



Всё в наших руках!

Управление образования администрации
Сорочинского городского округа Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

СОГЛАСОВАНО:
Методическим советом
МБУДО «ЦДТ»
Протокол № 1 от 24.08 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦДТ»
Н.В. Пеннер
«31» августа 20 17 г.

Программа принята к реализации
педагогическим советом МБУДО «ЦДТ»
Протокол № 1 от 25.08 20 17 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмическая гимнастика»
социально-педагогической направленности
Центра раннего развития «Весёлые человечки»

Автор-составитель: Котюкова Елена Ильинична,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
возраст детей: 5-7 лет
срок реализации: 2 года

Сорочинск, 2017

Содержание

1	Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	4
	1.1 Пояснительная записка	4
	направленность программы	4
	актуальность программы	4
	отличительные особенности программы	5
	адресат программы	6
	объем и срок освоения	7
	форма обучения	7
	особенности организации образовательного процесса	7
	режим занятий	7
	1.2 Цель и задачи программы	7
	1.3 Содержание программы	9
	учебный план 1-го года обучения	9
	учебный план 2-го года обучения	10
	содержание учебного плана 1-го года обучения	13
	содержание учебного плана 2-го года обучения	18
	1.4 Планируемые результаты	25
2	Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий	26
	2.1 Календарный учебный график	26
	2.2 Условия реализации программы	37
	материально-техническое обеспечение	37
	информационное обеспечение	37
	кадровое обеспечение	38
	2.3 Формы аттестации	38
	формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	38
	формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	38
	2.4 Оценочные материалы	38
	2.5 Методические материалы	39

		особенности организации образовательного процесса	39
		методы обучения и воспитания	40
		форма организации образовательного процесса	41
		формы организации учебного занятия	42
		педагогические технологии	42
		алгоритм учебного занятия	42
		дидактические материалы	43
	2.6	Список литературы	44
	Приложения		47

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» имеет *социально-педагогическую* направленность. Реализация данной программы способствует физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому и в целом психическому развитию ребенка, а также социализации в обществе.

Программа разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования [1-12]. Программа реализуется в Центре раннего развития «Весёлые человечки» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Сорочинского городского округа Оренбургской области более 24 лет.

Программа дополнялась и перерабатывалась с учётом меняющихся социальных, нормативно-правовых, информационно-методических условий.

Программа реализуется на стартовом уровне сложности.

Программа реализуется на стартовом уровне сложности.

Актуальность программы

Забота о здоровье человека – задача государственного уровня. В настоящее время данный вопрос решается в рамках национального проекта России. Исходя из социальной проблемы укрепления здоровья детей - предоставленная программа является, несомненно, *актуальной*. Комплексный подход, сочетание физических упражнений с музыкальным сопровождением, обеспечивает эмоциональный подъем, повышает двигательную активность, а также способствует эстетическому развитию ребенка, в которое входят красота движений, углубление и уточнение музыкального впечатления, передача музыкально двигательного образа.

Данная программа- это система специальных комплексных занятий, на которых средствами музыки и специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция, произвольность движений и поведения. Способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности (*предметной, речевой, письменной*). Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать, побуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкально-двигательные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Отличительные особенности программы

При разработке программы "Ритмическая гимнастика" были изучены программы сходного содержания: «*Коррекционная ритмика*» М. А. Касициной, И. Г.

Бородиной; «Са-фи- данс» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной; «Фитнесс-данс» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной.

Особенностью программы является её системность и интегрированный характер.

Программа «Ритмическая гимнастика» имеет ряд отличительных особенностей:

Отличие в целевом аспекте. Программа ставит цель, создание условий для развития эмоционального мира, творческих и физических способностей старших дошкольников, в отличие от других программ.

Отличие в сроках реализации. Программа рассчитана на 2 года обучения (1 час в неделю), в отличие от выше указанных, предполагающих 3-х летние циклы реализации.

Отличие в содержательном аспекте. Содержание данной программы включает в себя подготовку к сезонным праздникам: разучивание комплексов упражнений, участие в играх. Программа ритмической гимнастики разрабатывается по сюжетам различных сказок, мультфильмов под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия.

Комплекс Хатха-йога - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Регулярно занимающиеся дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах, развивается гибкость, пластичность, увеличение мышечной массы, укрепление брюшного пресса.

Использование элементов *Хатха-йоги*, как средства оздоровления детей старшего дошкольного возраста способствует формированию осознанного отношения и потребности в сохранении и укреплении здоровья, в регулярной оздоровительной деятельности.

Основой ритмической гимнастики является ее ориентация на природную потребность детей к двигательной активности как источнику развития, игре, как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам познания и радости

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что **обучение** ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «*школу движений*», развивающий психофизические качества, укрепляющий здоровье детей.

Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т. д.)

Педагогическая значимость освоения данной программы обусловлена тем, что овладение ритмическим и ритмопластическим движением под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

Двигательный навык, заложенный и автоматизированный в дошкольном возрасте, остается в «базе движений» человека всю жизнь, даже если не используется впоследствии.

Адресат программы

Программа предназначена для дошкольников 5-7 лет и разработана с учётом их возрастных особенностей.

К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. В период старшего дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Ведущий вид деятельности детей данного возраста – игра. В сюжетно-ролевых играх дети учатся быть самостоятельными, осваивают общий смысл человеческого труда, норм и способов взаимоотношений с людьми. У детей возникает и развивается произвольное поведение, возникают элементы самосознания, первые элементы самооценки. Формируется инициативность, целеустремленность, активность, предприимчивость, склонность к подражанию образцам. Это создает благоприятную основу для развития их эмоциональности, пластичности, гибкости, что реализуется через ритмическую гимнастику. Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. 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.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 72 часов, по 36 часов для каждого года обучения.

Форма обучения

Программа предполагает *очную* форму обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной дея-

тельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 [7]).

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. Возраст обучающихся: первого года обучения – 5-6 лет, второго года обучения – 6-7 лет.

Основной формой обучения является групповое занятие. Обучение детей строится на сочетании коллективных и индивидуальных форм работы, что воспитывают у учащихся взаимное уважение, умение работать в группе, развивает способность к самостоятельному творческому поиску и ответственность за свою работу, от которой зависит общий результат.

Основное количество часов отведено практическим занятиям. Теоретическая часть дается на каждом занятии в форме предварительного инструктажа, объяснения выполнения задания. Задания, предлагаемые каждой возрастной группе, в зависимости от ситуации можно варьировать, переставляя местами. Педагог вправе предлагать другие задания, органично входящие в русло программы.

Режим занятий

Режим занятий определяется правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 и Положением о режиме занятий в МБУДО «ЦДТ» Сорочинского городского округа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу. Продолжительность академического часа – 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие физическому развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

Задачи:

в сфере воспитания:

- сформировать ценности здорового образа жизни, привычку следовать им в повседневной жизни;
- содействовать физической активности и закаливанию организма;
- воспитывать уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу, потребность в систематических занятиях физкультурными упражнениями;
- воспитывать эстетические, моральные и волевые качества.

в сфере развития:

- сформировать положительную мотивацию к занятиям ритмической гимнастики;
- способствовать развитию познавательных процессов: мышление, внимание, память, воображение;
- развивать настойчивость, целеустремленность, уверенность в себе.
- развивать способность двигаться в соответствии с характером музыки.
- развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

в сфере обучения:

- сформировать необходимые двигательные навыки, упражнений общеразвивающего характера;
- способствовать реализации приобретенных навыков и умений в самостоятельной двигательной деятельности;
- сформировать умения ориентироваться в пространстве;
- сформировать умения координировать движения.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Разделы	I год		
		Тео-рия	Прак-тика	Всего часов
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Комплекс упражнений «Театр папы Карло»	1	6	7
2.	Комплекс упражнений «Хатха Йога». («Бабочка», «Кораблик»)	0,5	4,5	5
3.	Ритмический танец «Куклы»	0,5	2,5	3
4.	«Весёлые старты»	0,5	1,5	2
5.	Комплекс упражнений с гантелями	0,5	5,5	6
6.	Ритмический танец «Буратино»	0,5	5,5	6
7.	Комплекс упражнений «Морское царство»	0,5	5,5	6

	Итого			36
--	--------------	--	--	-----------

Учебный план 2 год

№ пп	Разделы	I год		
		Тео-рия	Прак-тика	Всего часов
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Комплексы упражнений с предметами	1	10	11
3.	Прыжки	0,5	0,3	4
4.	Упражнения развивающие гибкость	0,5	0,5	4
5.	Кувьрки	0,5	1,5	2
6.	Весёлые старты	0,5	3,5	4
7.	Бег	0,5	2,5	3
8.	Ходьба	0,5	2,53	3
9.	Подвижные игры с предметами	0,5	1,52	2
10.	Упражнения с гимнастической скамейкой	0,5	1,52	2
	Итого			36

2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ пп	Тема	Кол-во часов	Формы кон-троля
1	Вводное занятие. В гостях у Буратино. Знакомство.	1	Входная диагностика
2	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнения: «Переступающий шаг», «Удивляемся»	1	Наблюдение Упражнения
3	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнения: «Улитка», «Кукла».	1	Наблюдение Упражнения
4	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнение: «Пьеро»	1	Наблюдение
5	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнение: «Кузнечик»	1	Наблюдение
6	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнения: «Буратино», «Лягушка»	1	Наблюдение

7	Комплекс «Театр папы Карло» Повторение всех Упражнений	1	Наблюдение
8	Повторение и закрепление пройденного	1	Наблюдение Игра
9	Комплекс «Хатха-йога». Знакомство	1	Наблюдение
10	Комплекс «Хатха-йога» Упражнение: «Бабочка»	1	Наблюдение
11	Комплекс «Хатха-йога» Упражнение: «Бабочка» повторение	1	Наблюдение
12	Комплекс «Хатха-йога» Упражнение: «Кораблик»	1	Наблюдение
13	Комплекс «Хатха-йога» Упражнения: «Кораблик» повторение.	1	Наблюдение
14	Ритмический танец «Куклы» Упражнения: 1-4	1	Наблюдение
15	Ритмический танец «Куклы» Упражнения: 5-8	1	Наблюдение
16	Повторение ритмического танца «Куклы»	1	Наблюдение
17	«Веселые старты»	1	Соревнование Игра
18	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения: 1-2	1	Наблюдение
19	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения: 3-4	1	Наблюдение
20	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения: 5-6	1	Наблюдение
21	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения: 7-8	1	Наблюдение
22	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения: 9-10	1	Наблюдение
23	Повторение и закрепление пройденного	1	Наблюдение Упражнения Игра
24	Ритмический танец «Буратино». Упражнение: 1	1	Наблюдение
25	Ритмический танец «Буратино». Упражнение: 2	1	Наблюдение
26	Ритмический танец «Буратино». Упражнение: 3	1	Наблюдение
27	Ритмический танец «Буратино». Упражнение: 4	1	Наблюдение
28	Ритмический танец «Буратино». Упражнение: 5	1	Наблюдение
29	Повторение всего танца «Буратино»	1	Наблюдение
30	«Веселые старты».	1	Соревнование Упражнения

			Игра
31	Комплекс «Морское царство» Упражнение: 1-2	1	Наблюдение
32	Комплекс «Морское царство». Упражнение:3-4	1	Наблюдение
33	Комплекс «Морское царство». Упражнение:5-6	1	Наблюдение
34	Комплекс «Морское царство». Упражнение:7-8	1	Наблюдение
35	Комплекс «Морское царство». Упражнение: 9-10	1	Наблюдение
36	Итоговое занятие. Повторение комплекса «Морское царство»	1	Наблюдение Упражнения Игра
Итого: 36 часов			

2.2 Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1	Вводное занятие. Повторение комплексов «Театр папы Карло», «Хатха – йога»	1	Наблюдение Упражнения Игра
2	Комплекс упражнений с мячом	1	Наблюдение
3	Метание мяча в цель	1	Наблюдение
4	Катание мяча в цель	1	Наблюдение
5	Прыжки на двух ногах	1	Наблюдение
6	Прыжки с предметом	1	Наблюдение
7	Прыжки на одной ноге	1	Наблюдение
8	Комплекс упражнений с флажками	1	Наблюдение
9	Комплекс упражнений с обручем	1	Наблюдение
10	Комплекс упражнений с лентами	1	Наблюдение
11	Комплекс упражнений с гантелями	1	Наблюдение
12	Комплекс упражнений с гантелями	1	Наблюдение

13	Комплекс упражнений с прыгалкой	1	Наблюдение
14	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	Наблюдение
15	Повторение пройденного «Веселые старты»	1	Наблюдение
16	Спрыгивание с предмета с поворотом 90 градусов	1	Наблюдение
17	Спрыгивание с предмета с поворотом 180 градусов	1	Наблюдение
18	Ласточка	1	Наблюдение
19	Мостик	1	Наблюдение
20	Кувырок перекат - вперед	1	Наблюдение
21	Кувырок перекат – назад	1	Наблюдение
22	Повторение пройденного. «Веселые старты»	1	Наблюдение Упражнения Игра
23	Бег с препятствиями	1	Наблюдение
24	Челночный бег	1	Наблюдение
25	Бег змейкой	1	Наблюдение
26	Ходьба по возвышенной прямой	1	Наблюдение
27	Ходьба по возвышенной наклонной (подъем)	1	Наблюдение
28	Ходьба по возвышенной наклонной (спуск)	1	Наблюдение
29	Упражнения с обручем	1	Наблюдение
30	Фитбол (комплекс упражнений с большими мячами)	1	Наблюдение Упражнения Игра
31	Упражнение на гимнастической скамейке	1	Наблюдение
32	Упражнение на гимнастической скамейке	1	Наблюдение
33	Повторение пройденного. Мини-соревнования «Веселые старты»	1	Наблюдение
34	Развивающий двигательный комплекс	1	Наблюдение
35	Подвижные игры с предметами	1	Наблюдение
36	Итоговое занятие. Обобщение пройденного. Соревнования «Веселые старты»	1	Соревнования Упражнения Игра
Итого: 36 часов			

Содержание учебного плана 1 –го года обучения

На первом году обучения дети знакомятся с различными комплексами упражнений, в которые включены движения на координацию рук и ног, с выполнением танцевальных движений, которые:

-Развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, исправляет сутулость;

-Укрепляют мышечный корсет, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, развивает крупную и малую моторику;

-Улучшается координация движений, тренируется вестибулярный аппарат;

- Активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему, способствуют концентрации внимания, развивают воображение, сенсорный аппарат.

Движения меняются в соответствии с музыкой.

Тема 1. Вводное занятие « В гостях у Буратино. Знакомство» - 1 ч.

Теория: Танцевальные упражнения. Общие правила техники безопасности на занятиях в танцевальном зале. Что такое ритмическая гимнастика?

Практика: ОРУ, Танцевальные упражнения. Основные виды движений: ходьба, бег, группой в прямом направлении, в колонне, с остановкой, с изменением направления, в рассыпную

«Театр Папы Карло» - 7ч.

2. Тема: Упражнение «Переступающий шаг», Упражнение «Удивляемся» - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, общеразвивающих упражнений для различных групп мышц и упражнения комплекса. Танцевальные упражнения. Правила выполнения упражнений.

Практика: ОРУ. Выполнение упражнений комплекса. Переступающий шаг с пятки на носок, руки на поясе совмещать с упражнениями на дыхание.

Упражнение «Удивляемся». И. п – о.с. ,1 – сделать шаг в правую сторону, руки в стороны – вниз, 2 – и. п., 3 – в левую сторону шаг руки в стороны вниз; 4 – и. п, 5 – 8-повторить.

3. Тема: Упражнение «Улитка», «Кукла» - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, общеразвивающих упражнений для различных групп мышц и упражнения комплекса. Танцевальные упражнения. Показ и объяснение педагогом правил выполнения упражнений.

Практика: ОРУ. Выполнение упражнений комплекса.

Упражнение «Улитка» И. п. – ноги вместе, руки к плечам. 1 – пружинка, голову опустить – «спрятались в домик»; 2 – и. п. 3 – 8-повторить.

4. Тема: Упражнение «Пьеро» - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, общеразвивающих упражнений для различных групп мышц и упражнения комплекса. Танцевальные упражнения. Показ и объяснение педагогом правил выполнения упражнений.

Практика: ОРУ. Выполнение упражнений комплекса.

5. Тема: Упражнение «Кузнечик» - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, общеразвивающих упражнений для различных групп мышц и упражнения ком-

плекса. Танцевальные упражнения. Показ и объяснение педагогом правил выполнения упражнений.

Практика: ОРУ. Выполнение упражнений комплекса.

6. Тема: Упражнение «Буратино», «Лягушка» - 1ч.

Теория: Танцевальные упражнения. Показ и объяснение педагогом правил выполнения упражнений.

Практика: ОРУ. Выполнение упражнений комплекса.

Упражнение «Лягушка» - И. п - о. с., руки на пояс. 1 – 2 присесть руками обхватить колени; 3 – 4 – и. п. 5-8 – повторить.

7. Тема: Комплекс «Театр папы Карло» Повторение всех Упражнений - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, общеразвивающих упражнений для различных групп мышц и упражнения комплекса. Танцевальные упражнения. Показ и объяснение педагогом правил выполнения упражнений.

Практика: ОРУ. Выполнение упражнений комплекса. Закрепление полученных знаний и умений.

8. Тема: Повторение и закрепление пройденного - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, общеразвивающих упражнений для различных групп мышц и упражнения комплекса. Танцевальные упражнения.

Практика: ОРУ. Танцевальные упражнения. Основные виды движений - закрепление полученных знаний и умений. Выполнение танцевальных упражнений и импровизаций. Подготовка танцевальных номеров к праздникам.

«Хатха - Йога» - 5ч.

9. Тема: Комплекс «Хатха-йога». Знакомство - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнения.

Практика: ОРУ. Движения меняются в соответствии с музыкой И. п.— стойка — ноги шире плеч, руки на пояс: 1. медленные повороты головы направо налево, 2. перенос тяжести тела с одной ноги на другую, 3. раскачивание туловища.

10. Тема: Комплекс «Хатха-йога». Поза Упражнение «Бабочка» - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, общеразвивающих упражнений для различных групп мышц и упражнения комплекса.

Практика: ОРУ. Выполнение упражнений комплекса.

Сидя, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями, стараясь опускать их как можно ниже.

11. Тема: Комплекс «Хатха-йога». Упражнение «Бабочка» повторение - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ. Закрепление полученных знаний и умений.

12. Тема: Комплекс «Хатха-йога». Упражнение «Кораблик» - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ. Движения меняются в соответствии с музыкой И. п.— стойка — ноги шире плеч, руки на пояс: 1. медленные повороты головы направо налево, 2. перенос тяжести тела с одной ноги на другую, 3. раскачивание туловища.

13. Тема: Комплекс «Хатха-йога». Упражнение «Кораблик» повторение - 1ч.

Теория: Показ педагогом упражнений.

Практика: ОРУ. Закрепление полученных знаний и умений.

«Ритмический танец «Куклы» - 3ч.

14. Тема: Ритмический танец «Куклы» Упражнение 1-4 - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, танцевальные упражнения, элементы танца.

Практика: ОРУ. Выполнение упражнений танца. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц. Подвижные игры различной подвижности.

15. Тема: Ритмический танец «Куклы» Упражнение 5-8 - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, танцевальные упражнения, элементы танцев.

Практика: ОРУ. Выполнение упражнений танца. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц.

16. Тема: Повторение ритмического танца «Куклы» - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений, движения, танцевальные упражнения, элементы танца.

Практика: ОРУ. Выполнение упражнений танца. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц.

Подвижные игры.

17. Тема: «Весёлые старты» - 1ч.

Теория: Спортивная игра: правила, показ, результат.

Практика: Соревнование между подгруппами: эстафеты.

«Комплекс упражнений с гантелями» - 6ч.

18. Тема: Комплекс упражнений с гантелями. Упражнение 1-2 - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ. Разминка. Поднятие гантелей. «Повороты».

19. Тема: Комплекс упражнений с гантелями. Упражнение 3-4 - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ. Поднятие гантелей. Сгибание рук с гантелями.

20. Тема: Комплекс упражнений с гантелями. Упражнение 5-6- 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ. Выжимание гантелей из-за головы. Упражнения с гантелями для пресса.

21. Тема: Комплекс упражнений с гантелями. Упражнение 7-8 - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ. Прогибание спины, лежа на животе. Прыжки с гантелями.

22. Тема: Комплекс упражнений с гантелями. Упражнение 9-10 - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ. Поворот корпуса с разведением рук, Приседания с гантелями.

23. Тема: Повторение и закрепление пройденного - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: Закрепление полученных знаний и умений.

24. Тема: Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» - 1ч.

Теория: Конкурсы. Виды Спорта.

Практика: Повторение пройденного материала. Игры-эстафеты

«Ритмический танец «Буратино»- 6ч.

25. Тема: Ритмический танец «Буратино». Упражнение 1-2 - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, танцевальные упражнения, элементы танца.

Практика: ОРУ. Исходное положение: ноги вместе, руки по бокам прямые. Наклоны головы к правому левому плечу на счёт (1,2), наклоны головы вперёд назад на счёт (3,4). Упражнение повторяется 4 раза.

26. Тема: Ритмический танец «Буратино». Упражнение 3- 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, танцевальные упражнения, элементы танца.

Практика: ОРУ. Исходное положение (упр.1). На счёт 1 поднимаем руки в стороны, на счёт 2 исходное положение. Сначала руки поднимаем до уровня плеч, а затем вверх. Упражнение повторяется 4 раза.

27. Тема: Ритмический танец «Буратино». Упражнение 4 - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, танцевальные упражнения, элементы танца.

Практика: ОРУ. Исходное положение: ноги вместе руки прямые вытянуты перед собой на уровне груди. На счёт 1 делаем крестообразное движение правая рука вниз, левая - вверх; на счёт 2 - наоборот. Упражнение повторяется 4 раза.

28. Тема: Ритмический танец «Буратино». Упражнение 5 - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, танцевальные упражнения, элементы танца.

Практика: ОРУ. Исходное положение: ноги вместе, руки разведены в стороны на уровне плеч. На счёт 1 сжимаем пальцы, на счёт 2 - разжимаем. Упражнение повторяется 8 раз.

29. Тема: Повторение всего танца «Буратино» - 1ч.

Теория: Танцевальные элементы, импровизация. Игра в танце.

Практика: ОРУ. Закрепление полученных знаний и умений.

30. Тема: «Веселые старты».

Теория: Спортивная игра: правила, показ, результат.

Практика: Соревнование между подгруппами: эстафеты.

Комплекс упражнений «Морское царство» - 3ч.

31. Тема: Комплекс упражнений «Морское царство» Упражнение 1-2 - 1ч.

Теория: ОРУ. Упр. «Волны шипят», Упр. ««Рыбка»», Основные виды движений.

Практика: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений «Морское царство».

32. Тема: Комплекс упражнений «Морское царство» Упражнение 3-4 - 1ч.

Теория: Упр. «гребля». Основные виды движений - закрепление полученных знаний и умений.

Практика: ОРУ. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений «Морское царство».

33. Тема: Комплекс упражнений «Морское царство» Упражнение 5-6 - 1ч.

Теория: Упр. «Катамаран». Основные виды движений.

Практика: ОРУ. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений «Морское царство».

34. Тема: Комплекс упражнений «Морское царство» Упражнение 7-8 - 1ч.

Теория: Упр. «Краб», Упр. «дельфин».

Основные виды движений - закрепление полученных знаний и умений.

Практика: ОРУ. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений «Морское царство».

35. Тема: Комплекс упражнений «Морское царство» Упражнение 9-10 - 1ч.

Теория: Упр. «Я на солнышке лежу», «Морская волна». Основные виды движений - закрепление полученных знаний и умений.

Практика: ОРУ. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений «Морское царство».

36. Тема: Повторение комплекса «Морское царство» - 1ч.

Теория: Основные виды движений - закрепление полученных знаний и умений.

Практика: ОРУ. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений «Морское царство».

3.2 Содержание программы 2-го года обучения

Программа 2-го года обучения предполагает дальнейшее развитие знаний, умений и навыков, приобретенных детьми на 1-ом году обучения.

Дети знакомятся с комплексами упражнений с предметами. Продолжается изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений. Усложняются учебные задания, повышаются требования к выполнению упражнений. Закрепляют и совершенствуют навыки основных движений.

На втором году дети овладевают техникой выполнения прыжков, кувырков, упражнений с гимнастической скамейкой. Задачи и содержание обучения конкретизируются с учётом накопления опыта и развития ребёнка.

Систематическое обучение детей создаёт основу для творческого выражения ребёнка в самостоятельной деятельности.

1. Вводное занятие. Повторение комплексов «Театр папы Карло», «Хатха – йога - 1ч.

Теория: Охрана труда во время занятий. Правила пользование пособиями.

Правила дисциплины на занятии. Предупреждение травм.

Гигиенические основы занятия. Гигиена места занятий, одежды, обуви.

Практика: Повторение упражнений 1-го года обучения. Выполнение упражнений комплекса. Поза «бабочка», Упражнение «Кораблик».

Комплекс «Театр папы Карло» Упр. «Переступающий шаг», Упр. «Удивляемся», Упр. «Пьеро», Упр. «Мальвина», Упр. «Буратино», Упр. «Папа Карло», Упр. «Кузнечик», Упр. «Лягушка», Упр. «Улитка»

2. Тема: Комплекс упражнений с мячом - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом правил выполнения упражнений.

общеразвивающего комплекса и основных видов движений;

Практика: ОРУ (общеразвивающие упражнения). Основные виды движений - закрепление полученных знаний и умений.

3. Тема: Метание мяча в цель - 1ч.

Теория: виды спорта с мячом: футбол, волейбол, бейсбол, гандбол, баскетбол. Техника метания мяча в цель.

Практика: ОРУ, работа с мячами. Простые упражнения: перекладывать, а затем и перебрасывать мяч из руки в руку; подбрасывать мяч на разную высоту и ловить его двумя и одной рукой; ловить мяч после дополнительных движений (*хлопка в ладоши перед собой, за спиной, поворота на 360°, приседания*). Выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Дети катают мяч друг другу.

1. Ударять мяч о пол и ловить его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху;

2. Ударять мяч о пол, стоя на месте, а затем раздвигаясь в разных направлениях. Ловить поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;

3. Бросать мяч в стену с расстояния 1,5-2 метра и ловить его двумя, а затем одной рукой. Темп бросков постепенно ускорять;
4. Метать в цель, расположенную на высоте 1 - 2 метра, мячи разного диаметра попеременно то правой, то левой рукой.

4.Тема: Катание мяча в цель - 1ч.

Теория: Воспитатель направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Прием и подача **мяча**. Действия с мячом: Катание, прокатывание, скатывание.

Практика: ОРУ. Действия с мячом: Выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

5.Тема: Прыжки на двух ногах - 1ч.

Теория: Прыжок. Виды прыжков.

Практика: ОРУ. Перепрыгивать через линию, начерченную на полу, через веревку, положенную на пол, затем перепрыгивают через две линии, начерченные параллельно (на расстоянии 10-15 см друг от друга).

6.Тема: Прыжки с предметом - 1ч.

Теория: Показ прыжка, особое внимание уделяется мягкому приземлению.

Практика: ОРУ. Выполнять прыжки с мячом, скакалкой.

7.Тема: Прыжки на одной ноге - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом правил выполнения упражнений.

Практика: ОРУ. 2—4 прыжка на одной ноге, столько же на другой и т. д. Положения свободной ноги: вперед -вниз; в сторону - вниз; назад- вниз; согнуть ногу назад (в колене). Можно выбрать из них какое-то одно (например, 2 прыжка на левой, правую в сторону; 2 прыжка на правой, левую в сторону и т. д.) или несколько (например, 2 прыжка на левой, правую сначала в сторону, затем вперед; то же на правой ноге, левую в сторону и вперед). Эти прыжки можно делать и с поворотами; из исходного положения ноги врозь прыжки с ноги на ногу, не сводя их («кочки на кочку»); исходное положение — руки произвольно согнуты в локтях. 1 — прыжок на левой ноге, расслабленную правую, немного согнув в колене, слегка отвести назад.

8.Тема: Комплекс упражнений с флажками и с обручем - 1ч.

Теория: Упражнения с обручем. Художественная гимнастика. Показ и объяснение педагогом правил выполнения упражнений.

Практика: ОРУ. Упражнения с обручем подразделяются на следующие группы: повороты, вращения, броски и ловля, прыжки в обруч и через него, маховые движения, перекаты обруча.

Все движения с обручем выполняют одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движением туловища и ног.

9.Тема: Весёлые старты - 1ч.

Теория: Спортивная игра: правила, показ, результат.

Практика: Соревнование между подгруппами: эстафеты.

10.Тема: Комплекс упражнений с лентами - 1ч.

Теория: Упражнения с лентами. Показ и объяснение педагогом правил выполнения упражнений.

Практика: ОРУ с лентами.

«Упражнения с ленточками»:

1. «Поиграем с лентой». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в руке. Вытянуть руку с лентой вперёд, помахать вернуться в и. п. Затем сделать то же самое, переложив ленту в другую руку (3-4 раза).

2. «Выше ленточка моя!». И. п. то же. Ленточку поднять вверх, посмотреть и через сторону опустить, сказать «вниз». Затем сделать то же самое, переложив ленту в другую руку (3-4 раза).

3. «Ветерок и ленточка». И. п.: то же. Поднять руку с лентой вверх, другую руку поставить на пояс, слегка наклониться вправо-влево, помахая лентой (2-3 раза, вернуться в и. п. Затем сделать то же самое, переложив ленту в другую руку (3-4 раза).

4. «Прямая ленточка». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, кольцо ленты в одной руке, а конец ленты – в другой. Подняли руки с растянутой лентой, закинули ленту за шею, не сгибая рук, снова подняли и вернулись в и. п. (3-4 раза).

5. «Положили-подняли». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, лента в руке. Наклониться, положить ленту на пол, выпрямиться, руки поставить на пояс. Затем наклониться, взять ленту, вернуться в и. п. (3-4 раза).

6. «Ленточка, попляши». И. п.: ноги вместе, руки внизу, лента в руке. Сделать пружинку (2-3 раза, прыжки (6-8 раз, затем походить по группе в свободном направлении «Ручеек», «Поющие руки»).

11.Тема: Комплекс упражнений с гантелями - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: Разминка. Поднятие гантелей. «Повороты», Поднятие гантелей. Сгибание рук с гантелями. Выжимание гантелей из-за головы. Упражнения с гантелями для пресса.

12.Тема: Комплекс упражнений с гантелями - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ. Прогибание спины, лежа на животе. Прыжки с гантелями. Поворот корпуса с разведением рук. Приседания с гантелями.

13.Тема: Комплекс упражнений с прыгалкой - 1ч.

Теория: Техника захвата скакалки за ручки. Техника вращения скакалки. Техника прыжков через скакалку. Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ. Комплекс упражнений с прыгалкой. Упражнение со скакалкой: «Высокое дерево», «Лошадка», «Качели», «Приседание», «Прыжки через скакалку» Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Воробьишки кот», «Трамвай» и др.

14. Тема: Комплекс упражнений с гимнастической палкой - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ, Выполнения упражнений с гимнастической палкой. Для мышц рук и плечевого пояса: «Палка вверх», «Наклон», «Повернись», «Птичка на веточке»; Для мышц ног и стоп: «Приседание», «Массаж».

15. Тема: Повторение пройденного «Веселые старты» - 1ч.

Теория: Спортивная игра: правила, показ, результат.

Практика: Соревнование между подгруппами: эстафеты.

16. Тема: Спрыгивание с предмета с поворотом 90 – 180 градусов - 1ч.

Теория: Виды прыжков: подскоки, прыжки в глубину - спрыгивания, прыжки в высоту, в длину с места, с разбега, различные прыжки через короткую и длинную скакалки.

Практика: ОРУ, Прыжок с одновременным поворотом на 90 градусов (к обозначенному предмету). По команде "90, 180, выпрыгнуть вверх, развернуться в воздухе на заданное число градусов и приземлиться на две ноги. Сделать по 10 прыжков в одну и другую стороны.

17. Тема: Повторение пройденного - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ, Повторение и закрепление пройденного.

18. Тема: Ласточка - 1ч.

Теория: Техника выполнения упражнения «Ласточка».

Практика: ОРУ. И.п. из положения стоя, развести руки в стороны, сделать наклон вперед одновременно поднимая (левую или правую) ногу. Держать равновесие 10-15 секунд и повторить упражнение со следующей ногой.

19. Тема: Мостик - 1ч.

Теория: Техника выполнения упражнения «Мостик».

Практика: ОРУ, Разминка. Подводящие упражнения. Мостик с упора на плечи, Обратная планка, Корзинка. Выполнение упражнения «Мостик».

20. Тема: Кувырок перекат – вперед 1ч.

Теория: Группировка. Техника выполнения упражнения «Кувырок перекат – вперед».

Практика: ОРУ. Кувырок вперед из упора присев в группировке. Упражнение выполняется из упора присев. Опираясь руками впереди ступней на полшага, слегка разогнув ноги, начать толчок. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок

стопами. Перевернувшись, перекатиться вперед через голову в положении плотной группировки, коснувшись пола сначала затылком, затем шеей, лопатками, спиной и тазом. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и, посылая руки вперед, встать

21. Тема: Кувырок перекат – назад - 1ч.

Теория: Группировка. Перекаты в группировке. Техника выполнения упражнения «Кувырок перекат – назад». *Поза согнувшись.*

Практика: ОРУ. Выполнение. Кувырок перекат – назад

22. Тема: Повторение пройденного «Веселые старты» - 1ч.

Теория: Спортивная игра: правила, показ, результат.

Практика: Соревнование между подгруппами: эстафеты.

23. Тема: Бег с препятствиями - 1ч.

Теория: Виды бега. Лёгкая атлетика.

Практика: ОРУ, Эстафета. Бег с препятствиями бег с переступанием через кубики. Бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60-80 см друг от друга) и т. д.

24. Тема: Челночный бег, бег змейкой - 1ч.

Теория: Техника челночного бега.

Практика: ОРУ, Челночный бег. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Эстафета «Кто быстрее пробежит змейкой». Участники бегут до ориентира змейкой, оббегая кегли, обратно также.

25. Тема: Повторение - 1ч.

Практика: ОРУ. Повторение пройденного. Закрепить технику ходьбы с изменением направления (змейкой).

26. Тема: Ходьба по возвышенной прямой - 1ч.

Теория: Ходьба. Виды ходьбы.

Практика: ОРУ, Ходьба по возвышенной прямой плоскости.

27. Тема: Ходьба по возвышенной наклонной (подъем) - 1ч.

Теория: Техника ходьбы по возвышенной наклонной плоскости.

Практика: ОРУ, Ходьба по возвышенной наклонной (подъем).

28. Тема: Ходьба по возвышенной наклонной (спуск) - 1ч.

Теория: Техника ходьбы по возвышенной наклонной плоскости.

Практика: ОРУ, Ходьба по возвышенной наклонной (спуск).

29. Тема: Упражнения с обручем - 1ч.

Теория: Техника перелезания через обруч.

Практика: ОРУ, Выполнять движение змейкой по ходу за ведущим: ходьба, бег, ползание, пролезанию в катящийся обруч. Повторить: прыжки из **обруча** в обруч с продвижением вперед на одной и двух ногах. Закрепить: Прокатывание обруча вдаль, вращение обруча. Совершенствовать двигательные навыки в подвижных играх.

30. Тема: Футбол (комплекс упражнений с большими мячами) - 1ч.

Теория: Футбол.

Практика: ОРУ, Выполнение комплекса упражнений на фитоболах:

«Правильная осанка, «Перекаты», «Часики», «Буратино», «Незнайка», «Ленивец», «Силач», «Покажи пяточки», «Черепашка», «Весы», «Посмотри на ладошки», «Мячики».

31. Тема: Подлезание под гимнастическую скамейку - 1ч.

Теория: Техника подлезания под гимнастическую скамейку.

Практика: ОРУ, Подлезание под гимнастическую скамейку головой вперед сначала наклониться, пронести голову, затем, прогибаясь в спине, передвигать одну ногу, потом другую. При подлезании ногами вперед сначала передвигаеть одну ногу, потом прогнуть спину, затем переставить вторую ногу.

При подлезании правым (левым) боком сначала передвигаеть правую (левую) ногу, затем прогнуть спину и пронести голову, а после этого переставить левую (правую) ногу.

32. Тема: Упражнение с гимнастической скамейкой - 1ч.

Теория: Техника перелезания через гимнастическую скамейку.

Практика: ОРУ, 1.Стоя боком к гимнастической скамейке, опереться руками на ее края, поочередно поставить ноги на скамейку в упор стоя на коленях и, поочередно переставляя ноги на другую сторону скамейки, закончить упражнение.

2. То же, но через упор присев.

3. То же, но перешагнуть вначале одной ногой, затем другой.

4. Перелезание произвольным способом через две скамейки, стоящие на полу параллельно на расстоянии 30-50 см.

5. Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку, укрепленную под углом 30°.

33. Тема: Повторение пройденного. «Веселые старты»- 1ч.

Теория: Спортивная игра: правила, показ, результат.

Практика: Соревнование между подгруппами: эстафеты.

34. Тема: Развивающий двигательный комплекс - 1ч.

Теория: Показ и объяснение педагогом упражнений.

Практика: ОРУ, Выполнения развивающего комплекса упражнений на все группы мышц.

35. Тема: Подвижные игры с предметами - 1ч.

Теория: Объяснение педагогом правил игры.

Практика: ОРУ, Подвижные игры с предметами: упражнения и игры с обручем, палкой Кто скорее дойдет до верха. Гребцы. Поймай палку. Игры с мячом: Кто дальше. Бабочки и стрекозы. Догони. Успей первым. Найди пару в кругу.

36. Итоговое занятие. Обобщение пройденного «Веселые старты» - 1ч.

Теория: Спортивная игра: правила, показ, результат.

Практика: Соревнование между подгруппами: эстафеты.

1.4. Планируемые результаты

После окончания реализации программы обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные

Сформированы:

- потребность в здоровом образе жизни;
- чуткое отношение друг к другу, желание заниматься вместе;
- потребность в физической активности и закаливание организма;
- уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу, потребность в систематических занятиях физкультурными упражнениями;
- навыки выполнения заданий по инструкции педагога.
- нравственные и эстетические ценности, которые порождены ритмом ежедневного круговорота в жизни природы и человека;

метапредметные:

сформированы:

- положительная мотивация к занятиям ритмической гимнастики;
- познавательные процессы: мышление, внимание, память, воображение;
- настойчивость, целеустремленность, уверенность в себе.
- умения двигаться в соответствии с характером музыки.

предметные:

- сформированы умения выполнять упражнения общеразвивающего характера;
- сформированы навыки и умения самостоятельной двигательной деятельности;
- сформированы умения ориентироваться в пространстве;
- сформированы умения координировать движения.

Раздел № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения (3 группы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Беседа. Вводное занятие	1	Вводное занятие. В гостях у Буратино. Знакомство	Учебный кабинет	Наблюдение
2	Сентябрь	12	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Ознакомительное занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнения «Переступающий шаг», «Удивляемся»	Учебный кабинет	Наблюдение
3	Сентябрь	19	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнения «Улитка», «Кукла»	Учебный кабинет	Наблюдение
4	Сентябрь	26	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнение «Пьеро»	Учебный кабинет	Наблюдение
5	Октябрь	3	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнение «Кузнечик»	Учебный кабинет	Наблюдение
6	Октябрь	10	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнения «Буратино», «Лягушка»	Учебный кабинет	Наблюдение
7	Октябрь	17	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло». Повторение всех упражнений	Учебный кабинет	Отзыв, наблюдение
8	Октябрь	24	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Повторение и закрепление пройденного	Учебный кабинет	Наблюдение

9	Октябрь	31	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Ознакомительное занятие	1	Комплекс «Хатха-Йога». Знакомство	Учебный кабинет	Наблюдение
10	Ноябрь	7	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Хатха-Йога». Упражнение «Бабочка»	Учебный кабинет	Наблюдение
11	Ноябрь	14	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Хатха-Йога». Упражнение «Бабочка» Повторение	Учебный кабинет	Отзыв, наблюдение
12	Ноябрь	21	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Хатха-Йога». Упражнение «Кораблик»	Учебный кабинет	Наблюдение
13	Ноябрь	28	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие		Комплекс «Хатха-Йога» Упражнение «Кораблик». Повторение	Учебный кабинет	Наблюдение
14	Декабрь	5	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Ритмический танец «Куклы» Упражнение 1-4	Учебный кабинет	Наблюдение
15	Декабрь	12	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Ритмический танец «Куклы» Упражнение 5-8	Учебный кабинет	Наблюдение
16	Декабрь	19	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Повторение Ритмического танца «Куклы»	Учебный кабинет	Наблюдение
17	Январь	9	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Соревнования	1	«Весёлые старты»	Учебный кабинет	Наблюдение
18	Январь	16	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Ознакомительное занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями Упражнения 1-2	Учебный кабинет	Наблюдение
19	Январь	23	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями Упражнения 3-4	Учебный кабинет	Наблюдение

20	Январь	30	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс упражнений с гантелями Упражнения 5-6	Учебный кабинет	Наблюдение
21	Февраль	6	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс упражнений с гантелями Упражнения 7-8	Учебный кабинет	Наблюдение
22	Февраль	13	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс упражнений с гантелями Упражнения 9-10	Учебный кабинет	Наблюдение
23	Февраль	20	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое заня- тие	1	Повторение и закрепление пройденного.	Учебный кабинет	Наблюдение
24	Февраль	27	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Праздник	1	Праздник. «Мама, Папа, я – спортивная се- мья!».	Актный зал	Наблюдение
25	Март	6	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Ознакомительное занятие	1	Ритмический танец «Бурати- но». Упражнения 1-2	Учебный кабинет	Наблюдение
26	Март	13	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Ритмический танец «Буратино» Упражнение 3.	Учебный кабинет	Наблюдение
27	Март	20	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Ритмический танец «Буратино». Упр. 4.	Учебный кабинет	Наблюдение
28	Март	27	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Ритмический танец «Буратино» Упражнение 5.	Учебный кабинет	Наблюдение
29	Апрель	3	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Повторение всего танца «Буратино.	Учебный кабинет	Наблюдение
30	Апрель	10	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	«Весёлые старты».	Учебный кабинет	Наблюдение

31	Апрель	17	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс «Морское царство» Упражнения 1-2	Учебный кабинет	Наблюдение
32	Апрель	24	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс «Морское царство» Упражнения 3-4	Учебный кабинет	Наблюдение
33	Май	8	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс «Морское царство» Упражнения 5-6	Учебный кабинет	Наблюдение
34	Май	15	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс «Морское царство» Упражнения 7-8	Учебный кабинет	Наблюдение
35	Май	22	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс «Морское царство» Упражнения 9-10	Учебный кабинет	Наблюдение
36	Май	26	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Повторение Комплекса «Морское царство»	Учебный кабинет	Наблюдение
					36ч.			36ч.

1 год обучения (3 Группы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Беседа. Вводное занятие	1	Вводное занятие. В гостях у Буратино. Знакомство	Учебный кабинет	Наблюдение
2	Сентябрь	12	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Ознакомительное занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнения «Переступающий шаг», «Удивляемся»	Учебный кабинет	Наблюдение
3	Сентябрь	19	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнения «Улитка», «Кукла»	Учебный кабинет	Наблюдение

4	Сентябрь	26	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнение «Пьеро»	Учебный кабинет	Наблюдение
5	Октябрь	3	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнение «Кузнечик»	Учебный кабинет	Наблюдение
6	Октябрь	10	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло» Упражнения «Буратино», «Лягушка»	Учебный кабинет	Наблюдение
7	Октябрь	17	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Театр папы Карло». Повторение всех упражнений	Учебный кабинет	Отзыв, наблюдение
8	Октябрь	24	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Повторение и закрепление пройденного	Учебный кабинет	Наблюдение
9	Ноябрь	31	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Ознакомительное занятие	1	Комплекс «Хатха-Йога». Знакомство	Учебный кабинет	Наблюдение
10	Ноябрь	7	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Хатха-Йога». Упражнение «Бабочка»	Учебный кабинет	Наблюдение
11	Ноябрь	14	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Хатха-Йога». Упражнение «Бабочка» Повторение	Учебный кабинет	Отзыв, наблюдение
12	Ноябрь	21	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс «Хатха-Йога». Упр. «Кораблик»	Учебный кабинет	Наблюдение
13	Ноябрь	28	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие		Комплекс «Хатха-Йога». Упражнение «Кораблик». Повторение	Учебный кабинет	Наблюдение
14	Декабрь	5	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Ритмический танец «Куклы» Упражнения 1-4.	Учебный кабинет	Наблюдение

15	Декабрь	12	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Ритмический танец «Куклы» Упражнения 5-8	Учебный кабинет	Наблюдение
16	Декабрь	19	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Повторение Ритмического танца «Куклы»	Учебный кабинет	Наблюдение
17	Январь	9	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Соревнования	1	«Весёлые старты»	Учебный кабинет	Наблюдение
18	Январь	16	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Ознакомительное занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями Упр.1-2	Учебный кабинет	Наблюдение
19	Январь	23	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения 3-4	Учебный кабинет	Наблюдение
20	Февраль	30	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями. Упр.5-6.	Учебный кабинет	Наблюдение
21	Февраль	6	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения 7-8	Учебный кабинет	Наблюдение
22	Февраль	13	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения 9-10	Учебный кабинет	Наблюдение
23	Февраль	20	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое занятие	1	Повторение и закрепление пройденного	Учебный кабинет	Наблюдение
24	Март	27	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Праздник	1	Праздник. «Мама, Папа, я – спортивная семья!»	Актный зал	Наблюдение
25	Март	6	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Ознакомительное занятие	1	Ритмический танец «Буратино» Упражнения 1-2	Учебный кабинет	Наблюдение

26	Март	13	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Ритмический танец «Бурати- но». Упражнения 3	Учебный кабинет	Наблюдение
27	Март	20	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Ритмический танец «Буратино» Упражне- ние 4	Учебный кабинет	Наблюдение
28	Апрель	27	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Ритмический танец «Буратино» Упражнение 5.	Учебный кабинет	Наблюдение
29	Апрель	3	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Повторение всего танца «Буратино	Учебный кабинет	Наблюдение
30	Апрель	10	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	«Весёлые старты»	Учебный кабинет	Наблюдение
31	Апрель	17	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс «Морское царство» Упражнения 1-2	Учебный кабинет	Наблюдение
32	Май	24	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс «Морское царство» Упражнения 3-4	Учебный кабинет	Наблюдение
33	Май	8	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс «Морское царство» Упражнения 5-6	Учебный кабинет	Наблюдение
34	Май	15	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс «Морское царство» Упражнения 7-8	Учебный кабинет	Наблюдение
35	Май	22	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Комплекс «Морское царство» Упражнения 9-10	Учебный кабинет	Наблюдение
36	Май	26	16.45-17.15-1гр. 17.20-17.50-2гр. 17.55-18.25-3гр.	Практическое за- нятие	1	Повторение Комплекса «Морское царст- во».	Учебный кабинет	Наблюдение

2 год обучения (4 группы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	3	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое занятие	1	Повторение комплексов «Театр папы Карло»	Учебный кабинет	Наблюдение
2	Сентябрь	10	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений с мячом	Учебный кабинет	Наблюдение
3	Сентябрь	17	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое занятие	1	Метание мяча в цель	Учебный кабинет	Отзыв, наблюдение
4	Сентябрь	24	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое занятие	1	Катание мяча в цель.	Учебный кабинет	Наблюдение
5	Октябрь	1	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое занятие	1	Прыжки на двух ногах.	Учебный кабинет	Наблюдение
6	Октябрь	8	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое занятие	1	Прыжки с предметом.	Учебный кабинет	Наблюдение
7	Октябрь	15	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое занятие	1	Прыжки на одной ноге.	Учебный кабинет	Наблюдение
8	Октябрь	22	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений с флажками и с обручем.	Учебный кабинет	Наблюдение
9	Октябрь	29	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Соревнование	1	«Весёлые старты».	Актный зал	Наблюдение
10	Ноябрь	5	12.00-13.30 13.35-13.05	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений с лентами.	Учебный кабинет	Отзыв, наблюдение

			13.10-13.40 14.15-14.45					
11	Ноябрь	12	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятие	1	Комплекс упражнений с гантелями.	Учебный кабинет	Отзыв, наблю- дение
12	Ноябрь	19	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое заня- тие	1	Комплекс упражнений с гантелями.	Учебный кабинет	Наблюдение
13	Ноябрь	26	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое заня- тие	1	Комплекс упражнений с прыгалкой.	Учебный кабинет	Наблюдение
14	Декабрь	3	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятие	1	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Учебный кабинет	Наблюдение
15	Декабрь	10	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Соревнование	1	«Весёлы естарты». Повторение пройденно- го.	Учебный кабинет	Наблюдение
16	Декабрь	17	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое заня- тие	1	Спрыгивание с предмета с поворотом на 90-180 градусов.	Учебный кабинет	Наблюдение
17	Декабрь	24	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятие	1	Повторение пройденного.	Учебный кабинет	Наблюдение
18	Январь	14	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятие	1	«Ласточка».	Учебный кабинет	Наблюдение
19	Январь	21	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятие	1	«Мостик».	Учебный кабинет	Наблюдение
20	Январь	28	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятие	1	Кувырок перекач- вперёд.	Учебный кабинет	Наблюдение
21	Февраль	4	12.00-13.30 13.35-13.05	Практическое за-	1	Кувырок перекач- назад	Учебный кабинет	Наблюдение

			13.10-13.40 14.15-14.45	нятия				
22	Февраль	11	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Повторение пройденного. «Весёлые стар- ты».	Учебный кабинет	Наблюдение
23	Февраль	18	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Бег с препятствиями.	Учебный кабинет	Наблюдение
24	Февраль	25	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Челночный бег, бег змейкой.	Учебный кабинет	Наблюдение
25	Март	4	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Повторение.	Учебный кабинет	Наблюдение
26	Март	11	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Ходьба по возвышенной прямой.	Учебный кабинет	Наблюдение
27	Март	18	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Ходьба по возвышенной наклонной (подъ- ём).	Учебный кабинет	Наблюдение
28	Март	25	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое заня- тие	1	Ходьба по возвышенной наклонной (спуск).	Учебный кабинет	Наблюдение
29	Апрель	1	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Упражнения с обручем	Учебный кабинет	Наблюдение
30	Апрель	8	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	«Фитбол».(Комплекс упражнений с боль- шими мячами).	Учебный кабинет	Наблюдение
31	Апрель	15	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Упражнение на гимнастической скамейке	Учебный кабинет	Наблюдение
32	Апрель	22	12.00-13.30 13.35-13.05	Практическое за-	1	Упражнение на гимнастической скамейке	Учебный кабинет	Наблюдение

			13.10-13.40 14.15-14.45	нятия				
33	Апрель	29	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Повторение пройденного. «Весёлые стар- ты».	Учебный кабинет	Наблюдение
34	Май	6	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Развивающий двигательный комплекс	Учебный кабинет	Наблюдение
35	Май	13	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Ознакомительное занятие	1	Подвижные игры с предметами.	Учебный кабинет	Наблюдение
36	Май	20	12.00-13.30 13.35-13.05 13.10-13.40 14.15-14.45	Практическое за- нятия	1	Обобщение пройденного. «Весёлые стар- ты»	Актовый зал	Наблюдение
								36ч.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- мультимедийная техника и оснащение, музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- мультимедийная установка (проектор);
- компьютер;
 - подборка презентаций соответствует тематике мини-программ
 - реквизит для занятий спортивный инвентарь для занятий, по количеству обучающихся (обручи легкие пластмассовые, гимнастические палки разных размеров, мячи разного диаметра, фитболы, флажки и ленты разных цветов, платочки, скакалки, разноцветные шнуры и др.
 - массажные мячи и коврики, фитболы и гимнастические маты.

Информационное обеспечение

сеть Интернет.

Игровая ритмическая гимнастика»

nfourok.ru/rabochaya-programma-kruzhka-dlya-doshkolnikov-igrovaya-ritmicheskaya-gimnastika-439673.html,

ПРОГРАММА дополнительного образования «Физическое развитие и воспитание детей через организацию занятий по ритмической гимнастике»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/03/02/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-fizicheskoe>,

РИТМИКА

ДЛЯ

ДОШКОЛЬНИКОВ

<http://conseducercenter.ru/index.php/materialy2/323-daybannyrova>,

Приобщение дошкольников к ценностям физической культуры

Программа «Радуга» Т. Н. Дороновой <http://rpp.nashaucheba.ru/docs/index-143897.html>

Рабочая программа по ритмике «Ритмическая радуга» для детей от 5 до 7 лет

<http://www.maam.ru/detskijsad/rabochaja-programa-po-ritmike-ritmicheskaja-raduga-dlja-detei-ot-5-do-7-let-sostavitel-manakova-alina-pavlovna-2-chast.html>

<http://docplayer.ru/27413399-Programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-ritmika.html>

- Электронная периодика и электронные издания:

Организация занятий ритмической гимнастикой в дошкольной образовательной организации <https://www.akc.ru/rucont/itm/314563/>

Ритмическая гимнастика как средство оздоровления дошкольников: <https://e.doumed.ru/article.aspx?aid=415394;>

Физическое воспитание. Ритмическая гимнастика.: <http://www.academia-moscow.ru/catalogue/5156/>

Подборка фонограмм, разнообразных по темпу, ритму, характеру музыкальных произведений (детские песни, музыкальные композиции, классические произведения и др.);

Кадровое обеспечение

В реализации программы принимают участие педагоги, имеющие высшее, среднее - специальное образование, преподаватели, владеющие базовыми знаниями возрастной психологии, педагогики и методики организации работы с детьми дошкольного возраста.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

В процессе работы с детьми по освоению программы «Ритмическая гимнастика», очень важно получить правильное представление о физических способностях каждого воспитанника, об уровне их развития на каждом этапе обучения. От умения сделать это правильно, вовремя и методически верно зависит и общая направленность занятий и индивидуальная работа с ребенком, и коррекционная работа над программой (если в этом появляется необходимость). В связи с этим разработав критерии усвоения материала, проводится диагностическое обследование в учебных группах ритмической гимнастики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Участие в праздниках и различных конкурсах.

2.4 Оценочные материалы

Мониторинг умений и навыков на занятиях ритмической гимнастики (Приложение 1).

Методы исследования координационных способностей и чувства ритма
Тесты для определения ловкости и координационных способностей (Приложение 2).

Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка. (Приложение 5).

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

На занятиях активные движения с ходьбой и другими упражнениями чередуются с упражнениями успокаивающими дыхание, релаксацию мышц.

В течение года дети знакомятся с комплексами упражнений: «Театр папы Карло». Этот комплекс состоит из серии упражнений: «Улитка», «Буратино», «Мальвина», «Пьеро». Дети учатся выполнять силовые упражнения с гантелями (330 гр.), упражнения направлены на развитие группы мышц плечевого сустава, дыхания.

Комплекс упражнений «Хатка-йога» учит детей красиво двигаться в соответствии с мелодией, слышать и слушать музыку, передавать в движениях образ через музыкальное произведение. Музыка подбирается медленная, мелодичная, красивая. Программа развивает музыкальные способности детей, происходит их приобщение к миру музыки. Наряду с этим ребенок получает комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (развитие ловкости рук, быстроты реакций, остроты внимания, общей подвижности и др.) Занятия способствуют развитию духовного и физического потенциала ребёнка

Ритмическая гимнастика проста в освоении, хорошо поддается точной дозировке. Комплексы упражнений состояются из простых, ранее изученных движений, включая танцевальные элементы, беговые и прыжковые упражнения на месте и с продвижением в различных направлениях. При составлении комплексов упражнений ритмической гимнастики учитывается возраст, физическая и двигательная подготовленность обучающихся; Подобранные упражнения, способствующие всестороннему воздействию на все группы мышц, доступны учащимся и выполняются с различной интенсивностью и амплитудой; Между сериями упражнений включаются упражнения на расслабление, чтобы обеспечить длительную работоспособность.

Основные требования к содержанию занятий:

итсоннелвотогдоп и утсарзов теувтствевтоос йиненжарпу робдоп - занимающихся;

еинеортсан ёе тюадереп и йокызум с ынавосалгос яиненжарпу - (на сильные музыкальные части – сильные движения, например, амплитудные прыжки, махи;

– беговые, прыжковые серии; под медленную музыку

– упражнения в равновесии, расслабления и т. п.);

йоксечиголоизиф яинатсарзов мотёчу с ястюяледерпсар яиненжарпу - нагрузки в основной части занятия (в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном и умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается);

огоньлакызум уреткарах туювстветоос яинеживд еыньлавецнат - произведения ритмы. Программа включает упражнения разной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости и др.);

юинелодоерп оп йиненжарпу иирес теачюлкв аммаргорп - препятствий (лазание, перелазание, подлазание, ходьба по гимнастической скамейке и т. д.), беговые и прыжковые серии;

имыньлетахыд имынчилзар ястюянлопаз ахыдто ызуап - упражнениями, жестами, мимикой, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры;

ынечюлкв икнасо иицкеррок и акинчоновоп икзургзар ялд - упражнения в партере (из положений лёжа и сидя на полу).

Методы обучения и воспитания

С целью активизации учебно-воспитательного процесса на занятиях используются следующие методы:

хындялган яицартсномед ,йинеживд хынчилзар закоп) еындялган - пособий);

,йнадаз ,йинеживд еиненсяьбо ,екызум о ыдесеб) еынсеволс - рассказ);

и агогадеп мовтсдовокур доп яиненжарпу) еиксечиткарп - самостоятельные движения детей, игры, произвольные танцы;

яинешер еищюуберт ,йнадаз еиксечиткарп еынчилзар) еынмелборп - какой-либо задачи);

хыворги и рги хынчилзар хяитяназ ан еинавозьлопси) еыворги - упражнений).

Основными средствами двигательного воздействия являются:

;(еиназал ,геб ,абьдох) яинеживд ыдив еынвонсо -

,хактапол ан акйотс ,«тсом» икитаборка иматнемелэ с яинеживд - «рыбка» и др.;

ан ,мечурбо ,йоклакакс ,мочям с) иматемдерп с яиненжарпу - скамейке и т. д.);

;яиненжарпу еыньлетахыд -

- упражнения корригирующей гимнастики;

в ястюянидеьбо автсдерс еыннелсичереП .ымимотнап ытнемелэ - определённой последовательности в комплексы программ, составленных по игровым сюжетам и объединённых соответствующей музыкой. В процессе реализации программы используются различные методы *обучения и воспитания*.

Основными методами обучения являются:

- Информационно-рецептивный метод. Он направлен на организацию и обеспечение восприятия, осознания и запоминания учащимися новой готовой информации.

- Репродуктивный метод. Направлен на закрепление, упрочение способов суть, образец которого уже известен.

Репродуктивный метод позволяет формировать не только конкретные знания, способы действия, но и обобщенные (одно и то же задание для неоднократного повторения, вариативные задания, сходство которых с ранее усвоенными образцами легко узнаваемо). При организации репродуктивно-вариативной познавательной деятельности формируются обобщенные знания, способы деятельности, а значит и способность использовать их оперативно в разных условиях.

- Эвристический метод. Направлен на пооперационное или поэлементарное обучение чертам и процедурам творческой деятельности, т.е. включение ребенка в поиск решения не целостной задачи, а ее элементов.

Эвристический или часто поисковый метод является предпосылкой успешного применения исследовательского метода, предполагающего решение целостных задач. Вышеизложенные методы, их последовательное комплексное сочетание в педагогическом процессе, ориентированы на организацию познавательной деятельности с постепенным увеличением доли самостоятельности и творчества детей.

Так же используются методы: наглядные, словесные, игровые.

Форма организации образовательного процесса

Программа предполагает групповую форму организации образовательного процесса.

Формы организации учебного занятия

Для реализации программы используются несколько форм занятий:

Вводное занятие – педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год. На этом занятии желательно присутствие родителей обучающихся (особенно 1-го года обучения).

Ознакомительное занятие – педагог знакомит детей с новыми методами работы в тех или иных техниках с различными материалами (обучающиеся получают преимущественно теоретические знания).

Занятие-импровизация – на таком занятии обучающиеся получают полную свободу. Подобные занятия пробуждают фантазию ребёнка, раскрепощают его; пользуются популярностью у детей и родителей.

Занятие проверочное – (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.

Конкурсное занятие – строится в виде соревнования для стимулирования творчества детей.

Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач.

Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Может проходить в виде праздников.

Беседа используется как форма организации теоретических занятий.

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе через применение элементов следующих *педагогических технологий*:

- *ИКТ технологии*: использование медиа-ресурсов как источника информации, компьютерная поддержка деятельности педагога на разных этапах занятия.

- *игровые технологии*: дидактическая цель ставится перед учащимися в форме игровой задачи, учебная деятельность подчиняется правилам игры, учебный материал используется в качестве ее средства, в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую, успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом;

- *личностно-ориентированные педагогические технологии* (педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология): изучение психологических особенностей, возможностей и интересов обучающихся, создание ситуации успеха и т.д.;

- *здоровьесберегающие технологии*: система мер (технологии, программы, методы), направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие имеет определенную структуру, она описана ниже, заявленной в учебно-тематическом плане. Все занятия проводятся в игровой форме.

Структура занятия

Занятие по своей структуре состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

I. Подготовительная часть (3-5 минут).

1. Встреча:

2. Разминка. Упражнения выполняют во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз, обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц.

- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;

- на равновесие.
- Дыхательные упражнения. (3-5 минут)

III. Заключительная часть

- 1.Игра.
- 2.Релаксирующие упражнения.

Дидактические материалы

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

Учебно-методических ресурсов:

- Методическая и практическая литература по программе
- Фонд методического кабинета:
- библиотека;
- игротека;
- аудиотека;
- фонотека.

2.6 Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.). Ратифицирована Постановлением ВС СССР 13 июня 1990 г. № 1559-1 // СПС Консультант Плюс.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
4. Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 № 795 (ред. от 07.10.2013) «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы».
5. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года».
7. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).
10. Письмо Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 06-1260 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам взаимодействия учреждений общего, дополнительного и профессионального образования по формированию индивидуальной образовательной траектории одаренных детей»).
11. Письмо Минобрнауки РФ от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях».
12. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении Информации (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

13. Закон Оренбургской области от 06.09.2013 № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (ред. от 24.08.2015).
14. Постановление Правительства Оренбургской области от 30.04.2013 № 348-п «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Повышение эффективности и качества услуг в сфере образования Оренбургской области» на 2013-2018 годы».
15. Постановление Правительства Оренбургской области от 28 июня 2013 г. № 553-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 годы» (в ред. Постановления Правительства Оренбургской области от 03.10.2014 № 737-пп).
16. Устав МБУДО «ЦДТ».
17. Положение об организации образовательного процесса.
18. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей»/ Латохина Л.И. .- М.Просвещение.
19. В.Осипова «Поза ребёнка. Хатха-йога в детском саду» //Обруч №3 1997г.
20. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч. - Учеб.-метод, пособие. - (Воспитание и дополнительное образование детей).- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 5. Лифиц И.В. Ритмика: учебное пособие. - М.: Издательский центр
21. Руднева С., .Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
22. Яновская В. Ритмика. М.: «Музыка», 1978.
23. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
23. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
24. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987 13. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
25. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.М.: Просвещение, 2001.-369 с.
26. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Феникс, 2003. - 287 с.
27. Глейберман А. Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка. – М.: Физ- культура и спорт, 2006. – 256 с. .
28. Кузьменко М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие. – М.: Книга и бизнес, 2007. – 116 с. 3.
29. Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: пособие для воспитателя. – М.: Просвящение, 1981. – 160 с.
30. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986. – 304с. 6. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» \ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2014г.

31. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. – М.: Баласс, 2008. – 144с.
32. Яковлева Л. В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Владос, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Мониторинг умений и навыков на занятиях ритмической гимнастики

Задачи обучения заключаются не только в том, чтобы обеспечить усвоение программного материала, но и в том, чтобы продвинуть учащихся в развитии. Здесь очень важную роль играет мониторинг системы контроля, который является проверкой усвоения и выработки умений и навыков.

В ходе контроля проверяется соответствие доступных воспитанниками умений и навыков, появляется возможность выявить проблемные области в работе, зафиксировать удачные методы и приемы, проанализировать, какое содержание обучения целесообразно расширить, а какое исключить из учебной программы.

Со стороны ученика устанавливается, каковы конкретные результаты его деятельности на уроке, что усвоено легко и прочно, а что нуждается в доработке, какие стороны деятельности сформированы, а какие необходимо сформировать.

С помощью мониторинга мы анализируем учебный процесс и определяем результаты обучения. Здесь выявляются индивидуальные данные каждого учащегося для того, чтобы понять его самого и приспособить учебные методы к его индивидуальным качествам.

В процессе мониторинга по ритмической гимнастике мы используем карты наблюдений физической активности воспитанников на занятиях.

Карта наблюдений физической активности учащихся

№ п/п	Фамилия, имя	Уровень активности (%)		
		пассивный	достаточно активный	активный
1				
2				
3				

34-50% - неполная согласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, с ошибками, низкий уровень развития физических данных, нарушена скоординированность движений;

51-68% - среднее развитие физических данных, допускается 2,3 ошибки при исполнении упражнений, нарушается амплитуда движений;

85-100 - полная и правильная техника овладения пластикой и динамикой движений, их полная скоординированность.

Наблюдение по уровню активности педагог проводит каждый урок. Итог в карте наблюдений подводится в конце каждой четверти.

Сегодня 75%детей страдает гиподинамией. Недостаток двигательной активности, как известно, чреват самыми большими неприятностями. По данным многих исследований, именно нехватка движений, ослабление мышечной деятельности и ведет к гиподинамии, особенно в переходном возрасте, следствием чего становятся сердечная недостаточность, нарушение функции нервной и других систем жизнедеятельности организма. Не говоря уже о других заболеваниях, к которым недостаток занятий физическими упражнениями как будто не имеет прямого отношения, но все они возникают как следствие нездорового образа жизни. Таким образом, занятия ритмической гимнастики призваны дать ребенку высокую двигательную активность, укрепить его здоровье.

Методы исследования координационных способностей и чувства ритма
Тест для определения ловкости и координационных способностей:

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в исходное положение — ноги вместе, руки в стороны. По сигналу поднимает удобную ногу до угла 90 градусов и удерживает такое положение ноги — пытаясь при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Для определения динамики ритмических способностей детей разработана диагностика. В которой использовались следующие схемы:

/ - громкий хлопок (или удар), U – тихий хлопок.

Диагностика ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет):

Упражнение №1.

Инструкция: «Послушай, сколько было ударов. Покажи карточку, на которой изображено нужное количество ударов. Повтори». - изолированные удары:

а) // б) /// в) //// г) ///// 12

Упражнение №2.

Инструкция: «Послушай, сколько было ударов и покажи нужную карточку». - серии простых ударов:

а) // // // // б) /// /// в) //// //// г) /// /// ///

Упражнение №3.

Инструкция: «Послушай, сколько было ударов и покажи нужную карточку». - серии сложных ударов:

а) // /// б) /// // в) /// // ///

Диагностика ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) :

Упражнение №1.

Инструкция: «Послушай, сколько было ударов. Покажи карточку, на которой изображено нужное количество ударов». изолированные удары:

а) // б) /// в) //// г) /////

Упражнение №2.

Инструкция: «Послушай, сколько было ударов, покажи нужную карточку». серии простых ударов:

а) // // // // б) /// /// в) //// //// г) /// /// ///

Упражнение №3.

Инструкция: «Послушай, сколько и какие были удары, покажи нужную карточку». серии акцентированных ударов:

а) U U / б) // в) // U U // г) / U //

Критерии оценки (единые для всех заданий):

4 балла — задание выполняется правильно и самостоятельно;

3 балла — задание выполняется правильно, но в замедленном темпе;

2 балла — задание выполняется с ошибками, но ошибки исправляются самостоятельно по ходу работы;

1 балл — для выполнения задания требуется активная помощь взрослого;

0 баллов — задание не выполняется, повторные инструкции неэффективны. 4-3 – высокий, 2 – средний, 1-0 – низкий

Игры, используемые на занятиях

«Полет самолета» - Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме». Подготовка самолета к полету: - «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом). - «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор. - «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны. - «Проверить колеса». Потопать ногами на месте. «Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

«Ловишки» - по счету ловишки все остальные игроки разбегаются. Задача ловишки – догнать и «осалить». «осаленный» становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я «ловишка!». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего «ловишку». **«Уголки»** - Для этой игры нужно нарисовать квадрат. Участвует 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в углу говорит: «Иди, вон там постучи!». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

«Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад. **«Сделай фигуру»** - по сигналу педагога все игроки бегают по залу в рассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.

«Бездомный заяц» - на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.

«Чье звено соберется быстрее»- игроки из колонны по одному по росту делятся на два звена и становятся на противоположных сторонах зала. По сигналу педагога дети разбегаются в рассыпную. По следующему сигналу дети должны быстро построиться в звенья. **«Ловишка с ленточкой»**- каждый из играющих закладывает свою ленточку за воротник. У водящего ленточки нет. Водящий должен догнать, забрать ленточку и заложить её за свой воротник. Тот, кто схватил ленточку включается в общую игру, а потерявший становится «салкой».

«Футбол сидя»- игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл. **38 «Волейбол с воздушными шарами»** - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку.

«Футбол теннисным мячом»- игроки ложатся на пол лицом в круг. В центре круга теннисный мяч. Нужно дуть на мяч чтоб мяч не выкатился за пределы круга. Руками помогать себе нельзя.

«Волейбол» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мяч через сетку.

«Эстафеты»- командные соревнования.

«Круть – верть» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.

«Художник»- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

«Силачи»- игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее.

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Кузнечный мех»

«Прогулка в лес»-представим. Что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость. «Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»

«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».

«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох. Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма.

"Снежная баба" Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички" Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик": Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной —Пушистые облачка|. —Пробуждение| происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: 39 Яна солнышке лежу, Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение": Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку: Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая. Замедляется движенье, исчезает напряженье. И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслаб-

ленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Солнышко и тучка»: Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза). 40

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»: Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем

по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»: Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза). **"Улыбка":** Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются 41 мышца щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморгнуть нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Детская йога – польза для здоровья и развития детей

Детская йога – уникальные упражнения, регулярное выполнение которых помогает развивать координацию и укреплять органы. Кроме того у детей, практикующих йогу, улучшается общее состояние здоровья, выносливость и гибкость. Также развиваются память, воображение и наблюдательность.

Неуравновешенным дошкольникам занятия йогой помогают обрести спокойствие, достичь эмоционального равновесия, быстро побеждать стрессы, научиться концентрировать внимание и, в то же время, поддерживать свое тело в хорошей форме.



стандартные «взрослые» занятия йогой будут неинтересны малышу, поэтому лучше всего строить их в игровой форме.

Предложите ребенку представить, что он – малыш-пандочка, а его мама – большая панда. Показывайте ребенку следующие упражнения, проделывая их с ним вместе.

Упражнение №1. Пандочки малыш и мама проснулись. Они сели (в упрощенную позу лотоса) и потянулись.

Упражнение №2. Малыш-панда собрался прогуляться. Но для этого ему придется размять лапки. Ребенок вытягивает вперед руки и ноги (передние и задние лапки), шевелит пальчиками.

Упражнение №3. Пандочки гуляют по лесу. Сначала предложите малышу походить на внешней стороне стопы, затем на внутренней.

Упражнение №4. Панда нашла яблочко и играет с ним. Пусть ребенок представит, что его голова – это яблоко. Пусть покрутит ею из стороны в сторону, поворачивает.

Упражнение №5. Панда хочет превратиться в дерево. Ребенок становится на одну ногу, при этом вторая нога упирается ступней в колено о первую. Руки подняты вверх «свечкой». Скорее всего, дерево будет сильно качаться от ветра, так как детям сложно удержать равновесие в этой позе.

Упражнение «Дерево»

Упражнение №6. Малыш-панда заметил, как растет травка – она тянется кверху, к солнышку. Маленький панда показывает маме, как это происходит: сидя на корточках, постепенно поднимается, вытягивает ручки вверх.

Упражнение №7. Панда вместе со своей мамой становятся в позу «треугольник»: расставляют ноги, правую руку ставят к правой ступне, левую – поднимают как можно выше. Это они построили забор на лесной поляне. То же упражнение повторяют и в другую сторону.

Упражнение №8. Панда увидел, как с цветка на цветок порхает красивая бабочка. Вместе с мамой он повторяет ее действия: садятся на пол, соединенные вместе стопы слегка согнутых ног захватывают руками и начинают разводить и соединять колени. Затем пальцами рук нужно ухватиться за большие пальцы ног и резко развести их в стороны – так раскрылся цветочек, приглашая бабочку.

Упражнение №9. Малышу-панде понадобится корзинка, чтобы собрать фрукты. Ребенок ложится на животик, руками захватывая ступни. Мама помогает ему сделать такую корзинку.

Упражнение «Корзинка»

Упражнение №10. Маленький панда решил покачаться по земле. Он ложится на спину, обхватывая руками колени. В такой позе он раскачивается взад и вперед.

После того, как все упражнения будут выполнены, предложите малышу просто полежать «на травке» и отдохнуть.

Для занятий можно придумывать разные забавные истории с участием зверушек и сказочных персонажей.



Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка

Цель диагностики: выявление уровня психомоторного и музыкального развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического развития).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара программы).

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с возрастом ребёнка.

Для детей 5,6 лет 1 года обучения:

3 балла - умение передавать характер, мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки;

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также началом и концом произведения.

Для детей 6,7 лет 2 года обучения:

3 балла – движения выражают музыкальный образ и совпадают с музыкальными фразами;

2 балла – передают только общий характер, темп и метроритм;

1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на конец и начало звучания, а также на счёт и показ взрослого

В результате диагностики педагог может подчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребёнка на протяжении определённого периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Интерес и потребность в движении – оценивается устойчивость и выраженность интереса ребёнка к музыкально – ритмическим движениям.

Музыкальность – способность воспринимать и определять в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпоритмом (без показа педагогом).

Эмоциональность – выразительность мимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, тревогу и т.д.) Оценивается этот показатель по внешним проявлениям + или -.

Креативность – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а так же придумывать собственные и оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребёнка. Степень выразительности оценивается педагогом в процессе наблюдения + и -.

Развитие двигательных навыков – освоение разнообразных видов движений, в соответствии с программным содержанием репертуара. Оцениваются качество, уверенность исполнения различных движений, разнообразие и объём выполняемых движений.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях).

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника).

Подвижность (лабильность) нервных процессов

проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движение темпу, ритму, динамике, форме. Отмечается + и при выраженных затруднениях - .

Формирование правильной осанки – оценивается на основе наблюдений и медицинских данных, норма +, проблема - .

Формирование навыков ориентировки в пространстве – оценивается на основе наблюдений за исполнением различных перестроений в соответствии с возрастными возможностями. (в соответствии с задачами программного репертуара), умением выполнять движения в нужном направлении (направо, налево, вперёд, назад).

Карта диагностики

Уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка

Ф.И. ребенка _____

Год рождения _____

№	Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
1.	Интерес и потребность в музыкальном движении			
2.	Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)			
3.	Эмоциональность , выразительность исполнения			
4.	Креативность (способность к импровизации в движении под музыку: оригинальность, разнообразие используемых движений)			
5.	Развитие двигательных навыков: освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием репертуара.			
6.	Формирование двигательных качеств: -координации, точности, ловкости движений; -гибкости, пластичности.			
7.	Подвижность, лабильность нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой. Менять направление движения, перестраиваться).			
8.	Формирование правильной осанки			
9.	Формирование навыков ориентировки в пространстве.			

Ритмические упражнения с палочками для детей 5-7 лет

Назначение: упражнения рассчитаны на детей 4-5 лет (средняя группа). Материал может быть интересен музыкальным руководителям и воспитателям.

Цель: развитие творческих способностей детей

Задачи:

- развивать творческое воображение
- развивать ритмический слух
- развивать и совершенствовать речь дошкольников



Важное значение в музыкальном развитии дошкольников играет чувство ритма. В своей деятельности уделяю ему большое внимание и стараюсь систематически использовать ритмические упражнения на музыкальных занятиях с детьми.

Развитие чувства ритма происходит в игровой форме на основе детских стихов, потешек. Детям очень нравится выполнять эти упражнения с различными предметами, которые помогают воспроизводить ритмические рисунки. Это могут быть кубики, палочки, ударные музыкальные инструменты (ложки, бубны, барабаны, музыкальные молоточки).

Ритмические упражнения способствуют речевому развитию дошкольников, развивают координацию движений, коммуникативные качества (ребёнок легче идёт на контакт).

Предлагаю вашему вниманию ритмические упражнения

Упражнения с палочками

Зашагали ножки

(сидя на корточках, в каждой руке по палочке)

Зашагали ножки по прямой дорожке, - *ударять поочерёдно палочками по полу*

Вот так, вот так – по прямой дорожке.

Побежали ножки по прямой дорожке, - *быстро ударять поочерёдно палочками по полу*

Вот так, вот так – по прямой дорожке.

Поскакали ножки по прямой дорожке, - *ударять двумя палочками справа-*

слева по полу

Вот так, вот так – по прямой дорожке.

Заплясали ножки на прямой дорожке, *-ударять по очереди разными концами палочек о пол*

Вот так, вот так – по прямой дорожке.

Отдыхают ножки на прямой дорожке, *- положить палочки на пол, ручки под щёчки*

Больше ножки не стучат, потому что крепко спят.

Зайка

Зайка прыгал по лесочку – *стучать поочерёдно быстро палочками по полу*

Прыг – скок, прыг – скок. – *двумя палочками стучать справа-слева*

Зайка спрятался за кочку. – *чередовать удары палочкой о палочку перед собой – за спиной*

Я его найти не смог. – *руки с палочками за спиной, поднять плечи («удивиться»)*

Я по лесу похожу, *- стучать поочерёдно палочками по полу (шаги)*

Я зайчишку отыщу! – *приложить палочки к голове – «ушки»*

Дождь

Дождь по улице идёт – *ударять по очереди палочками по полу*

Кап-кап, кап-кап. – *стучать палочкой о палочку*

Громко песенку поёт: – *ударять по очереди палочками по полу*

Кап-кап, кап-кап. – *стучать палочкой о палочку*

Дождик, дождик, подожди, – *стучат палочкой справа*

Ты в окошко не стучи! – *стучать палочкой слева*

Ты нас, дождик, не пугай! - *ударять по очереди палочками по полу*

Пошалил и перестань! – *стучать палочкой о палочку*

В конце поднять палочки вверх

Солдаты

Аты-баты, аты – баты, – *стучать палочкой о палочку на каждый слог*

По дороге шли солдаты! – *ударять по очереди палочками по полу*

Вместе весело шагали, – *стучать палочкой о палочку на каждый слог*

Дружно ножки поднимали! – *ударять по очереди палочками по полу*

Козлик

Вышел козлик погулять, – *стучать по очереди палочками по полу*

Свои рожки поразмять. – *приложить палочки к голове*

Он копытцами стучит, – *стучать палочкой о палочку*

По козлячьи говорит:

Бе-бе-бе, бе-бе-бе, – *стучать на каждый слог палочкой о палочку*

Очень весело мне! – *стучать двумя палочками по полу*