

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципального автономное
дошкольного образовательного учреждения
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 230»

Т.С. Колесникова

«31» января 2023 года



МАДОУ (протокол Педагогического совета
г. Краснодар от «31» января 2023 года, № 3)

«Детский сад
№ 230»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
«РИТМИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»**

для детей 6 – 7 лет

(срок реализации программы – 1 год)

№	Наименование разделов	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка к дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика с элементами художественной гимнастики» (цель, задачи, принципы написания программы)	3
1.2.	Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика с элементами художественной гимнастики»	3
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика с элементами художественной гимнастики»	9
2.2.	Формы проведения итогов реализации программы	9
2.3.	Учебно-тематический план к дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика с элементами художественной гимнастики»	12
2.4.	Перспективный план к дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика с элементами художественной гимнастики»	13
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Методическое обеспечение программы	16
3.2.	Режим проведения занятий	24
3.3.	Используемая литература	25

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика с элементами художественной гимнастики» для детей 6-7 лет разработана инструктором по физической культуре МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 230» Дегтяревой Зинаидой Анатольевной.

Программа спроектирована в соответствии с ФГОС ДО, с учетом дополнительных образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию занятий ритмической гимнастикой с элементами художественной гимнастики. Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Поэтому, одна из главных задач дошкольных учреждений - правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников является занятие ритмической гимнастикой с элементами художественной гимнастики. Ритмическая гимнастика является составной частью художественной гимнастики, вернее сказать, художественная гимнастика зародилась на основе ритмической гимнастики. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика с элементами художественной гимнастики широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, используются различные забавные игры, образные этюды, где происходит диалог ребенка с предметом (лента, обруч, мяч, шарф, скакалка), которые подбираются с учёта возраста детей и их

физической подготовки. И через эту связь дети выражают свое собственное восприятие к прекрасному, свою неповторимость, индивидуальность.

В процессе занятий ритмической гимнастикой с элементами художественной гимнастики, общения детей с музыкой, развиваются музыкально - пластические способности. Музыкальное сопровождение обогащает занятие, делают его насыщенным и разнообразным. Такие занятия повышают эмоциональное состояние детей, содействуют эстетическому воспитанию, формированию положительных эмоций. В процессе занятий формируется правильная осанка, красивая походка, развивается ритмичность и координация движений, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Ритмическая гимнастика с элементами художественной гимнастики - это большой и удивительный мир, где дети знакомятся с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметами: мячом, обручем, скакалкой, гимнастической лентой, шарфом, с элементами танца. На занятиях используются элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, т.к. занятия проводятся в игровой форме. Им нравится видеть, как оживает предмет в их руках. У детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, координация движений, формируется самостоятельность, активность. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

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, а также ритмической гимнастикой.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

В последние годы заметно возросла потребность в эффективных методиках воспитания детей дошкольного возраста. По мнению Т. Сауко, явление это не случайное и связано с пониманием самоценности этого периода детства, значения развития в дошкольном возрасте для последующего становления личности ребенка. Существует несколько программ по танцевально-ритмической гимнастике.

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

Данная программа рекомендована инструкторам по физической культуре, педагогам дополнительного образования, педагогам-хореографам для работы с детьми 6-7 лет.

Цель дополнительной образовательной программы:

- Содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики с элементами художественной гимнастики.

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

Отличительной особенностью данной программы является тематическое планирование занятий по месяцам, акцентирование внимания педагогов на анализе внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку.

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.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года ребенок должен знать и уметь:

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нём.
- Понятия: круг, шеренга, колонна.
- Основные танцевальные позиции рук и ног.
- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения.
- Передавать основные средства музыкальной выразительности.
- Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений.
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку.
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки.
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей.
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры.
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.
- Выполнять изучаемые в течение года манипуляции предметами.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Программа состоит из раздела, соответствующего возрастному периоду дошкольного детства (от 6 до 7 лет)

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, перекаточный 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».

Ритмические танцы и групповые композиции с предметами и без предметов.

Репертуар: Ритмические танцы без предметов: «Чунга-Чанга», «На птичьем дворе».

Групповые композиции с предметами: «Осенние листья» с обручами, «Утро» с мячами, «Весенний вальс» с лентами, «Белые птицы» и «Золотая рыбка» с шарфами.

Формами проведения занятий являются: учебно-тренирующая, игровая, сюжетная, контрольно-учётная.

1.3. 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 общеразвивающей программе
«Ритмика с элементами художественной гимнастики»

Название программы	неделя	месяц	год
«Ритмика с элементами художественной гимнастики» 6-7 лет	2	4	64
Итого:	32	8	64

2.4. Перспективный план

к дополнительной общеразвивающей программе
«Ритмика с элементами художественной гимнастики»

Неделя	Содержание работы	Количество часов
--------	-------------------	------------------

Октябрь		
I.	Организационное. Дать детям сведения о пользе занятий ритмикой и гимнастикой.	1
I. II.	Тестирование двигательной активности и физической подготовленности детей: гибкость, прыгучесть, равновесие	2
II.	Разучивание упражнений разминки под счет. Учить детей принимать исходное положение всех частей тела.	2
III.	Разучивание ритмического танца под музыку «Кукарача». Обучение базовым упражнениям.	2
IV.	Упражнять детей в выполнении ритмического танца в целом, работа над трудными местами.	2
V.	Закрепление движений ритмического танца «Кукарача».	2
Всего часов:		10
Ноябрь		
I.	Знакомство с ритмической гимнастикой «Чунга-Чанга» муз.В.Шаинского.	2
II.	Отработка двух частей комплекса, разучивание третьей части под счет.	1
II.	Закрепление движений комплекса под музыку, работа над трудными местами	1
III.	Показательные выступления на развлечении «Осень золотая»	1
III.	Знакомство с групповыми упражнениями с лентами	1
IV.	Разучивание отдельных элементов с лентами: змейка вертикальная, горизонтальная в воздухе, круги над головой; «восьмерка», ходьба и бег с выполнением рисунка лентой.	2
Всего часов:		8
Декабрь		
I.	Разучивание первой части комплекса под счет в медленном темпе, работа над трудными местами.	1
I.	Закрепление движений первой части комплекса под музыку. Работа над ритмическим рисунком комплекса.	1
II.	Отработка движений первой части комплекса в медленном темпе под счет. Работа над трудными местами.	1
	Отработка движений первой части комплекса под быструю музыку, закрепление движений второй части комплекса.	2
III.	Соединение двух частей комплекса под музыку, работа над трудными местами. Отработка синхронность выполнения движений группой.	2
IV.	Показательные выступления. Танцевальная композиция с лентами под музыку А.Хачатуряна «Маскарад».	1
Всего часов:		8
Январь		
II.	Знакомство с ритмической гимнастикой под музыку А.Симона «Кукарелла» (комплекс без предметов)	1
II.	Разучивание первой части ритмического комплекса под счет. Отработка трудных элементов комплекса.	1
III.	Закрепление первой части ритмического комплекса. Разучивание второй части комплекса под счет.	1
III.	Выполнение комплекса с лентами в целом под счет.	1
IV.	Закрепление движений комплекса под музыку. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса.	2

Всего часов:		6
Февраль		
I.	Повторение изученных комплексов ритмической гимнастики.	1
I.	Знакомство с групповыми упражнениями с обручами под музыку «Бараночки».	1
II.	Разучивание отдельных элементов: вращение обруча на руке, шее и туловище, круговые вращения обруча в вертикальной плоскости, перекаты обруча по полу, прыжки и повороты с обручем.	2
III.	Разучивание первой части комплекса «Бараночки» под счет в медленном темпе. Работа над трудными местами.	1
III.	Закрепление первой части комплекса под музыку. Работа над ритмическим рисунком комплекса.	1
IV.	Закрепление движений комплекса под музыку. Разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет.	2
Всего часов:		8
Март		
I.	Совершенствование первой части комплекса под музыку, разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет.	2
II.	Отработка движений первой части комплекса под быструю музыку, закрепление движений второй части комплекса.	2
III.	Соединение двух частей комплекса под музыку. Работа над трудными местами. Отработка синхронность выполнения движений группой.	2
IV.	Выполнение комплекса под музыку «Бараночки».	1
IV.	Показательные выступления.	1
Всего часов:		8
Апрель		
I.	Знакомство с групповыми упражнениями с шарфами под музыку «Армони» ансамбль Квадро Венециано.	2
II.	Разучивание отдельных элементов: взмахи, «восьмерка», переводы, выпады, волны, вальсовые шаги.	2
III.	Разучивание первой части комплекса под счет в медленном темпе. Работа над трудными местами.	2
IV.	Закрепление движений первой части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.	2
Всего часов:		8
Май		
I.	Совершенствование движений первой части комплекса, разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Работа над трудными местами.	1
I.	Отработка движений первой части комплекса под быструю музыку, закрепление движений второй части комплекса	1
II.	Соединение двух частей комплекса под музыку. Работа над трудными местами. Отработка синхронность выполнения движений группой	2
III.	Тестирование двигательной активности и физической подготовленности детей: гибкость, прыгучесть, равновесие	2
IV.	Показательные выступления на выпускном празднике.	2
Всего часов:		8
Итого часов:		64ч

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение программы Методическое обеспечение программы

Автор составитель	Наименование издания
Буренина А.И.	«Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей, СПб.
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.
Плешкань А.В.	Обучение элементам художественной гимнастики с обручем. Краснодар, 2001.
Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.	Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.

Отличительной особенностью данной программы является тематическое планирование занятий по месяцам, акцентирование внимания педагогов на анализе внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку.

Примерные уроки хореографии на этапе начальной подготовки дети 6-7 лет

На середине.

1. Лёгкий бег по кругу, перестроение в колонну по 3-4 человека, либо в шахматном порядке.

2. И.п. – в I прямой позиции. Руки вниз. М/р. – 4/4.

§ Такт 1. 1-4- четыре обратные волны руками, постепенно поднимая их в стороны.

§ Такт 2. 5-6- волна туловищем (волна руками в горизонтальной плоскости, кисти вовнутрь); 7-8 – повторить 5-6; «и» - и.п. Повторить.

3. И.п. – III прямая позиция, круглый полуприсед, руки назад- книзу. М/р. – 3/4.

§ Такт 1. 1 – целостный взмах вперед; 2 – расслабляясь «стеканием» круглый полуприсед, руки «уронить» назад – книзу, свободным движением расслабляя. Повторить четыре раза.

4. И.п. – вполоборота направо, сед на полу (упор руками сзади). М/р. – 2/4.

§ Такт 1. 1-мах правой вперед; 2 – согнуть правую, носок у колена левой.

§ Такс 2. 3 – разгибая правую, мах вперёд; 4 – и.п.

§ Такт 3-4. То же с другой ноги. Повторить ещё раз с правой, затем с левой ноги. Закончить упражнение лёжа на спине.

§ Такт 5-16. Стойка на лопатках, держать.

§ Такт 17. 1 – махом правой коснуться носком за головой; 2-то же левой.

§ Такт 18-20. Повторить такт 17.

§ Такт 21-24. Согнуть ноги за голову, касаясь носками пола, держать.

Повторить ещё раз.

5. И.п. – Сед на пятках. М/р. – 4/4.

§ Такт 1-2. 1-2 – наклон вперёд, руки вверх (касаясь ладонями пола); 3-7- пружинить в плечах; 8 – и.п.

§ Такт 3-4. 1-2-наклон назад, касаясь затылком пола, руки в стороны; 3-7 – держать; 8 – и.п. Повторить четыре раза.

6. Упор на колени. М/р. – 2/4.

§ Такт 1. 1 – мах назад правой; «и»- опустить правую (прямую) ногу; 2 – мах в сторону.

§ Такт 2. «И» - опустить ногу; 3 – мах назад; «и» - сед на пятках; 4 – кувырок боком с разведением ног; «и» - упор на коленях. То же с другой ноги.

Повторить четыре раза.

Следующее движение выполняется по диагонали по 3 человека.

7. И.п. – Стойка на носках, руки в стороны. М/р. -2/4.

§ Такт 1. 1 – шаг левой вперед, небольшой полуприсед, руки вниз; 2- поднимаясь на полупальцы левой, мах правой вперед, правая рука в сторону, левая вперёд кверху.

§ Такт 2. 3-4- то же шагом правой.

§ Такт 3-4. Повторить такты 1-2.

§ Такт 5. 1- шаг левой вперед, небольшой полуприсед, руки вниз; 2-поднимаясь на полупальцы опорной, мах правой, захватить руками за голень.

§ Такт 6. 3-4- то же с правой ноги.

§ Такт 7-8. Повторить такт 5-6.

§ Такт 9. 1 – приставной шаг с левой вперед руки в стороны; 2- шагом левой

мах правой вперед.

§ Такт 10. 3-4- заднее равновесие с наклоном (касаясь руками пола).

§ Такт 11. 5 – приставной шаг с правой вперед, руки в стороны; 6 – шагом правой, мах левой вперед.

§ Такт 12. 7-заднее равновесие с наклоном (касаясь руками пола); «и»- шагом левой вперед на полупальцы, мах правой кольцом, руки вверх; 8 – стойка на носках, руки в стороны, небольшой наклон туловища влево. С другой ноги.

8. И.п. – стопа – на полупальцах лицом в левый нижний угол, руки в стороны.

Упражнение выполняется по диагонали. М/р. -2/4. «И» - шаг левой скрестно перед правой, небольшой полуприсед на ней, руки вниз.

§ Такт 1. 1- поднимаясь на полупальцы опорой, мах правой в сторону, руки в стороны. «И»- с поворотом направо кругом шаг правой, небольшой полуприсед на ней, руки вниз; 2- поднимаясь на полупальцы опорной, мах левой в сторону, руки в стороны.

§ Такт 2. Повторить такт 1.

§ Такт 3-4. 5-7- два медленных переворота в сторону (влево); 8- с поворотом налево стойка на левой, правая назад на носок, правая рука в III позиции, левая в сторону, голову повернуть налево.

9. И.п. – Стойка на носках, руки в стороны, лицом в левый нижний угол. М/р. – 2/4.

§ Такт 1-2. 1-4- четыре прыжка на левой, правая согнута, носок у колена опорной.

§ Такт 3-4. 5-8 – то же, что 1-2, но на правой.

§ Такт 5-6. 1-4 – четыре прыжка на двух.

§ Такт 7-8. 5-8-два кувырка вперед. Повторить ещё раз. Выполнить по другой диагонали.

10. И.п. – то же. М/р-3/4. С двух шагов разбега прыжков шагом толчком левой, затем правой. Повторить ещё раз. С другой диагонали.

11. И.п. – Стойка на левой ноге, правая вперед на носок, правую руку в I, левую – во II позицию. Перестроение в колонну по 3 (4) человека.

12. И.п. – Лежа на спине. М/р. – 3/4 . Стойка на лопатках. Держать 2 мин. В

положении лёжа на спине – расслабление.

13. И.п. – Сидя. М/р-3/4. Наклон вперед – держать 30 сек., наклон вперед, ноги врозь – держать 30 сек.

14. Выполняется по кругу. М/р-2/4. И.п. – О.с. «И» - подскок на левой с продвижением вперед, правую согнуть, носок у колена, правую согнуть руку вперед, левую согнутую назад.

§ Такт 1. 1- приставить правую к левой.

§ Такт 2. То же, что и – 1, но с другой ноги.

§ Такт 3-4. Повторить такт 1-2.

§ Такт 5-8. То же, что 1-4, но с хлопком в ладоши, то справа, то слева.

Повторяется 32 такта.

16. Легкий бег («трусцой») по кругу – 3 мин. С последующим переходом на ходьбу.

Упражнения на середине

1. Бег по кругу с перестроением на беге в колонну по 3 – 4.

2. Прыжки на двух ногах (на 32 счёта) М/р. – 2/4.

3. И.п. – III свободная позиция, руки в стороны. М/р. – 2/4.

§ Такт 1 - 4. 1 – 6 – 3 обратные волны руками; 7 – взмах руками вверх; 8 – И.п.

4. Прыжки на двух ногах, стопы разогнуты (на 32 счёта).

5. И.п. – I позиция, руки вниз. М/р. – 3/4.

§ Такт 1. 1 – 3 – подняться на полупальцы, руки через стопы вниз, потряхивая кистями. Повторить четыре раза. Повторить с другой ноги.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. М/р. – 2/4.

§ Такт 1. 1 – вытянуть правую руку в сторону («удлинить» руку); 2 – И.п.

§ Такт 2. Повторить такт 1.

§ Такт 3 – 4. То же левой. Повторить по 4 раза.

7. И.п. – I позиция, руки вниз. М/р. – 2/4.

§ Такт 1. 1 – «втянуть» правую руку; 2 – И.п.

§ Такт 2. Повторить такт 1.

§ Такт 3 – 4. То же левой. Повторить 4 раза.

8. И.п. – наклон, вперед прогнувшись, руки расслабленно вниз. Потрясти

кистями (на 16 счётов).

9. И.п. – круглый полуприсед, руки вперёд, кисть разогнуть (на себя, ладони вперёд). М/р. – 2/4.

§ Такт 1. 1 – резким толчковым движением вытянуть правую вперёд; 2 – И.п.

§ Такт 2. То же левую.

§ Такт 3 – 4. Повторить ещё раз.

§ Такт 5. 1 – резким толчковым движением вытянуть обе руки; 2 – И.п.

§ Такт 6 – 8. Повторить ещё 3 раза. Повторить всю комбинацию.

10. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. М/р. – 2/4.

§ Такт 1. 1 – 2 – напряженно согнуть правую руку.

§ Такт 2. То же левую.

§ Такт 3. Выполняя полуприсед, напряженно разогнуть руки.

§ Такт 4. 7- расслабиться, наклониться вперёд «уронить» руки; 8 – И.п.

Повторить 4 раза.

Партер.

11. И.п. – сед ноги вместе, носки на себя. М/р. – 2/4. Поочередно оттягивать носки ног, стараясь достать ими пола. 32 счёта.

12. И.п. – сед, носки оттянуты. М/р. – 4/4.

§ Такт 1. 1 – 4 - круговое движение стопами. Повторить четыре раза.

13. И.п. – стойка на коленях, руки за спину. М/р. – 2/4. «И» - согнуть правую, носок у колена (на выворотню).

§ Такт 1. 1 – шаг правой вперед скрестно перед левой; «и» - переступить на левую.

§ Такт 2. То же с левой.

§ Такт 3 – 4. 5 – 8 – 4 – шага вперед на полупальцах, высоко поднимая колени.

§ Такт 5. 1 – скачком ноги врозь; «и» - правую руку в сторону книзу (полувзмахом), левая прижата к бедру; 2 – небольшим полувзмахом левую руку в сторону книзу.

§ Такт 6. 3 – небольшим полувзмахом правую в сторону кверху; 4 – то же левой.

§ Такт 7 – 8. 5 – 7 – 3 – пружинистых подъема на полупальцы, дугами наружу

руки вниз; 8 – скачком принять И.п. Повторить три раза.

14. И.п. – сед ноги вместе. М/р. – 2/4.

§ Такт 1. 1 – мах правой вперёд; 2 – согнуть её, касаясь носком левого колена.

§ Такт 2. 3 – разогнуть с махом вперёд; 4 – И.п.

§ Такт 3 – 4. То же с левой. Повторить по 4 раза.

15. И.п. – лежа на спине. М/р. – 3/4.

§ Такт 1. 1 – 3 – прогибаясь в пояснице, приподнять грудь от пола.

§ Такт 2. 1 – 3 – И.п.

§ Такт 3 – 4. Повторить такт 1 – 2.

§ Такт 5. 1 – 3 – сгибая ноги и прогибаясь в пояснице, перейти в сед, согнув ноги, обхватив руками колени.

§ Такт 6. 1 – 3 – И.п.

§ Такт 7 – 8. Повторить 5 -6. Выполнить 4 раза.

16. И.п. – то же М/р. – 4/4.

§ Такт 1. 1- 2 – согнуть правую в положении passй; 3 – 4 – разогнуть в сторону, выворотно, стараясь не отрывать таз от пола.

§ Такт 2. 5 – 6 – согнуть в положении passй; 7 – 8 – И.п. То же другой ногой.

Повторить 4 раза.

17. И.п. – то же М/р. – 4/4.

§ Такт 1. 1 – 2 – поднять правую вперёд; 3 – 4 – отвести в сторону (положить на пол).

§ Такт 2. 5 – 6 – поднять вперёд; 7 – 8 – и.п. То же другой ногой. Повторить по 4 раза.

18. И.п. – сед на пятках. М/р. – 2/4.

§ Такт 1. 1 – со взмахом рук перейти в глубокий присед; 2 - упор присев.

§ Такт 2. 3 – опираясь на руки, перейти в упор на коленях; 4 И.п. Повторить 4 – 8 раз.

19. И.п. – сед на ноги врозь. М/р. – 2/4.

§ Такт 1. 1 – 2 – пружинистый наклон к правой ноге, руки вверх.

§ Такт 2. 3 – 4 – пружинистый наклон вперёд.

§ Такт 3. 5 – 6 – пружинистый наклон к левой ноге.

§ Такт 4. 7 – сед ноги врозь, руки в стороны; 8 – пауза.

§ Такт 5 – 8. 1 – 6 – опираясь на руки, перейти в поперечный шпагат; 7 – перейти в положение лёжа на животе, руки вверх; 8 – согнуть руки, кулачки подбородок, упор на локтях.

§ Такт 9 – 12. 1 – 8 – 8 – поочередных сгибаний и разгибаний ног.

§ Такт 13 – 14. 1 – 4 – развести ноги врозь, опираясь на руки, перейти на поперечный шпагат.

§ Такт 15 – 16. 5 – 8 – сед ноги врозь. Повторить комбинацию ещё раз.

На середине.

1. Ходьба с носка (64 счёта).

2. Ходьба на полупальцах, руки на поясе (32 счёта).

3. Ходьба на полупальцах в присед (32 счёта).

4. Лёгкий бег («Трусцой») – 1 мин.

5. Бег на «четвертинках» с переходом на обычный бег по кругу.

6. Лицом в круг. И.п. – о.с. 1 – 2 – подняться на полупальцы, дугами внутрь руки вверх (вытянуться вверх, поднять мышцы живота, плечи не поднимать). 3 – 4 – опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз, потряхивая кистями.

7. Лицом в круг. И.п. – I свободная позиция, руки согнуты перед телом, предплечья касаются друг друга, кисти наружу, ладони повёрнуты вверх. Сгибание и разгибание кистей с сопротивлением.

8. И.п. – сед углом (ноги под 45°) м/р – 2/4.

§ Такт 1 – 4. Разведение ног в стороны с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.

§ Такт 5 – 8. Приведение ног с одновременным сгибанием и разгибанием ног.

§ Такт 9. 1 – 2 – опустить ноги на пол.

§ Такт 10. 3 – 4 – наклон вперёд.

§ Такт 11 – 15. Пружинить.

§ Такт 16. И.п. повторить ещё раз.

§ и.п. – упор сзади на предплечьях. М/р. – 2/4.

§ Такт 1. 1 – мах правой вперёд; 2 – согнуть правую (носок у колена левой).

§ Такт 2. 3 – разгибая мах правой вперёд; 4 – согнуть правую в выворотное

положение (passe), положить на пол (колени касаются пола, таз не разворачивать).

§ Такт 3 – 4. Держать, на счёт «8» т. 4 – и.п.

§ Такт 5 – 8. То же с другой ноги. Повторить по 4 раза.

§ И.п. сед на ноги врозь с согнутыми ногами («лягушка»), руками взяться за стопы М/р. – 4/4.

§ Такт 1 – 4. Пружинные движения коленями в стороны.

§ Такт 5 – 8. «Качалка» вправо – влево. Повторить.

3.2. 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 8 до 10 человек.

3.3. Используемая литература

1. Т.Барышникова Азбука хореографии. Методические указания. СПб, 1996.
- 2.Вербова З.Г. Искусство произвольных упражнений. – ФиС, 1987.
- 3.Лисицкая Т.С. Хореография гимнасток. ФиС, 1984.
- 4.Лисицкая Т.С.Аэробика на все вкусы. М.Просвещение, 1994.
- 5.Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики». М.:Физкультура и спорт»,1972
6. Плешкань А.В. Обучение элементам художественной гимнастики с обручем. Краснодар, 2001.
- 7.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
- 8.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб., 2000.