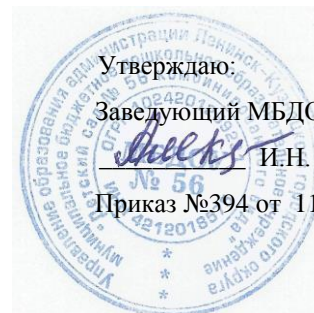


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 56 комбинированного вида»

Принята на  
педагогическом совете  
(протокол №1 от 11.09.2017г.)



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по физическому развитию  
«Пружинки»**

*для детей дошкольного возраста*

**Автор составитель:**  
Кузьминова Наталья Вячеславовна,  
воспитатель

Ленинск - Кузнецкий городской округ

**Автор-составитель Н. В. Кузьмина;** воспитатель высшей  
квалификационной категории МБДОУ №56.

**Рецензент: Вотинова Елена Григорьевна,** кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры дошкольного образования МАОУ ДПО ИПК г.  
Новокузнецка

**Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию «Пружинки»** [Текст]: дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию «Пружинки»/Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №56 комбинированного вида»; Ав.-сост. Н.В. Кузьмина – Ленинск-Кузнецкий, 2017. - 19с.

Данная программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Рассчитана программа на 4 года обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет (младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы). Обучение реализуется в режиме учебных занятий. Продолжительность занятий: младшая группа – 15 мин. 1 раз в неделю, 34 часа в год; средняя группа 20 мин. 1 раз в неделю, 34 часа в год; старшая группа -25 мин. 1 раз в неделю 34 часа в год; подготовительная группа - 30мин. 1 раз в неделю 34 часа в год.

Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Данная программа рекомендована для воспитателей и инструкторов по ФИЗО, работающих в дошкольных образовательных организациях с детьми дошкольного возраста.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Диагностический инструментарий.....	7
Учебно-тематический план.....	8
Планируемые результаты.....	17
Информационно-методическое обеспечение.....	18
Приложение .....	20

## Пояснительная записка

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Это нисколько не мешает им. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями, Они уверены в успехе, у них все получается. Сколько ярчайших эмоций и переживаний создают музыка и движения - основные помощники «волшебной феи» Ритмической гимнастики!

**Цель программы:** тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

***Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:***

### **1. Укрепление здоровья:**

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.

-формировать правильную осанку.

- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.

-содействовать профилактике плоскостопия.

-содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.

- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.

- развивать чувство самостраховки.

-содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

### **3. Развитие творческих способностей занимающихся:**

-формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

-воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

### **План занятий по ритмической гимнастике:**

#### *1. Подготовительная (разминка).*

- разогревание организма.

#### *2. Основная (упражнения в исходном положении стоя).*

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.

#### *3. Бег и прыжки.*

- максимальная нагрузка.

#### *4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.*

- комплексная проработка всех групп мышц.

#### *5. Заключительная.*

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

## **Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:**

- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

## ***Основные показатели развития детей прошедших программу «Ритмическая гимнастика»:***

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры
4. Развитие чувства самостраховки.

### **Педагогическая диагностика.**

Уровень развития ребенка определяется по показателям, разработанным А.И. Бурениной из программы «Ритмическая мозаика».

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста (лучше — в данной группе).

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

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

***Приложение 1***

**Учебно-тематический план**  
(дети 3-5 лет, занятие 15-20 минут)

**Задачи:**

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

**1 раздел Диагностический**

Экспресс-диагностика. Анкетные данные, общая характеристика здоровья, выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба 2. Упражнение «Мышки» 3. Упражнение «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение в рассыпную.	Дима Грицкевич: «Ням-ням».
Основная	1. Танцевальные движения – 1 мин. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз. 1. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. (голову вниз не опускать). 4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.	Маша Сироткина: «Веснушки».  Карина Минасян: «Конёк-горбунок».



	<p>5. И.п. – ноги параллельно, руки вниз.</p> <p>1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх.</p> <p>2. - и.п. (не наклоняться вперед).</p> <p>Прыжки ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>6. «Плечи», «Хвостики».</p> <p>7. Танцевальные движения –1 мин.</p> <p>С 1 по 7 упражнения повтор.</p>	
Бег и прыжки	<p>1.Прыжки ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>2.Бег на месте</p> <p>3.Дыхательное упражнение «Ёжик»</p>	Света Павлова: «Песенка о помощнике».
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. «Лягушки».</p> <p>2. «Обезьянки».</p> <p>3. Ходьба как «слонята».</p> <p>4. «Бабочки».</p> <p>5. «Паровозик».</p> <p>6. Игровое упражнение «Тянем репку».</p>	Таня Карпунина: «Фея моря». <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин».</p>
Заключительная	Релаксация: «Цветок распустился».	Инструментальная композиция: «Люди мира».

### II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Подготовительная (разминка)	<p>1.Ходьба по кругу.</p> <p>2.Упражнение «Петушок».</p> <p>3.Упражнение «Лисичка».</p> <p>4.Ходьба змейкой.</p>	Валерия Чепушканова: «Про жирафа».
Основная	<p>1.И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.</p> <p>Поворот головы вправо (влево), корпус прямо.</p> <p>2.И.п. то же</p> <p>Взмах правой рукой (влево) в сторону.</p> <p>«Уронить» руки, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>Наклон вперед-вниз, руки вниз, покачать руками.</p>	Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри». <p>Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка».</p>

	<p>4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть.</p> <p>5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.</p> <p>6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.</p> <p>Упражнение «Волна».</p> <p>7. Махи ногой вперёд, руки на поясе.</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Паровозик».</p>	
Бег и прыжки	<p>1. Подскоки на месте, руки на поясе.</p> <p>2. Бег на месте.</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Гуси шипят».</p>	Олеся Луканина: «Не думай не мысли».
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо.</p> <p>2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.</p> <p>3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться.</p> <p>4. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях.</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину.</p> <p>6. И.п.: стоя на четвереньках. Упражнение «Кошечка».</p> <p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилять хвостиком».</p> <p>Акробатические упражнения: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p>	Ольга Филимонова: «Про Мурзика».  Света Животова: «Судак».
Заключительная	Релаксация: «Сказка».	Инструментальная композиция: «Романтическая деятельность».

### III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба. 2. Упражнение «Лошадки». 3. Подскоки, руки на поясе. 4. Бег врассыпную. 5. Бег по кругу. 6. Построение врассыпную.	Инструментальная композиция: «В добрый путь».
Основная	1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2. Переменное поднятие правого и левого плеча. 3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5. Повороты вправо, влево, руки вниз. 6. Круговые движения прямыми руками. 7. Упражнение «Достань носочки» (колени не сгибать).	Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока».
Бег и прыжки	1. Прыжки на правой (левой) ноге. 2. Бег врассыпную. 3. Упражнение на дыхание «Шар лопнул».	Инструментальная композиция: «Лужники».
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. 2. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». 3. И.п. – то же. Упражнение «велосипед». 1. Лежа на боку. Махи прямой ногой. 4. Стоя на коленях. Махи ногой назад. 5. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. 6. Акробатические упражнения «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Инструментальная

		КОМПОЗИЦИЯ: «Я рисую».
--	--	---------------------------

### **Планируемые результаты**

*На конец учебного года основные показатели развития детей 3-5 лет, прошедших курс обучения по программе:*

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.

### **Учебно-тематический план** (дети 5-7 лет, занятие 25-30 минут)

#### **Задачи:**

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

#### **1 раздел Диагностический**

Экспресс-диагностика. Анкетные данные, общая характеристика здоровья, выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка по первому году обучения.

Мониторинг с целью установления преемственности в семейном и общественном воспитании, выявления "пробелов" в знаниях и трудностей у детей по первому году обучения.

### І квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Подготовительная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба с перестроением.</li> <li>3. Упражнение «Хитрая лисичка».</li> <li>4. Упражнение «Серый волк».</li> <li>5. Боковой галоп.</li> <li>6. Бег змейкой.</li> <li>7. Построение врассыпную.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «Орлёнок». Музыкальный альбом «220 песен для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз.</li> <li>2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперед, в стороны.</li> <li>3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.</li> <li>4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.</li> <li>5. Наклоны вперед. Правое, левое плечо вперед по очереди.</li> <li>6. Вращение бёдрами вправо, влево.</li> <li>7. Круговые движения рук перед собой с хлопком.</li> <li>8. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.</li> <li>9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.</li> <li>10. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</li> <li>11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.</li> </ol>	Инструментальные композиции: «Лучик», «Лыжню», «Наша песня».

Бег и прыжки	1.Поднять руки вверх, потянуться. 2.Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. 3.Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. 4.Бег по залу, подскоки (1-2 круга). 5.Ходьба на месте с подниманием рук вверх.	Инструментальная композиция: «Первая песенка»
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1.Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 2.Упражнение для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 3.Согнуть правую, левую ногу (попеременно). 4.Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. 5.Упражнение «Велосипед». 6.Упражнение «Факир». 7.Акробатические упражнения «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».	Инструментальные композиции: «Велосипед», «Блинчики», «Париж».
Заключительная	Релаксация: «Расслабление».	Инструментальная композиция: «Потягушки».

## II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Подготовительная (разминка)	1.Ходьба по кругу. 2.Ходьба с заданием для рук. 3.Упражнение «Пингвин». 4.Упражнение «Лошадки». 5.Подскоки. 6.Бег в рассыпную. 7.Построение в рассыпную.	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».
Основная	1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. 2. Руки вверх попеременно, с хлопком. 3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз.	Лена Ракуто: «Лето» Маша Сироткина: «Кузя»

	<p>4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</p> <p>5. Руки у плеч, наклоны вперёд.</p> <p>6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</p> <p>7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.</p> <p>8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.</p> <p>9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.</p> <p>10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.</p>	<p>Карина Шипулина: «Фонари»</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».</p>
Бег и прыжки	<p>1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх.</p> <p>2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.</p> <p>3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>4. Бег вперёд, назад, руки за головой.</p> <p>5. Бег вокруг себя</p> <p>6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.</p> <p>7. Упражнение на дыхание «Ха-дыхание».</p>	<p>Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».</p>
Упражнение в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.</p> <p>2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.</p> <p>3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.</p> <p>4. Упражнение «Обезьянки кувыркаются»</p> <p>5. Упражнение «Бабочка»</p> <p>6. Упражнение «Бабочка распустила крылья».</p> <p>7. Упражнение «Кошечка злая и добрая»</p> <p>8. Упражнение «Кошечка тянется».</p> <p>Акробатические упражнения: «Берёзка», «Петрушка», «Улитка».</p>	<p>Таня Карпунина: «Ты мне снишься»</p> <p>Сергей Нестеров: «Котёнок»</p> <p>Наташа Анисимова: «Флейта»</p>
Заключитель	Релаксация:	Лена Ракуто:

ная	«Волшебный сон».	«Тучка»
-----	------------------	---------

### III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Подготовительная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба змейкой.</li> <li>3. Упражнение «Мышки».</li> <li>4. Упражнение «Медведь»</li> <li>5. Подскоки.</li> <li>6. Боковой галоп.</li> <li>7. Бег змейкой.</li> <li>8. Построение врассыпную.</li> </ol>	Д. Билан «Невозможное - возможно»
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз.</li> <li>2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены.</li> <li>3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону.</li> <li>4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.</li> <li>5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.</li> <li>6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.</li> <li>7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо.</li> <li>8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад</li> <li>9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны.</li> <li>10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.</li> </ol> <p>Дыхательное упражнение «Насос».</p>	Ж. Фриске «Малинки»  ВИА «Звери» «До скорой встречи»



Бег и прыжки	1.Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой. 2.Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны. 3.Бег вокруг себя. 4.Махи ногой вперед. 5.Подскоки и бег врассыпную. 6.Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.	ВИА «Фабрика» «Романтика»
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1.Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. 2.Сидя, ноги вместе, наклоны вперед, руки в упоре сзади. 3.Лёжа на животе упр-е «Рыбка» 4.Упражнение «Рыбка плывёт». 5.Лёжа на спине упр-е «Колобок» 5.Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. 6.Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону. 7.Акробатические упражнения «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».	Ж. Фриске «Мама Мария»  Жасмин «Загадай»
Заключительная	Релаксация: «Океан»	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»

### Планируемые результаты

*На конец учебного года основные показатели развития детей 5-7 лет, прошедших курс обучения по программе:*

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических

упражнений и акробатических этюдов.

5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.

6. Уметь владеть своим телом.

### **Информационно-методическое обеспечение**

#### **1. Научно – методическое обеспечение**

- Закон РФ «Об образовании» (от 29.12.2012г. № 273-ФЗ)

- Приказ «Об утверждении федеральных государственных стандартов дошкольного образования» (от 14.11.2013г. № 30384)

- Приказ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (26.09.2013г. № 30038)

- Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» (от 14.03.2000г. № 65/23-16)

- Устав образовательного учреждения (от 18.12.2015г.)

#### **2. Наличие педагогических кадров**

Педагог детей дошкольного возраста необходимо иметь:

- знание фундаментального раздела биологии человека и практической работы по сохранению и укреплению здоровья на каждом этапе развития человека;

- знание возрастных норм состояния здоровья дошкольников;

- знание типологических особенностей развития здорового человека;

- знание первой доврачебной медицинской помощи взрослым и детям

и применение их при неотложных обстоятельствах.

#### **3. Материально – техническое обеспечение**

3.1.- наличие спортивного зала, спортивного инвентаря, магнитофона

3.2. - спортивная форма (черные купальники, белые носочки, чешки – для девочек; белая футболка, черные шорты, чешки – для мальчиков)

### **Литература**

1. Вареник, Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет [Текст] / Е. Н. Вареник. - Москва: «Творческий центр», 2006.
2. Воротилкина, И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст] : методическое пособие. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2004.
3. Горькова, Л. Г., Обухова, Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л. Г. Горькова, Л. А, Обухова. – Москва, 2007.
4. Иваницкий, А. В., Матов, В. В., Иванова, О. А., Шарабарова, И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ [Текст] / А. В, Иваницкий и др. - Москва: «Советский спорт», 2001.
5. Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст] : практическое пособие / О. Н. Моргунова. – Воронеж, 2007.
6. Фомина, Н. А., Зайцева, Г. А., Игнатьева, Е. Н., Чернякина, С. С. Сказочный театр физической культуры [Текст] / Н. А. Фомина и др.- Волгоград: Учитель, 2002.

## *Приложение 1*

### **Критерии диагностики усвоения программных задач здоровьесберегающего и физического образования.**

*(По разработке из программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной).*

**Музыкальность** — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений.

#### **Оценки детей 5-6 -го года жизни:**

5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

#### **Оценка детей 6-7-го года жизни:**

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

**Эмоциональность** — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5).

**Творческие проявления** — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в

зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

**Внимание** — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети — 1-го уровня сложности, старшие — 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

**Память** — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

**Подвижность (лабильность) нервных процессов** проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т.д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

У детей 5-го года жизни оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций 1-го уровня сложности; 6-го года жизни — 2-го уровня сложности; 7-го года жизни — 2-го и 3-го уровня сложности.

**Гибкость, пластичность** — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие

исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

### **Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка**

Ф.И ребенка		Год рождения		
	Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
1	Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)			
2	Эмоциональная сфера			
3	Творческие проявления			
4	Внимание			
5	Память			
6	Подвижность нервных процессов			
7	Пластичность, гибкость			
8	Координация движений			