

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 «Колосок»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
д/с № 4 «Колосок»  
\_\_\_\_\_ С.В. Учкурова

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

### **ФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 4 года: 144 ч. (1 год – 36 ч.; 2 год – 36 ч.; 3 год – 36 ч.; 4 год – 26 ч.)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированный

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Чикова Ольга Николаевна

## Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.....	5
1.3. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	5
1.4. УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	6
1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....	8
2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ ПО РИТМОПЛАСТИКЕ.....	9
С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА.....	9
2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	10
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	15
3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	15
3.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.....	16
3.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА».....	17
3.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	19

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

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 ребёнка.

В период с трех до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

Что дают занятия ритмопластикой?

**Ритмопластика** – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

**Игровой стретчинг** – оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

### **Организация и методика проведения занятий по игровому стретчингу.**

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

### **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы.**

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

- младшая группа (3 - 4 года)
- средняя группа (4 – 5 лет)
- старшая группа (5 – 6 лет)
- подготовительная группа (6 – 7 лет)

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа по ритмике рассчитана на четыре года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

### **Формы и режим.**

Формой организации учебных занятий является групповая и индивидуальная.

Работа педагога с обучающимися, осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

### **Формы подведения итогов.**

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, педагогов дошкольного учреждения.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель программы:** Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки, движений и танца.

### **Задачи:**

1. Развивать творческие способности воспитанников.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Развивать танцевальные способности.
4. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.
5. Способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.
6. Формировать творческие способности: воображение и фантазию.
7. Содействовать формированию нравственно - коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

## 1.3. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- ✓ *Наглядность.* Показ физических упражнений, образный рассказ.
- ✓ *Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- ✓ *Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- ✓ *Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- ✓ *Индивидуально-дифференциальный подход.* Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- ✓ *Сознательность.* Понимание пользы выполнения упражнения, потребности выполнять.
- ✓ *Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.* Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты
- ✓ *Вариативность.* Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

## 1.4. УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- Личностное общение педагога с ребенком.
- Наличие специально оборудованного зала.
- Наличие обязательной одежды и обуви для занятия.
- Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*).
- Атрибуты, наглядные пособия.
- Предварительное проветривание зала и проведение влажной уборки.
- Расписание занятий, методический материал, результативность каждого занимающегося по итогам года.

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Систематические занятия ритмопластикой:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка, и привитию потребности заботиться своим здоровьем; (развитие мышечного корсета).
  2. Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.
  3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.
  4. Укрепят осанку и свод стопы.
  5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.
- Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

### **1 год обучения** (*младшая группа*).

По окончании первого года обучения занимающиеся дети умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топтать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*). Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высоком уровне музыкального и физического развития.

### **2 год обучения** (*средняя группа*).

После второго года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений третьего года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно.

Знают основные танцевальные позиции рук и ног.

### **3 год обучения** *(старшая группа).*

По окончании третьего года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, комплексы упражнений под музыку.

### **4 год обучения** *(подготовительная группа).*

После четвёртого года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой. Умеют исполнять ритмические, комплексы упражнений под музыку. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Возрастные особенности**

#### **3– 4 года**

Дети младшего дошкольного возраста непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелик, и все они носят, как правило, игровой характер.

Задача педагога воспитывать интерес, потребность в движении под музыку. Побуждать детей выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки. Развивать слуховое внимание, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

#### **4– 5 лет**

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

#### **5– 6 лет**

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений.

Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

#### **6– 7 лет**

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации

движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Для подбора упражнений соответствующие темпу музыке предлагаются следующие критерии:

- быстрый бег – 160 акцентов в минуту;
- подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;
- маховые движения – 80-90 акцентов в минуту;
- наклоны – 70 акцентов в минуту;
- повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

## **2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ ПО РИТМОПЛАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА**

**Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Гимнастика»** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые упражнения, партерная гимнастика, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

**Раздел «Танцы»** направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

**Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика»** направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

**Раздел «Игровой стретчинг»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

**Раздел «Игровой самомассаж».** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

## **2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)**

#### **1. Ритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.**

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

#### **2. Гимнастика.**

**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

**2.2. Партерная гимнастика.** Упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

**Упражнения без предмета.** Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.

Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой.

Сочетание упоров с движениями ногами.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3. Танцы.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

**4. Игровой стретчинг.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

### **5. Игровой самомассаж.**

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **6. Музыкально-подвижные**

«Отгадай, Чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иглолка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

## **Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)**

**1. Ритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

### **2. Гимнастика.**

**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

**2.2. Партерная гимнастика.** Упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

**Упражнения без предмета.** Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.

Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и со-

гнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой.

Сочетание упоров с движениями ногами.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

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

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

## **3. Танцы.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2. Танцевальные шаги.** Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**4. Игровой стретчинг.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**5. Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

**6. Музыкально-подвижные игры** «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

## **Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)**

**1. Ритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ног в такт музыки. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

### **2. Гимнастика.**

**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. Партерная гимнастика.** Упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

**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 снижаниях. 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.** 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.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг галопа вперед и в сторону. Пружинные движения ногами на полуприседе. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг – припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**4. Игровой стретчинг.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

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

**6. 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 обще-развивающих упражнений.

## **Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)**

**1. Ритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

## **2. Гимнастика.**

**2.1. Строевые упражнения.** Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

**2.2. Партерная гимнастика.** Упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

**Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («плодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

**2.4. Акробатические упражнения.** Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

## **3. Танцы.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с подскоком с различными движениями рук. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.

## **4. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

Специальные композиции и комплексы упражнений, упражнение с флажками, упражнение с мячами, упражнение с обручами.

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

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

## **7. Музыкально-подвижные игры.**

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Организация образовательного процесса

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика и нетрадиционные виды упражнений.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец, игровой стретчинг.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня. Группа для занятий должна состояться из детей одного возраста. С целью сохранения здоровья и, исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

- 4-го года жизни – не более 15 минут,
- 5-го года жизни – не более 20 минут,
- 6-го года жизни – не более 25 минут,
- 7-го года жизни – не более 30 минут.
- 

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**I. Подготовительная** часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые упражнения, партерная гимнастика); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально ритмическая гимнастика.

**II. Основная** часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: пластика, элементы игрового стретчинга. Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

**III. Заключительная** часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к

другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

#### **Обязательная одежда и обувь для занятия:**

Для девочек и мальчиков. Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Спортивная обувь (кеды).

### **3.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
<ul style="list-style-type: none"> <li>- название упражнения;</li> <li>- показ;</li> <li>- объяснение техники;</li> <li>- опробования упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уточнение двигательных действий;</li> <li>- понимание закономерностей движения;</li> <li>- усовершенствование ритма;</li> <li>- свободное и слитное выполнение упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление двигательного навыка;</li> <li>- выполнение упражнений более высокого уровня;</li> <li>- использование упражнений в комбинации с другими упражнениями;</li> <li>- формирование индивидуального стиля.</li> </ul>

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 3-7 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия музыкально – ритмической пластикой способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

### **3.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА»**

- ✓ Практические занятия проводятся в спортивном зале.
- ✓ Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.
- ✓ Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- ✓ Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- ✓ «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

- ✓ Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.
- ✓ Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
- ✓ Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- ✓ Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- ✓ Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- ✓ Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

### 3.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- ✓ А.Г. Назарова «Игровой стретчинг» «Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» СПб 2014 г.
- ✓ Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005 год.
- ✓ Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
- ✓ Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985
- ✓ Киенко О.Л. Перспективный календарный план по хореографии для детей 2-3 лет. 2015
- ✓ Е.Н Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.
- ✓ Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, Е.Н. Игнатьева, С.С. Черныкина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
- ✓ А.В. Иваницкий, В.В. Матов, О.А. Иванова, И.Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
- ✓ О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
- ✓ Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
- ✓ И.М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.

