

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 120 г. Пензы «Аистёнок»

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета  
МБДОУ 120 г. Пензы  
№ 1 от «31» августа 2023 г.

*Принято в 5  
сезе 24.08.2024*

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ 120 г. Пензы  
С.В. Сорокина  
2023 г.



Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Детский фитнес»  
по обучению детей старшего дошкольного возраста  
ритмической гимнастике

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования, инструктор по  
физической культуре  
Новичкова Светлана Сергеевна

ПЕНЗА 2023

*mm*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 120 г. Пензы «Аистёнок»

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета  
МБДОУ 120 г. Пензы  
№ 5 от «27» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующая МБДОУ 120 г. Пензы  
 С.В. Сорокина  
«27» мая 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Детский фитнес»  
по обучению детей старшего дошкольного возраста  
ритмической гимнастике

Составитель:

педагог дополнительного  
образования, инструктор по  
физической культуре  
Новичкова Светлана Сергеевна

## Информационная карта

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 120 г. Пензы «Аистёнок»
2.	Адрес учреждения	440003, г. Пенза, ул. Экспериментальная, 2Б; тел. 36-32-94; e-mail: ds120@inbox.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5-7 лет
5.	Срок реализации программы	1 год
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	2 группы
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Новичкова Светлана Сергеевна, инструктор по физической культуре высшей категории
8.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	модифицированная
	по основной направленности	физкультурно-спортивная
	по уровню освоения	ознакомительная
	по образовательным областям	физическое развитие
	по целевым установкам	обучение детей дошкольного возраста ритмической гимнастике, закаливание и укрепление детского организма.
по формам организации содержания	однопрофильная	
9.	Результаты реализации программы	К концу года дети знают: -назначение спортивного зала и правила поведения в нем; -правила безопасности при занятиях физическими упражнениями (с предметами и без предметов); -правила здорового образа жизни; -названия упражнений и игр, способы и правила их выполнения; -названия спортивного инвентаря и оборудования.

	<p>К концу года дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения;</li> <li>-передавать движениями характер музыкального произведения;</li> <li>-исполнять ритмические упражнения;</li> <li>-согласовывать движения с музыкой;</li> <li>-выполнять основные хореографические упражнения;</li> <li>-выполнять элементы креативной гимнастики;</li> <li>-выполнять ритмические танцы.</li> <li>-участвовать в играх, соблюдая правила и технику безопасности.</li> </ul>
--	---

#### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее Программа) по содержанию является физкультурно-спортивной, по уровню освоения – ознакомительной, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Программа планируется к реализации с сентября 2024 г. на базе МБДОУ №120 г. Пензы в рамках дополнительной платной образовательной услуги по обучению детей ритмической гимнастике «Детский фитнес». При разработке Программы за основу была принята Программа Е. В. Сулим «Детский фитнес» и «Са-фи-данс» Ж. Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной, содержание которых дополнено и адаптировано к условиям МБДОУ №120 г. Пензы.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБОУ № 120 г. Пензы «Аистёнок»;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ № 120 г. Пензы «Аистёнок».

#### Актуальность

Ритмическая гимнастика способствует разностороннему физическому развитию детей, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит хорошим средством закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. У обучающихся, которые занимаются ритмической гимнастикой, укрепляется здоровье, повышается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям, увеличивается двигательная активность. Систематические занятия ритмической гимнастикой являются мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребёнка.

#### Отличительные особенности

Особенность данной Программы заключается в оптимизации методики обучения детей дошкольного возраста ритмической гимнастике за счет приоритетного использования игрового метода обучения, эмоционально – насыщенного общения обучающихся, применения приемов и элементов креативной гимнастики. Игровой метод обеспечивает эмоциональность занятий, необходимую заинтересованность детей в ритмической гимнастике, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же движений. Элементы креативной гимнастики обеспечивают развитие у детей воображения, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в использовании широко распространенных методик обучения детей ритмической гимнастике, которые отражаются в принципах обучения.

#### Принципы обучения:

- систематичности: занятия ритмической гимнастикой проводятся регулярно, в определенной системе (2 раза в неделю). Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности: формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения ритмической гимнастике, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности: создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

- комплексности и интегрированности: решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- индивидуализации: учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к возможностям детей старшего дошкольного возраста.

Цель Программы: обеспечение комплексного оздоровления детей старшего дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития и творческой активности детей посредством приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- укреплять здоровье детей, способствовать их гармоничному физическому и психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат детей, способствовать формированию правильной осанки, повышению работоспособности организма ребенка;
- формировать элементарные теоретические и практические знания детей о ритмической гимнастике, креативной гимнастике, хореографии;
- развивать способность ориентироваться в пространстве, передавать движениями характер музыкального произведения, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия;
- воспитывать у детей умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях, выдержку, уверенность в себе, умение взаимодействовать друг с другом.

Адресат Программы:

Программа предназначена для мальчиков и девочек с 5 до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий ритмической гимнастикой.

Условия набора группы — принимаются все желающие. Наполняемость в группе — от 10 до 15 человек одного возраста.

Объём и сроки реализации Программы:

Срок обучения по Программе — один учебный год, с общим количеством часов - 68.

Форма реализации образовательной Программы очная. Основной формой обучения является занятие. Форма организации детей на занятии: групповая.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся: число занятий в неделю 2, в месяц — 8, в год — 68, продолжительность занятия — 25 минут.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочная — используется постоянно;
- контрольно-учетная — проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для систематического контроля усвоения программы;
- досуги, концерты — проводятся 1 раз в год (декабрь), как итоговое занятие для закрепления изученного материала первого полугодия;
- сюжетная — проводятся 1 раз в год (май) в ходе организации открытого занятия для родителей.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение ритмической гимнастике осуществляется в 4 этапа:

- 1 этап – первичное ознакомление и начальное разучивание упражнений;
- 2 этап – углубленное разучивание упражнений (работа над точностью движений);
- 3 этап – совершенствование выполнения упражнений (работа над выразительностью движений);
- 4 этап – развитие творчества и самостоятельности детей, варьирование музыкально – ритмических движений.

Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия направлена на организацию и подготовку организма учащегося к выполнению основных задач. В нее входят: различные виды ходьбы, упражнения для разогревания мышц, ОРУ с предметами и без предметов, прыжки, бег.

В основной части занятия происходит изучение нового материала, закрепление и совершенствование физических качеств. Основная часть включает в себя упражнения для развития физических качеств (силы, гибкости, выносливости), игропластику, танцевально-ритмическую гимнастику, игроритмику, музыкально-подвижные игры. (Приложение 1)

В заключительной части занятия происходит снижение физической нагрузки. Заключительная часть состоит из малоподвижных игр, пальчиковых игр, упражнений на восстановление дыхания, на растяжку позвоночника и расслабление всех групп мышц.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся знают:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями (с предметами и без предметов);
- правила здорового образа жизни;
- названия упражнений и игр, способы и правила их выполнения;
- названия спортивного инвентаря и оборудования.

К концу обучения учащиеся умеют:

- ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения;
- передавать движениями характер музыкального произведения;
- исполнять ритмические упражнения;
- согласовывать движения с музыкой;
- выполнять основные хореографические упражнения;
- выполнять элементы креативной гимнастики;
- выполнять ритмические танцы.
- участвовать в играх, соблюдая правила и технику безопасности.

### Формы подведения итогов реализации Программы

Для оценки освоения двигательных умений и навыков два раза в год проводится обследование (стартовое и итоговое) уровня сформированности у учащихся навыков ритмической гимнастики, разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования, и оценивается подготовленность учащихся. (Приложение 2)

Навык	Контрольное упражнение
Музыкально – ритмические движения	Игра «Ритмическое эхо»
	Игра «Повтори ритм»
Пластичность, гибкость	Выполнение упражнения «Улитка»
	Выполнение упражнения «Кольцо»
	Выполнение упражнения «Бабочка»
	Выполнение упражнения «Берёзка»
	Выполнение упражнения «Бутербродик»
Координация движений	Серия упражнений «Логоритмика»
	Игра «Повтори за мной»
Творческие проявления	Упражнение «Расскажи без слов»
	Упражнение «Словарь настроений»

### Оценка качества выполнения контрольных упражнений Программы

Низкий уровень – Н (0-1 балл)

Учащийся не может выполнить предложенные задания, действует только в сопровождении взрослого.

Средний уровень – С (1-3 балла)

Учащийся владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен выполнять упражнения на основе предварительного показа с помощью взрослого.

Высокий уровень – В (4-5 баллов)

Учащийся проявляет стойкий интерес к упражнениям и танцевально – ритмическим гимнастическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1	Вводное	1	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка (игроритмика, пальчиковая гимнастика)	49	1	48	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка (игрогимнастика, игровой самомассаж)				
5	Техническая подготовка (танцевально – ритмическая гимнастика, музыкально – подвижные игры)	12	1	11	Контрольные упражнения
6	Соревновательная подготовка	1	-	1	Соревнования
7	Диагностика, тестирование	2	-	2	Контрольные упражнения
8	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Итого:	68	5	63	

Календарно – тематическое планирование

Месяц	Неделя	Занятие	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
сентябрь	1	1	Вводное занятие	1	Знакомство с учащимися. Ознакомление учащихся с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Закрепление правил поведения на местах проведения занятий. Ознакомление и закрепление правил поведения при выполнении упражнений с предметами и без предметов, просмотр видеоматериалов.	Гимнастический зал
		2	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: повороты, строевые приемы. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости. Музыкальная игра на определение характера муз. произведения. Диагностика.	Гимнастический зал
	2	3	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения. Игроритмика. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика.	Гимнастический зал
		4	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек.	Гимнастический зал
	3	5	Фронтальное занятие	1	Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях, группировка в приседе, вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону. Музыкально-подвижная игра	Гимнастический зал

				«Волк во рву». Бальный танец «Конькобежцы»				Гимнастический зал
			6	Фронтальное занятие	1		Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях, группировка в приседе. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Бальный танец «Конькобежцы». Упражнения на расслабление мышц.	Гимнастический зал
	4		7	Фронтальное занятие	1		Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.	Гимнастический зал
			8	Фронтальное занятие	1		Сюжетное занятие «Путешествие на Северный полюс». Строевые упражнения. Музыкально-ритмическая гимнастика на скамейках «Морская песенка», «Ну, погоди!». Подвижная игра «Южный ветер, северный ветер», «Белые медведи». Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.	Гимнастический зал
	5		9	Фронтальное занятие	1		Строевые упражнения. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, шаг польки, подскок. Ритмический танец «Полька». Подвижная игра «Волк во рву».	Гимнастический зал
			10	Фронтальное занятие	1		Строевые упражнения. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, шаг польки, подскок. Ритмический танец «Полька». Подвижная игра «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка».	Гимнастический зал
октябрь								

6	11	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну, повороты по распорядению. Музыкально-подвижные игры: «Разойдись! Становись!», «Группа, смирно!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка».	Гимнастический зал
	12	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну, повороты по распорядению. Музыкально-подвижные игры: «Разойдись! Становись!», «Группа, смирно!». Ритмический танец: «Полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка».	Гимнастический зал
7	13	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, шаг польки, подскок. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Всадник», «В ритме польки». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Пальчиковая гимнастика «Белочка».	Гимнастический зал
	14	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, шаг польки, подскок. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Всадник», «В ритме польки». Музыкально-подвижная игра «Ловишка с мячом!». Пальчиковая гимнастика «Белочка». Игропластика.	Гимнастический зал
8	15	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, шаг польки, подскок. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Всадник», «В ритме польки». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Пальчиковая гимнастика «Белочка».	Гимнастический зал
9	16	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек, танцевальные позиции рук (на поясе,	Гимнастический зал

				перед грудью), полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Ритмичный танец: «Модный рок». Игропластика.			Гимнастический зал
	17	Фронтальное занятие	1	Сюжетное занятие «Пограничники». Строевые упражнения. Игры: «Боевая тревога», «пограничники, смирно!», «День и ночь», «Поимка нарушителя». Танец « В ритме польки».			Гимнастический зал
	18	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроения из колонн в круги на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ваня-пастушок». Пальчиковая гимнастика: «Флажок», «Колокольчик», «Пароход».	10		Гимнастический зал
	19	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроения из колонн в круги на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ваня-пастушок». Ритмический танец «Модный рок». Пальчиковая гимнастика: «Колокольчик», «Пароход», «Грабли».			Гимнастический зал
ноябрь	20	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроения из колонн в круги на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: полуприседы и подъемы на носки, стоя у опоры, выставление ноги вперед и в сторону на носок, выставление ноги назад на носок, стоя лицом к опоре. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами в полуприседе. Бальный танец «Падеграс».	11		Гимнастический зал
	21	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроения из колонн в круги на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: прыжки, выпрямившись, опираясь на опору. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами в полуприседе. Бальный танец «Падеграс». Пальчиковая гимнастика			Гимнастический зал



				и растирание ладоней. Предплечья и плеча сидя. Дыхательная гимнастика «Метель».	Гимнастический зал
27	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроения из одной колонны в две по выбранному водящим, замыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование. Музыкально-подвижная игра: «Груша, спокойно!». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом. Шаг «приподание». Танцы: «Макарена», «Четыре таракана и сверчок». Игропластика. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней. Предплечья и плеча сидя. Дыхательная гимнастика «Метель».	Гимнастический зал	
15	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроения из одной колонны в две по выбранному водящим, замыкание по ориентирам. Музыкально-подвижная игра «Груша, спокойно!». Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Макарена», «Зарядка», «Ванечка-пастух». Игровой самомассаж.	Гимнастический зал	
29	Фронтальное занятие	1	Сюжетное занятие «Маугли». Полоса препятствий. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Воробьиная дискотека», «Макарена». Подвижная игра: «Ловля обезьян». Игропластика: упражнения для развития силы мышц и гибкости.	Гимнастический зал	
16	Фронтальное занятие	1	Игроритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному счёту. ОРУ с лентой. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках, перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Ритмический танец:	Гимнастический зал	

				«Русский хоровод». Подвижная игра: «Пятнашки».				
		31	Фронтальное занятие	1	Игроритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько ступами по образному счету. ОРУ с лентой. Концерт (подведение итогов работы за первое полугодие).	1	Гимнастический зал	
	17	32	Фронтальное занятие	1	Игроритмика: бег по кругу на каждый счет и через счет. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец: «Русский хоровод».	1	Гимнастический зал	
		33	Фронтальное занятие	1	Игроритмика: бег по кругу на каждый счет и через счет. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец: «Русский хоровод».	1	Гимнастический зал	
	18	34	Фронтальное занятие	1	Игроритмика: движения туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения. ОРУ с лентой. Ритмический танец «Травушка-муравушка». Игропластика: упражнения на гибкость.	1	Гимнастический зал	
январь		35	Фронтальное занятие	1	Игроритмика: движения туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения. ОРУ с лентой. Ритмический танец «Травушка-	1	Гимнастический зал	

				муравушка». Игропластика: упражнения на гибкость.		Гимнастический зал
19	36	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроение шеренгу, размыкание по ориентирам. Игроритмика. Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Веселый», «Четыре таракана и сверчок».		Гимнастический зал
	37	Фронтальное занятие	1	Сюжетное занятие «Цветик-семицветик». Танец: «Танец утят», «Облака». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Веселый бубен». Строевые упражнения: ходьба и бег враспынную, шаг галопом прямо и боком. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка».		Гимнастический зал
20	38	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу, повороты налево, направо. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек, соединение разученных движений в одну комбинацию. Танец «Кик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игропластика: комплексы упражнений на гибкость и силу. Игровой самомассаж «Мочалочка». Дыхательная гимнастика «Волны шипят».		Гимнастический зал
	39	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Давай танцуй». Танцевально- ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика «Волны шипят».		Гимнастический зал

21	40	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Давай танцуй». Танцевально - ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика «Волны шипят».	Гимнастический зал
22	41	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец «Давай танцуй». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Ванечка-пастух», «Облака». Игровой самомассаж в образно-игровой форме.	Гимнастический зал
23	42	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов по ориентирам, размыкание по ориентирам. Музыкально-подвижная игра: «К своим флажкам». ОРУ под речитатив. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках, переход из седа в упор, стоя на коленях. Ритмический танец «Современник».	Гимнастический зал
	43	Фронтальное занятие	1	Сюжетное занятие «Искатели клада». ОРУ с речитативом. Гимнастика для глаз. Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Полоса препятствий. Музыкальная игра «Найди предмет». Танец «Давай танцуй!»	Гимнастический зал
	44	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, круг по сигналу. Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в шеренгу, колонну, круг. Хореографические упражнения: поклон, реверанс. Ритмический танец «Современник». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу», «Четыре таракана и сверчок», «Облака». Дыхательная гимнастика под речитатив.	Гимнастический зал

Февраль

24	45	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов по ориентирам, размыкание по ориентирам. Музыкально-подвижная игра: «К своим флажкам». ОРУ под речитатив. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках, переход из седа в упор, стоя на коленях. Ритмический танец «Современник».	Гимнастический зал
				46	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам», Танцевально-ритмическая гимнастика: «Приходи, сказка». Ритмический танец «Современник». Креативная гимнастика: музыкально – творческие игры на упражнениях танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу».
25	47	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам», Танцевально-ритмическая гимнастика: «Приходи, сказка». Ритмический танец «Современник». Креативная гимнастика: музыкально – творческие игры на упражнениях танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу».	Гимнастический зал
				48	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге, размыкание по ориентирам. Музыкально-подвижная игра: «К своим флажкам». Ритмический танец: «Артековская полька», «Приходи, сказка». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика: «Мышка», «Кошка», «Зайка», «Зайка и барабан».
27	49	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге, размыкание по ориентирам. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Ритмический танец: «Артековская полька», «Приходи,	Гимнастический зал
				26	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге, размыкание по ориентирам. Музыкально-подвижная игра: «К своим флажкам». Ритмический танец: «Артековская полька», «Приходи, сказка». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика: «Мышка», «Кошка», «Зайка», «Зайка и барабан».
МАРТ					

				сказка». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика: «Петушок», «Жук», «Зайка».		Гимнастический зал
	50	Фронтальное занятие	1	Строение упражнения: построение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет, хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Ритмический танец: «Артековская полька», «Приходи, сказка». Пальчиковая гимнастика: «Зайка», «Петушок», «Кошка», «Жук». Дыхательная гимнастика.		Гимнастический зал
28	51	Фронтальное занятие	1	Сюжетное занятие «Клуб веселых человечков». Загадки о мультгероях. Ритмический танец «Артековская полька», «Ванечка-папух». Упражнения на развитие мышц живота. Подвижная игра «К своим флажкам», «Автомобили». Пальчиковая гимнастика.		Гимнастический зал
	52	Фронтальное занятие	1	Строение упражнения: построение в круг. Игроритмика: ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра. Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика. Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц под речитатив. Дыхательная гимнастика.		Гимнастический зал
29	53	Фронтальное занятие	1	Строение упражнения: построение в шеренгу. Подвижная игра: «Гуллив и лилипуты». Танцевальные шаги: танец «кик». Ритмические танцы: «Русский хоровод», «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Черный кот». Игропластика: комплекс упражнений на развитие силы и гибкости в образных, игровых двигательных действиях и		Гимнастический зал

				заданиях. Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки.				Гимнастический зал
		54	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра: «Гулливвер и лилипуты». Бальный танец: «Падеграс». Ритмический танец: «Давай, Танцуй!». Игропластика: комплексы упражнений для развития силы и гибкости. Дыхательная гимнастика.			Гимнастический зал
	30	55	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра «Гулливвер и лилипуты». Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец: «Давай, Танцуй!». Игропластика: комплексы упражнений для развития силы и гибкости. Дыхательная гимнастика.			Гимнастический зал
		56	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранному водящим игровым способом. Музыкально-подвижная игра: «Музыкальные змейки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Бег по кругу», «Черный кот». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.			Гимнастический зал
апрель	31	57	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранному водящим игровым способом. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Четыре таракана и сверчок», «Всадник», «Ванечка-папух», «Приходи, сказка», «Облака». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.			Гимнастический зал

		58	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение в шеренгу. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Танцевальные шаги: танец «Кик». Ритмические танцы: «Русский хоровод», «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Черный кот». Игропластика: комплекс упражнений на развитие силы и гибкости в образных, игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки.	Гимнастический зал
32		59	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроения из одной колонны в три по выбранному водящим игровым способом. Музыкально-подвижная игра: «Музыкальные змейки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Облака», «Бег по кругу». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки. Дыхательная гимнастика.	Гимнастический зал
		60	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три. Креативная гимнастика: «Танцевальный вечер». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Черный кот», «Четыре таракана и сверчок», «Зарядка». Подвижная игра: «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика.	Гимнастический зал
33		61	Фронтальное занятие	1	Сюжетное занятие «Приходи, сказка». Подвижная игра: «Музыкальные змейки», «Гулливер и лилипуты». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка с крокодилом Геной», «Черный кот», «Приходи, сказка».	Гимнастический зал
		62	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение по кругу в парах. Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец «Давай, танцуй!», «Всадник», «Четыре таракана и сверчок», «Бег по кругу». Упражнения на расслабление мышц. Дыхательная	Гимнастический зал

				гимнастика. Открытое занятие для родителей учащихся.				Гимнастический зал
34	63	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроения из одной колонны в три по выбранному водящим игровым способом. Музыкально-подвижна я игра: «Музыкальные змейки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Облака». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки. Дыхательная гимнастика.				Гимнастический зал
				64	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра: «Гулливер и лилипуты». Бальный танец: «Падеграс». Ритмический танец: «Давай, Танцуй!». Игропластика: комплексы упражнений для развития силы и гибкости. Дыхательная гимнастика.	
35	65	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: построение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет, хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Ритмический танец: «Артековская полька», «Приходи, сказка». Пальчиковая гимнастика: «Зайка», «Петушок», «Кошка», «Жук». Дыхательная гимнастика.				Гимнастический зал
				66	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов по ориентирам, размыкание по ориентирам. Музыкально-подвижная игра: «К своим флажкам». ОРУ под речитатив. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках, переход из седа в упор, стоя на коленях. Ритмический танец «Современник».	

Май

36	67	Фронтальное занятие	1	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Давай танцуй». Танцевально - ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика «Волны шипят». Диагностика	Гимнастический зал
	68	Итоговое занятие	1	Креативная гимнастика: танцевальный конкурс «Танцевальный вечер». Подведение итогов работы за год. Награждение детей.	Гимнастический зал

Условия реализации Программы  
Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Общее количество (шт)
1	Кольцедрос (комплект)	11
2	Кегли (комплект)	13
3	Палка гимнастическая 75 см	50
4	Обруч большой	19
5	Обруч средний	17
6	Обруч малый	18
7	Мяч резиновый большой	31
8	Мяч резиновый средний	88
9	Мяч резиновый малый	32
10	Скакалка короткая	90
11	Мат гимнастический складной (малый)	4
12	Мат гимнастический складной (большой)	4
13	Дуга малая	6
14	Дуга большая	4
15	Канат гладкий	1
16	Доска с ребристой поверхностью	3
17	Контейнер для мячей передвижной	1
18	Скамейка гимнастическая	5
19	Бревно напольное гладкое	1
20	Комплект стоек	2
21	Набор кубиков больших (18шт)	1
22	Набор кубиков малых (24 шт)	1

23	Шнур гимнастический (300 см)	3
24	Мяч массажный резиновый	17
25	Мяч-прыгун	6
26	Мяч футбольный	1
27	Мяч волейбольный	2
28	Мяч баскетбольный	2
29	Мяч резиновый с шипами большой	1
30	Мяч резиновый с шипами малый	1
31	Кольцо баскетбольное с сеткой	1
32	Погремушки	12
33	Бадминтон (набор игры: 2 ракетки, 1 волан)	5
34	Дартс (набор игры)	1
35	Ленточки (50 см).	40
36	Флажки	40
37	Платочки	30
38	Бубен	1
39	Мешочки набивные, 200 гр.	6

Информационное обеспечение:

- иллюстрации техники исполнения движений;
- картотека ритмических игр и упражнений;
- комплексы дыхательных упражнений;
- фонотека мелодий.

### Взаимодействие с родителями

Цель: объединение интересов педагога и родителей по развитию навыков ритмической гимнастики учащихся; ознакомление родителей с результатами работы, достижениями детей.

Сентябрь	Консультация: «Обучение детей ритмической гимнастике в старшем дошкольном возрасте»; Папка-передвижка: «Что должны знать родители, когда их ребенок начинает заниматься ритмической гимнастикой».
Октябрь	Родительское собрание: «Значение занятий ритмической гимнастикой для укрепления здоровья детей»;
Ноябрь	Консультация: «Роль дыхательной гимнастики в развитии ребенка».
Декабрь	Родительское собрание в старшей группе «Движение - жизнь!»
Январь	Индивидуальные беседы: «Как помочь ребенку преодолеть боязнь двигаться».
Февраль	Папка-передвижка: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!».
Март	Консультация «Игры и развлечения с ровесниками».
Апрель	Консультация «Физическая культура – залог здоровья». Папка-передвижка «Ритм в жизни».
Май	Родительское собрание по итогам окончания обучения. Открытое занятие «Танцевальный вечер».

Индивидуальные беседы об успехах и трудностях, возникающих у детей в процессе занятий, проводятся в течение учебного года по запросам родителей.

### Список литературы

1. Анисимова Г.И. 100 музыкальных игр для развития дошкольников. Старшая и подготовительная группы. Ярославль: Академия развития, 2005
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, Санкт-Петербург 2000г.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей. (Издание второе). Редактор Е.В.Романова, художник И. Кузьминская. Санкт-Петербург «Ленинградский областной институт развития образования» 2000 год.
4. Горшкова Е.В. От жеста к танцу: Словарь. – М.: Гном и Д, 2004.

5. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду: средняя, старшая и подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2006.
6. Каплунова И., Новоскольцева И. «Потанцуй со мной, дружок». Методическое пособие для музыкальных руководителей детских садов, учителей музыки, педагогов. Санкт-Петербург, 2010.
7. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день» старшая и подготовительная группа. Методическое пособие для музыкальных руководителей детских садов с аудио приложением. Санкт-Петербург, 2013.
8. Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И. «Топ-топ, каблучок». Методическое пособие для музыкальных руководителей детских садов, учителей музыки, педагогов. Санкт-Петербург, 2014.
9. Картушина М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет». Москва 2010г. Изд. «Т.Ц.Сфера».
10. Мерзлякова С.И. Фольклор – музыка – театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками. – М: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
11. Михалова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: «Академия развития», 1997.
12. Михалова М.А. Развитие музыкальных способностей дошкольников. Пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997.
13. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Редактор Т.В.Чупина, художник Ю.В.Турилова. «Академия развития» Ярославль 2004 год.
14. Роот З.Я. Музыкально-дидактические игры для детей дошкольного возраста. М.: Айрис Пресс дидактика, 2004.
15. Усова О.В. «Развитие личности ребенка средствами хореографии. Театр танца». Екатеринбург 2001г.

#### Интернет ресурсы

1. <https://nsportal.ru/detskiysad/fizkultura/2017/03/24/dopolnitelnayaobshcherazvivayushchaya-programma-po-tantsevalno>
2. <https://youtu.be/VT0lka-tTwQ>
3. <https://youtu.be/dPuWNQOBdNA>

### 1. Игроритмика.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

### 2. Игрогимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

### 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

### 2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### 3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падение. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме

польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

#### 4. Танцевально- ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально – подвижные игры «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры - путешествия «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

10. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

Контрольные упражнения/ Фамилия, инициалы учащегося							
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
Музыкально – ритмические движения	Игра «Ритмическое эхо»						
	Игра «Повтори ритм»						
Пластичность, гибкость	Выполнение упражнения «Улитка»						
	Выполнение упражнения «Кольцо»						
	Выполнение упражнения «Бабочка»						
	Выполнение упражнения «Берёзка»						
	Выполнение упражнения «Бутербродик»						
Координация движений	Серия упражнений «Логоритмика»						
	Игра «Повтори за мною»						
Творческие проявления	Упражнение «Расскажи без слов»						
	Упражнение «словарь настроений»						