

УТВЕРЖДАЮ:

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

_____ Т.С Колесникова
«31» января 2023 года

(протокол Педагогического совета
от «31» января 2023 г. № 3)

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

для детей 5 – 6 лет

(срок реализации программы – 1 год)

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	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»	8
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика с элементами художественной гимнастики»	9
2.2.	Формы проведения итогов реализации программы	11
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»	12
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Методическое обеспечение программы	14
3.2.	Режим проведения занятий	21
3.3.	Список используемой литературы	21

І. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика с элементами художественной гимнастики» для детей 5-6 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, делает 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.

Изучив программы по ритмике, пришла к выводу, что в этих программах большое внимание уделяется старшему дошкольному возрасту. Именно поэтому решила собрать методический материал и разработать программу по ритмике с элементами художественной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения и манипуляции предметами; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Данная программа адресована инструкторам по физической культуре, педагогам дополнительного образования, педагогам-хореографам для работы с детьми 5 – 6 лет.

Цель 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.

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 5 до 6 лет).

В разделе старшей группы выделены 5 направлений:

1. Ориентировка в пространстве, перестроение, ознакомление с пространственными отношениями.
2. Музыкально-ритмические движения.
3. Упражнения для разогрева мышц, разминка.
4. Ознакомление с элементами художественной гимнастики с предметами: мяч, обруч, лента.
5. Ритмические танцы и групповые композиции с предметами и без предметов.

Старшая группа (5-6 лет)

Ориентация в пространстве и перестроения

1. Развитие ориентации в пространстве.
2. Ознакомление с пространственными отношениями
 - освоение рисунка танца;
 - умение сохранять в движении рисунок танца;
 - перестроение из круга в линию и обратно, из одного круга в два.

Музыкально-ритмические упражнения

1. Проучивание ритмических упражнений.
2. Развитие у детей воображения, образного мышления.

3. Разновидности ходьбы, партерная гимнастика, танцевально-ритмические упражнения.

4. Ознакомление с элементами художественной гимнастики с предметами: мяч, обруч, лента.

Мяч: удержание мяча на кисти, перекаты мяча по полу, перекаты мяча по двум рукам, вращения между кистей, выкруты.

Обруч: удержание двумя руками в вертикальной и горизонтальной плоскости, вращение на полу в вертикальной плоскости, вращение двумя руками в горизонтальной плоскости, вращение на туловище и руке.

Лента: взмахи и отмахи, круги прямой рукой /большие/ в лицевой и боковой плоскости, змейка вертикальная и горизонтальная перед собой и вокруг себя.

Упражнения для разогрева мышц, разминка

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

2. Партерная ритмическая гимнастика.

- 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».

- Пассивная и 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.

Творческое воображение

Тематика заданий разнообразна. Она включает знакомство с особенностями пластики тела, рук, головы. Это выражение разного состояния или образа. В качестве средств используются:

1. Показ наиболее общих приемов моделирования этюдов.
2. Демонстрация готового этюда.
3. Обозначение словесно или наглядно условий, стимулирующих возникновение или развитие самостоятельного детского творчества.

Репертуар:

Ритмические танцы без предметов: «Кузнечик», «Два веселых гуся», «Красная Шапочка».

Групповые упражнения с предметами: «Облака» с мячами, «Танец звезд», «Снежинки» с обручами, «Весенние голоса», «Акварель» с лентами.

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

2.2. Формы проведения итогов реализации общеразвивающей программы:

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

2.3. Учебно-тематический план

к дополнительной общеразвивающей программе

«Ритмика с элементами художественной гимнастики»

Название программы	неделя	месяц	год
«Ритмика с элементами художественной гимнастики» 5-6 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.	Знакомство с терминами «Ритмическая гимнастика», «Художественная гимнастика».	1
I. II.	Тестирование двигательной активности и физической подготовленности детей: гибкость, прыгучесть, равновесие	2
II.	Разучивание упражнений разминки под счет	1
III.	Разучивание ритмического танца под музыку из мультфильма «Трям-здоровствуйте».	2
IV.	Отработка движений ритмического танца	2
V.	Закрепление движений ритмического танца	2
Всего часов:		10
Ноябрь		
I.	Знакомство с ритмической гимнастикой «Кузнечик»	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 спортивном развлечении «Осень золотая»	1
III.	Знакомство с групповыми упражнениями с обручами	1
IV.	Разучивание отдельных элементов с обручами	2
Всего часов:		8
Декабрь		
I.	Закрепление движений первой части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса	1
I.	Отработка движений первой части комплекса. Разучивание второй части комплекса с обручами в медленном темпе под счет.	1

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.	2
IV.	Показательные выступления. Танцевальные композиции с обручами.	2
Всего часов:		8
Январь		
II.	Знакомство с ритмической гимнастикой под музыку из кинофильма «Служебный роман» (комплекс с лентами)	1
II.	Разучивание первой части ритмического комплекса с лентами 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.	2
Всего часов:		6
Февраль		
I.	Повторение изученных комплексов ритмической гимнастики.	1
I.	Знакомство с ритмической гимнастикой под музыку А.Рыбникова из кинофильма «Красная Шапочка».	1
II.	Разучивание первой части ритмического комплекса под счет. Отработка трудных элементов комплекса.	2
III.	Закрепление первой части ритмического комплекса.	2
IV.	Закрепление движений комплекса под музыку. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса	2
Всего часов:		8
Март		
I.	Знакомство с групповыми упражнениями с султанчиками под музыку Дж.Клайдерман «Воздушная кукуруза»	1
I.	Разучивание отдельных элементов комплекса.	1
II.	Разучивание первой части комплекса под счет в медленном темпе. Работа над трудными местами.	2
III.	Закрепление движений первой части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.	1
III.	Отработка движений первой части комплекса под быструю музыку, закрепление движений второй части комплекса.	1
IV.	Соединение двух частей комплекса под музыку. Работа над трудными местами.	1
IV.	Выполнение комплекса с султанчиками под музыку.	1
Всего часов:		8
Апрель		
I.	Знакомство с групповыми упражнениями с мячами под музыку р.н.п. «Калинка»	2

II.	Разучивание отдельных элементов: вращение мяча между кистями рук, перекаты мяча по рукам, по ногам, по полу, отбивы и подбрасывание мяча, выпады, скрестные шаги вперед.	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.	Разучивание ритмического танца с мячами под музыку «Калинка».	2
III.	Соединение двух частей комплекса под музыку.	1
III. - IV.	Тестирование двигательной активности и физической подготовленности детей: гибкость, прыгучесть, равновесие	2
IV.	Показательные выступления.	1
Всего часов:		8
Итого часов:		64ч

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. 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.

Комплекс ритмической гимнастики № 1 для детей 5-6 лет

Построение в шеренгу. Маршем дети идут по кругу, перестраиваясь затем через центр по 4 человека в 4 колонны.

1. “Наклоны головы в сторону”

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклонить голову вправо, 2 – И.п., 3 – наклонить голову влево, 4 – И.п.

2. “Наклоны головы вперед и назад”

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклонить голову вперед, 2 – И.п., 3 – наклонить голову назад, 4 – И.п.

3. “Поднимание плеч”

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поднять плечё, 2 – опустить, 3-4 – повторить. Упражнение выполняется с правого плеча, затем с левого.

4. “Плечи вперед и назад”.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – поднять оба плеча, перевести их вперед, 3-4 – И.п., 5-6 – поднять плечи, перевести их назад, 7-8 – И.п.

5. “Поднимание стопы на носок”

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу на носок, согнув её в колене, при этом делая плавные движения руками перед собой, 2 – тоже с левой ноги, 3-4 – повторить. Тоже на обеих ногах.

6. “Хлопни”

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – развести руки в стороны, 2 – подняться на носочки, хлопнуть над головой прямыми руками, 3 – И.п., 4 – согнуть ноги в коленях, хлопнуть внизу перед собой.

7. “Повернись”.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – повернуться вправо, присесть, сделать хлопок, 2 – И.п., 3 – то же в левую сторону, 4 – И.п.

8. “Часики”.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в замочке над головой. 1 – наклониться вправо, сказать “Тик”, 2 – И.п., 3 – наклониться влево, сказать: “Так”, 4 – И.п.

9. “Спрятались-показались”.

И.п.: о. с. 1- присесть, 2 – выпрямить ноги, 3 – присесть, 4 – И.п.

10. “Хлопни под ногой”.

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать хлопок, 2 – И.п., 3 – то же с левой ноги, 4 – И.п.

11. “Попрыгаем”.

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

“Крестик” – прыжки, скрещивая ноги.

“Из стороны в сторону”

12. “Бег на месте, захлест назад”

13. “Марш на месте”.

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 - маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

Волнообразные движения руками в сторону и вперёд.

14. "Спрячем ножки".

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, прямые, руки упор сзади. 1 – согнуть в колене правую ногу, 2 – И.п., 3 – то же с левой ноги. Затем тоже 2 ноги вместе.

15. "Наклонись пониже".

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – наклониться вперёд, делая шагающие движения руками, 5-8 – возвратиться в исходное положение. Затем делать наклоны к правой и левой ноге.

16. "Потянемся".

И.п.: сидя на коленях, руки внизу. 1 – подняться на колени, сделать хлопок над головой, 2 – опуститься, коснуться носочков ног справа, 3 - подняться на колени, сделать хлопок над головой, 4 - опуститься, коснуться носочков ног слева.

17. "Повернём ноги".

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. 1 – обе ноги положить вправо, 2 – И.п., 2 – тоже влево, 4 – И.п.

18. "Брёвнышко".

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, вместе, руки прямые над головой. 1-2 - перевернуться на живот, стараясь не сгибать рук и ног, 3-4 – И.п.

19. "Корзиночка".

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-4 – ноги согнуть в коленях, взяться руками за щиколотки, погнуться, удерживая такое положение, 5-8 – И.п.

20. "Отдыхаем".

И.п.: лёжа на спине в любом удобном положении.

Марш, перестроение из колонн в круг, уход из зала.

Комплекс ритмической гимнастики №2 для детей 5-6 лет

Построение в шеренгу. Маршем дети идут по кругу. Перестроение в 3 звена.

1. "Наклоны головы"

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1- повернуть голову направо, поднять правое плечо, 2-И.п., 3-то же в другую сторону, 4- И.п.

2. "Круг головой"

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1-8 – повернуть голову на право, сделать круг головой, 9-16 – то же в другую сторону.

3. "Поднимем плечи"

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поднять оба плеча, подняться на полупальцы, 2 – И.п.

4. “Будь внимательным”

И.п.: о.с. 1 – правая рука на пояс, 2 – левая то же, 3 – правая к плечу, 4 – левая то же, 5 – правая вверх. 6 - левая то же, 7-8 – хлопки над головой, 9-18 – действия выполняются в обратном порядке, хлопки по бедрам.

5. “Спрятались-показались”

И.п.: о.с. 1 – полуприсесть, руки к плечам, 2 – левая рука вправо с поворотом туловища вправо, 3 - полуприсесть, руки к плечам, 4 – правая рука влево с поворотом туловища влево.

6. “Наклоны вперёд”

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперёд с отведением правой прямой руки вперед, 2 – И.п., 3 - – наклон вперёд с отведением левой прямой руки вперед, 4 – И.п.

7. “Каблучок”

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклониться в правую сторону, поднимая левую руку через верх вправо, поставить правую ногу на каблук, 2 – И.п., 3 – то же в левую сторону, 4 – И.п.

8. “Присядь”

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться на право, присесть на левое колено, поднять обе руки вверх, 2 – И.п., 3 – то же в другую сторону, 4 – И.п.

9. “Крестик”

И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. 1 - согнуть, поворачиваясь немного вправо, левую ногу, локтём правой руки коснуться колена левой ноги, 2 – И.п., 3 – то же с поворотом влево, 4 – И.п.

10. “Скакалка”

И.п.: стоя, ноги вместе, в руках будто скакалка. Исполняются прыжки в такт музыке на двух ногах, затем на правой, на левой, потом поременный бег, руками имитируются движения скакалкой.

11. “Марш на месте”.

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 - маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

12. “Хлопни”

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 – волнообразные движения правой рукой перед собой, 4 – хлопок, 5-7 – то же в другую сторону, 8 – хлопок.

13. “Ногу выше”

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, вытянуты, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, 2 – согнуть ногу в колене, поставить за левой ногой, 3 – поднять правую ногу вверх, 4 – И.п., 5-8 – повторить с левой ноги.

14. “Шлепаем по лужам”

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, согнуты в коленях, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, выпрямить её в колене, наклонить голову

вправо, 2 – опустить правую ногу, поднять левую, голову налево.

15. “Ползём”

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, вытянуты, руки согнуты в локтях. 1-8 – продвижение вперёд поочередно, то с правой, то с левой ноги, 9-16 – то же назад.

16. “Ветерок”

И.п.: стойка на коленях, руки вверх. 1-2 – наклон вправо, 3-4 – наклон влево, 5-6 – наклон вперёд, руки назад, 7-8 – И.п.

17. “Кошечка”

И.п.: упор на коленях. 1 – низко опустить голову, прогнуть спину вверх,

2 – поднять голову, прогнуть спину вниз.

18. “Лягушка”

И.п.: упор лежа на бедрах, ноги врозь. 1-4 – прогнуться, согнуть ноги в коленях, головой коснуться стоп, 5-6 – удержать принятое положение, 7-8 – И.п.

19. “Отдыхаем”

И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, локти в стороны. 1-2 – согнуть правую (левую) ногу, отводя колено в сторону, 3-4 – И.п.

Маршем дети перестраиваются из звеньев в круг, хлопки в такт музыке, уход из зала.

Примерные занятия по хореографии на этапе начальной подготовки дети 5-6 лет.

В группах начальной подготовки целесообразно применять партерную хореографию.

1. И.п. – упор, сидя сзади

§ 1 – разгибание голеностопного сустава;

§ 2 – сгибание (Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередное или одновременное сгибание и разгибание)

2. И.п. – упор, сидя сзади.

§ 1 – 4 круговое движение голеностопным суставом наружу. 5 – 8 – круговое движение внутрь (Поочередные или одновременные круговые движения).

3. И.п. – сед с захватом за голеностопный сустав, стопы развернуты.

§ 1 – 4 – стопы согнуть; 5-8 – разогнуть (Колени не сгибать Максимально).

4. И.п. – упор, сидя сзади согнув левую.

§ 1 – взмах правой вперёд кверху; 2 – И.п.; 3 – взмах правой в сторону кверху; 4 – И.п. (Осанка прямая. Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой).

5. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны.

§ 1 – взмах правой вперёд.

§ 2 – И.п.; То же самое в упоре сидя сзади. (Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно», с максимальной амплитудой).

6. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны.

- § 1 – взмах правой в сторону; 2 – И.п. (Взмах выворотно. С максимальной амплитудой).
7. И.п. – лежа, руки вверх.
- § 1 – взмах правой назад; 2 – И.п. («Выворотно»)
8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.
- § 1 – правую вперед; 2 – в сторону; 3 – вперед; 4 – И.п. (С максимальной амплитудой).
9. И.п. – лежа на спине, руки в стороны
- § 1 – 4 – правую в сторону; 5 – 8 – вперед; 1-4- в сторону; 5 – 8 – И.п. (Выполнять в медленном темпе, «выворотно». Ноги прямые.)
10. И.п. – лежа на спине, руки в стороны (или в упоре сидя сзади)
- § 1 – 4 – круговое движение правой наружу; 5 – 8 – внутрь в И.п.; 5 – 8 – в сторону (Ноги прямые. Выполнять «выворотно». 1 – 4 – начинать вперед).
11. И.п. – лежа, руки в стороны.
- § 1 – взмах правой в сторону; 2 – И.п.
12. И.п. – сед согнув левую, правую вперед кверху с захватом.
- § 1 – 8 – пружинистые движения (Осанка прямая. Выполнять с малой амплитудой)
13. И.п. – упор сидя сзади.
- § 1 – правую вперед кверху; 1 – 8 – фиксировать; 1 – 8 – И.п.; 1 – 8 держать осанку. (Поднимать медленно. Опускать медленно. Мышцы не расслаблять).
14. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.
- § 1 – согнуть правую в сторону; 2 – правую в сторону; 3 – счет 1; 4 – И.п. (Колено «выворотно». Носок колена. Разогнуть в сторону.).
15. И.п. – сед ноги врозь голень внутрь, руками упор о бедра.
- § 1 – 8 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах; 9 – 16 – фиксация И.п. (Осанка прямая. С максимальной амплитудой).
16. И.п. – упор сидя сзади ноги врозь, голень внутрь.
- § 1 – 4 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах; 5 – 8 – фиксация; 1 – 4 – пружинить; 5 – 8 – в И.п.
17. И.п. – широкая стойка, ноги врозь на коленях с опорой на предплечья.
- § 1 – 8 – пружинящие движения в тазобедренном суставе (Осанка прямая. Максимальная амплитуда).
18. И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь голень внутрь.
- § 1 – 7 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах. 8 – упор сидя сзади, ноги врозь; 1 – 7 – пружинящие наклоны вперед, руки вверх; 8 – И.п. (Пружинить с максимальной амплитудой).
19. И.п. – лежа на спине ноги врозь вперед кверху, руки в стороны.
- § 1 – 3 – пружинящие движения ноги врозь с упором о бедра; 4 – И.п. То же самое согнуть ноги. (Ноги прямые. Носки натянуты. Максимальная амплитуда.)
20. И.п. – лежа на спине руки в стороны.
- § 1 – правую вперед; 2 – правую в сторону; 3 – согнуть правую в сторону; 4 – И.п. (Выворотное положение ног. Коленный сустав касается пола, носок у

колена).

21. И.п. – Лежа на спине, руки в стороны (то же самое в упоре сидя сзади).

§ 1 – 4 – согнуть правую в сторону; 5 -8 – в И.п. (Выполнять «выворотно» в медленном темпе, то же упражнение с паузами).

22. И.п. – Лежа на спине, руки в стороны.

§ 1 – согнуть правую в сторону; 2 – И.п.; 3 – взмах в сторону; 4 – И.п.

(Колено «выворотно»)

23. И.п. – Лежа на спине.

§ 1 – взмах правой кверху; 2 – в И.п.; 3 – сед с наклоном вперёд, руки вверх; 4 – И.п.

24. И.п. – сед ноги врозь.

§ 1 – 2 – пружинящие наклоны к правой, руки вверх; 3 – 4 – пружинящие наклоны вперёд; 5 – 6 – пружинящие наклоны к левой; 7 – пружинящий наклон вперед; 8 – сед согнувшись с захватом; 1 – 2 – лечь на спину, ноги врозь вперед кверху с захватом.

§ 3 – 4 - сед согнувшись с захватом; 5 – 8 повторить последние упражнения (Голову держать прямо, спина прямая, колени и стопы натянуты).

25. И.п. – Лежа, руки вверх.

§ 1 – взмах правой назад; 2 – в И.п.; 3 – 4 – перекаат направо; 5 – 8 – повторить с левой. (Мышцы туловища подтянуты. Во время перекаата мышцы не расслаблять).

26. И.п. – Упор сидя сзади.

§ 1 – наклон вперед, руки вверх; 2 - и.п.;

3 – 1; 4 – И.п.; 5 – наклон вперед с захватом за голеностопный сустав;

6 – 8 - перекаат направо в И.п. (Осанка прямая. Колени не сгибать).

27. И.п. – Сед.

§ 1- 2 – лечь на спину с взмахом правой вперед кверху;

3 – 4 – в И.п.; 5 – 6 – стойка на лопатках;

7 -8 – в И.п. (Осанка прямая. Выворотно. Выполнять с различным положением ног; ноги врозь, голень внутрь, согнув правую, в полушапагат).

Заканчивать занятия в группах начальной подготовки необходимо танцевально – игровыми тренингами, танцевальными играми и различными движениями, способствующими расслаблению под музыку.

В построении по кругу

20. И.п. – III свободная позиция, правая впереди, руки в стороны. М/р. – 4/4.

§ Такт 1. 1 – шаг правой в сторону, левую в сторону на носок; 2 – левую скрестно за правой, *demi plie* по III позиции, руки в подготовительном положении; 3 – шаг правой в сторону, левую в сторону на носок, руки в I позицию; 4 – левую скрестно перед правой на носок, правую руку вперед – в сторону, кисть вниз, левую в сторону, ладонь вниз. Обе руки слегка согнуть (округлены).

§ Такт 2. То же с левой.

§ Такт 3. 1 – шаг правой вперед на полупальцы, руки в стороны; 2 – то же левой; 3 – шаг – правой вперед; 4 – левую вперед на носок, туловище слегка

повернуть налево, правую руку вперёд, левую назад.

§ Такт 4. 5 – 7 – то же, что и 1 – 3, такта 3, нос левой ноги; 8 – с поворотом налево приставить правую в III позицию впереди левой.

§ Такт 5 – 6. То же, что 1 – 2.

§ Такт 7. 1 – шаг правой на полупальцы, руки в стороны; 2 – то же с другой ноги; 3 – шаг правой; 4 – с поворотом направо левую в сторону, правую руку в сторону кверху, левую руку в сторону книзу, небольшой наклон туловища влево.

§ Такт 8. 5 – с поворотом направо шаг правой на полупальцы, руки в стороны; 6 – шаг правой вперёд на полупальцы, руки в стороны; 7 – с поворотом направо шаг левой вперёд на полупальцы; 8 – с поворотом направо кругом приставить правую к левой в III позицию, правая впереди. Повторить два – четыре раза.

3.2. Режим проведения занятий

Данная программа рассчитана на 1 год и предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5 - 6 лет.

Занятия проводятся два раза в неделю длительностью 25 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.