

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий муниципального автономное  
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 года, № 3)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**«РИТМИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»**

**для детей 6 – 7 лет**

(срок реализации программы – 1 год)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

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

## **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
--------	-------------------	------------------

<b>Октябрь</b>		
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
<b>Ноябрь</b>		
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
<b>Декабрь</b>		
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
<b>Январь</b>		
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
<b>Февраль</b>		
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
<b>Март</b>		
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
<b>Апрель</b>		
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
<b>Май</b>		
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
<b>Итого часов:</b>		<b>64ч</b>

### 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 (колено касается 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.