовать физические качества: ловкость, гибкость, быстроту реакции, мышечную силу, формировать двигательные навыки и координационные способности.

**Развивающие:**

- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

**Воспитывающие:**

- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие **задачи:**

• **Развитие музыкальности:**

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание.
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма).
- Развитие музыкальной памяти.

• **Развитие двигательных качеств и умений:**

- Развитие ловкости, точности, координации движений.
- Развитие гибкости и пластичности.
- Формирование правильной осанки, красивой походки.
- Воспитание выносливости, развитие силы.
- Развитие умения ориентироваться в пространстве.
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений с предметами: мячом, обручем, лентой, шарфом и др.

• **Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

- Развитие творческого воображения и фантазии.
- Развитие способности к импровизации в движении.

• **Развитие и тренировка психических процессов:**

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- Тренировка подвижности нервных процессов.

- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

- **Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:**

- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

- Воспитание умения сопереживать другим людям и животным.

**Программа построена на общепринятых педагогических принципах:**

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

**1.3. Планируемые результаты освоения программы.**

- К концу учебного года в результате освоения данной Программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с программой «Детская ритмика» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

– дети овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;

– дети приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;

- дети приобретут необходимые гигиенические навыки;
- дети разовьют физические и психомоторные навыки;
  - дети укрепят здоровье;
  - дети научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
  - дети разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- дети научатся красиво, грациозно двигаться.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Содержание программы**

## 2.1. Формы и методы реализации Программы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Детская ритмика» 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.

В программе «Детская ритмика» для детей 6 - 7 лет представлен перечень форм организации образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно.

В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

### Формы организации организованной деятельности детей

Форма организации	Особенности
<b>Индивидуальная</b>	Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.
<b>Групповая, подгрупповая</b>	Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

В основе Программы лежат 3 группы **методов**: наглядные, словесные и практические.

#### **Наглядный метод:**

Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка зала).

**Показ** применяется при знакомстве детей с новым элементом для создания зрительного представления о физическом упражнении. Педагог показывает упражнение на высоком техническом уровне несколько раз и выбирает место так, чтобы его видели все дети.

Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Возможно привлечение детей к показу упражнений.

Для лучшего усвоения техники выполнения физических и танцевальных упражнений используются наглядные пособия: картинки, рисунки, фотографии, видеоматериал.



Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях.

**Имитация** – это подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Она занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям.

Дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, а не то, что ему рассказывают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

Зрительные ориентиры помогают детям правильно выполнить разучиваемое движение. Например, при касании предмета подвешенного выше поднятых рук ребенка увеличивается сила толчка ног, при выполнении наклонов с касанием руками носок ног увеличивается амплитуда движения.

**Словесный метод:** названия упражнений, описания, объяснения, указания, пояснения; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.

Показывая и объясняя упражнение, педагог одновременно указывает, на какой предмет или действие оно похоже (упражнение «складной ножик»: наклоны вперед из и.п. - сидя, ноги вместе). После того, как упражнение освоено, педагог дает ему название. Названия сокращают время, затраченное на объяснение в дальнейшем.

**Описание** позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений.

**Объяснение** используется при разучивании упражнений. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным.

**Указания** могут быть использованы для уточнения задания, для предупреждения и исправления ошибок. В качестве звуковых сигналов на занятии используются: музыкальное сопровождение, хлопки, свисток, бубен и т. д.

**Вопросы**, задаваемые детям, побуждают их к наблюдательности, активизируют мышление и речь. Во время проведения занятия целесообразно спрашивать у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры.

**Рассказ**, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для пробуждения у детей интереса к занятиям. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес, а дети выполняют соответствующие упражнения.

На занятиях также используются стихи, считалки, загадки.

**Беседа** способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

**Практический метод:** разучивание и повторение упражнений; подвижные игры и игровые упражнения.

С целью закрепления двигательных навыков, упражнения следует проводить в игровой форме. В игре детям предоставляется возможность творческого решения задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия.

**Соревновательный метод** применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения. Проводить соревнования нужно быстро и со всей группой одновременно.

Вначале они организуются на правильность выполнения упражнений: кто лучше прыгнет, кто правильно выполнит кувырок. В дальнейшем, по мере закрепления двигательного навыка, критериями оценки становится дальность, высота, быстрота упражнения: кто дальше прыгнет, кто больше отожмется.

**В разделе подготовительной группы выделены 7 направлений:**

1. Ознакомление с пространственными перемещениями в ритмических танцах и в групповых композициях.
2. Ознакомление с основными позициями рук и ног в хореографии.
3. Упражнения для разогрева мышц, разминка.
4. Развитие танцевально-ритмических движений.
5. Овладение элементами художественной гимнастики с предметами: мяч, обруч, лента, шарф.
6. Развитие творческого воображения
7. Ритмические танцы и групповые композиции с предметами и без предметов.

**Ознакомление с пространственными перемещениями в ритмических танцах и в групповых композициях.**

- постановка ритмических танцев с более сложными перестроениями.

**Ознакомление с основными позициями рук и ног в хореографии.**

- изучение позиций ног: 1, 3, 6.
- постановка форм рук в позиции 1, 2, 3 и подготовительной.
- постановка корпуса.

**Упражнения для разогрева мышц, разминка.**

1. Ходьба на носках, с носка, на пятках, перекатный шаг, приставной шаг, с высоким подниманием колена.

2. Партерная хореография.

Упражнения направлены на развитие выворотности стоп, силы ног, на развитие мышц спины и брюшного пресса, гибкости.

- Сидя на полу движения с поворотами головы в стороны, круговые движения головой.
- Сидя на полу движения рук для разминки кистей.

- Сидя на полу разминка стоп с поочередным и совместным сгибанием и разгибанием стоп.
  - Сидя на полу наклоны корпуса вперед с вытянутыми ногами
  - Сидя на полу повороты корпуса в стороны.
  - Сидя на полу наклоны вперед в положении «лягушка».
  - Лежа на животе, наклоны корпуса назад.
  - Лежа на животе, поза «рыбка», «корзинка».
  - Активная растяжка.
3. Стоя, приседание по 6 позиции ног, не отрывая пятки от пола.
- Подъемы на полупальцах по 6 позиции ног.
  - Наклоны корпуса вперед, в стороны.
  - Повороты корпуса в стороны
  - Пружинистые прыжки по 6 позиции ног с натянутыми носками.
  - Восстановление дыхания.
4. Ритмические композиции с импровизацией различных образов под музыку.

#### **Развитие танцевально-ритмических движений**

- обучение по принципу «от простого к сложному»
- развитие умения сконцентрировать внимание на предлагаемом упражнении.
- развитие способности запоминать композиции.
- отработка техники исполнения движений с одновременной работой предметом.

#### **Овладение элементами художественной гимнастики с предметами: мяч, обруч, лента, шарф.**

Упражнения с мячом:

- подбрасывание и ловля одной рукой,
- перекаты по рукам, туловищу и ногам,
- «выкруты», «восьмерки».
- ритмические отбивы об пол.

Упражнения с обручем:

- махи и передача из руки в руку,
- вращение на кисти, шее, ногах,
- перекаты по полу и туловищу,
- «Вертушки» и «восьмерки».

Упражнения с лентой:

- переводы, взмахи и отмахи,
- змейки вертикальные и горизонтальные,
- круги и спирали в лицевой и боковой плоскости.
- «восьмерка».

Упражнения с шарфом:

- взмахи и переводы,
- волны и купол,
- подбрасывание.

## Развитие творческого воображения

- самостоятельное составление ритмических этюдов на основе изученных упражнений,
- составление сюжетных гимнастических композиций с предметами «Оживи предмет».

### 2.1. Формой проведения итогов реализации программы являются:

- Тестирование двигательной активности и физической подготовленности детей: гибкость, прыгучесть, равновесие.
- Выступление на праздниках в детском саду.
- Показательные выступления перед родителями.

### 2.3 Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе «Детская ритмика» (6-7 лет)

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики)</li> <li>- приставные шаги в сторону</li> <li>- шаг с подскоком</li> </ul> <p><i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>хлопки в такт музыки</li> </ul>	<p>Построение в рассыпную</p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· шаг с носка, на носках</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета с хлопками:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку</li> <li>- основные движения туловищем и головой</li> </ul> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Найди пару»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе</li> </ul>
2-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»</i></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра)</li> </ul> <p><i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба сидя на стуле</li> <li>- хлопки в такт музыки</li> </ul>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами</i></p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Комбинации из танцевальных шагов</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Трансформеры» («Ловишки»)</i></p>	<p><i>Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»</i></p>
3-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в шеренгу, в круг</li> <li>- приставные шаги в сторону</li> <li>· шаг с подскоком</li> </ul>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с султанчиками</li> <li>- «У оленя дом большой»</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «»</i></p>	<p><i>Имитационно – образные упражнения на осанку</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «столбик»</li> <li>- «палочка»</li> </ul>

4-я неделя	<p><b>Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Ритмический танец «Капитошки»</i></li> <li>2. <i>Общеразвивающие упражнения с осенними листьями</i></li> <li>3. <i>Танцевальная композиция «Родной мой город»</i></li> <li>4. <i>Танцевальная композиция «Дождя не боимся»</i></li> <li>5. <i>Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик»</i></li> <li>6. <i>Игра «Подуй на осенний листочек»</i></li> </ol>
------------	---

5-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i> Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении</p>	<p><i>Ритмический танец.</i> «Если весело живется ...»  <i>Акробатические упражнения</i>          Комбинация в образно – игровых действиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· группировка лежа на спине («качалочка»)</li> <li>· перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино»)</li> <li>- лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Капканы»</i></p>	<p><i>Имитационно – образные упражнения в расслаблении</i> Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»</p>
6-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра «Все по местам»</i></p>	<p><i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· шаг с носка, на носках</li> </ul> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары»</i>  <i>Подвижная игра «Охотник и обезьяны»</i>  <i>Музыкально-ритмическая композиция «Звериный разговор»</i></p>	<p><i>Пальчиковая гимнастика</i>          Выполнение фигурок из пальчиков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· круг</li> <li>· очки</li> <li>· домик</li> </ul>
7-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i>          Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения на стуле</i>  <i>Ритмический танец:</i> «Цветы для мамы»  <i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»</i></p>	<p><i>Имитационно – образные упражнения на дыхание</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «насос»</li> <li>- «шарик красный надуваем»</li> <li>- «пловцы»</li> </ul>
8-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· построение в колонну</li> <li>· перестроение в круг</li> </ul> <p><i>Игроритмика</i>          Различие динамики звука «громко - тихо»          На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.</p>	<p><i>Акробатические упражнения</i>          Комбинация в образно – игровых действиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· группировка лежа на спине («качалочка»)</li> <li>· перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино»)</li> <li>· лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)</li> </ul> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц</i>          Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»</p>

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная</b>
---------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

			<b>часть</b>
9-я неделя	<i>Креативная гимнастика</i> Импровизация движений под музыку <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i>	<i>Подвижная игра «Перемена мест»</i> <i>Ритмический танец. «Кукарача»</i> Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. <i>Подвижная игра «Квас»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков - бинокль - лодочка - цепочка
10-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игроритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	<i>Танцевальные шаги</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки»</i> <i>Ритмический танец: «»</i> <i>Подвижная игра «Чехарда»</i>	<i>Креативная гимнастика «Море волнуется»</i>
11-я неделя	<i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	<i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры - морская звезда - морской конек - краб - дельфин <i>Ритмический танец. «Аквариум»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»</i>
12-я неделя	<i>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</i> 1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками 2. Танцевальная композиция со снежинками 3. Музыкально – подвижная игра «Кто быстрее» «Роботы и звездочки» «На оленьих упряжках» «Снежные карусели» 4. Снежные Фигуры		

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
13-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука	<i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры - улитка - морской лев - медуза - уж <i>Ритмический танец. «Рок-н-ролл»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Директор-оркестр»</i>	<i>Дыхательные упражнения</i> - «Насос» - «Волны шипят» - «Ныряние» - «Подуем»

14-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира <i>Игроритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	<i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: - «Ванька – встанька» - «Мальвина – балерина» - «солдатик» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Страна чудес» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Колдун»	<i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: · «ласточка» · «березка»
15-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	<i>Хореографические упражнения</i> · танцевальные позиции рук · полуприседы · подъемы на носки <i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Море поколено» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Два мороза»	<i>Релаксация</i> «На облаке»
16-я неделя	<b><i>Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»</i></b> 1. Сказочный лес: · переход через речку · по болоту · в пещере · переплывите через озеро 2. Сказочная зарядка 3. Ритмический танец «Бабка Ежка» 4. Музыкально – подвижная игра «Горелки»		

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
17-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание <i>Креативная гимнастика.</i> Творческая игра «Кто я?»	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «С платочком» <i>Ритмический танец.</i> «Русский хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Ручейки – озёра»	<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие силы мышц · «змея» · «ежик»
18-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> «Солдатики» <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «С платочками» <i>Ритмический танец.</i> «Цветные ленточки» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Ленточки – хвосты»	<i>Пальчиковая гимнастика</i> «Дружат наши пальчики»

19-я неделя	<b>Сюжетное занятие «Будем родине служить»</b> 1. Парад военных 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики» 3. Полоса препятствий 4. Ритмический танец «Будем родине служить» 5. Ритмический танец «Синий платочек»		
20-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> - передвижение по кругу шагом и БегомБег по кругу и по ориентирам <i>Игроритмика</i> Удары ногой на каждый счет и через счет	<i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мягкими игрушками <i>Ритмический танец.</i> «Веселые игрушки» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Золотые ворота»	<i>Креативная гимнастика</i> Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
21-я неделя	<i>Игра</i> «Поезд» <i>Игроритмика.</i> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	<i>Игропластика</i> - «велосипед» - «морская звезда» - «орешек» - «кобра» <i>Тацевально – ритмическая гимнастика</i> «Часики» <i>Ритмический танец</i> «Зарядка - Латина»	<i>Игропластика</i> Упражнения для развития гибкости - «волшебник» - «змея» - «котенок» - «по-турецки»
22-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> <i>Игроритмика.</i> Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	<i>Акробатические упражнения</i> - «ежик» - «кузнечик» - «колобок» - «ласточка» <i>Общеразвивающие упражнения</i> с гимнастическими палками <i>Ритмический танец:</i> «Полька» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Веселый бубен»	<i>Креативная гимнастика</i> «Ай, да я!» <i>Музыкально-подвижная игра</i> на определение характера музыкального произведения
23-я неделя	<b>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</b> 1. Ритмический танец «Веселая разминка» 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» 3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 4. Музыкально – подвижная игра «Затейники» 5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»		
24-я неделя	<i>Креативная гимнастика.</i> Специальные задания «Танцевальный вечер»	<i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации на изученных танцевальных шагах <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Зарядка» <i>Бальный танец</i> «Падеграс» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Музыкальные змейки»	<i>Игропластика</i> Упражнения для развития гибкости - «бабочка» - «звездочка» - «рыбка» - «лягушка»



### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Описание материально-технического обеспечения программы:**

##### **Материально–техническое обеспечение**

- музыкально-спортивный зал;
- ноутбук;
- аудиотека;
- динамические колонки;
- коврики.

## Оборудование зала

№ п/п	Наименование	Наличие	Размер
1	Бубен	1	
2	Гимнастические маты поролоновые	2	100см.Ш– 200см.Д.
3	Коврики	16	100см-Д;80см-Ш
4	Ленточки с колечками для ОРУ и игр	50	60см –Д;5см-Ш
5	Мячи резиновые	28	125 мм
6	Мячи (фитбольные)	6	58см
7	Обручи гимнастические	7	80см
8	Обручи гимнастические	18	60см
9	Обручи гимнастические	10	70см
10	Обручи гимнастические	6	50см
11	Палки гимнастические	30	71см
12	Скакалки гимнастические	30	1,84м
13	Скакалки гимнастические	2	2,4м
14	Скакалки гимнастические	4	3,0м

### 3.3. Режим проведения занятий

Данная программа по дополнительному образованию рассчитана на 1 год и предназначена для детей старшего дошкольного возраста 6 - 7 лет.

Занятия проводятся два раза в неделю длительностью 30 минут во второй половине дня с подгруппой детей от 5 до 7 человек.

### Список литературы:

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста, 2006.
2. Скрипниченко Е.В., «Чудо-ритмика» программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, 2010 г
3. Горшкова Е.В. «От жеста к танцу». Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце, М.: Издательство «Гном и Д», 2002.

4. Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» педагогическая работа в детском хореографическом коллективе, Челябинск, 2020 г
5. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.