

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей п.Золотково

Принята  
Советом педагогов  
МБДОУ №8  
«27» мая 2025г.  
Приказ №40-р  
Протокол №4

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №8  
Е.В. Беспалова  
«30» мая 2025г.  
Приказ №44-р



## Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию (ритмическая гимнастика) **«Непоседы»**

*Направленность физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет  
Срок реализации 9 месяцев.  
Уровень базовый.*



**Автор-составитель: Чугунова Ольга Александровна,  
педагог дополнительного образования**

п. Золотково  
2025 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Возможно, самое лучшее,  
самое совершенное и радостное,  
что есть в жизни –  
это свободное движение под музыку.  
И научиться этому можно у ребенка  
и вместе с ним.*  
*А. И. Буренина*

Программа дополнительного образования по танцевально-ритмической гимнастике «Непоседы» отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена программа:

- ФЗ №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № - 678-р.
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г.№629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодёжной политики. Воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № -1844
- Письмо Министерство образования и науки РФ№ 09-3242от18 ноября 2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБДОУ Детский сад №8 п. Золотково.
- Устав МБДОУ Детский сад №8 п. Золотково.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;  
«Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;  
«Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

Настоящая программа разработана для развития танцевального творчества детей дошкольного возраста 5–7 лет на основе обязательного минимума

содержания по музыкально-ритмическому развитию для ДОУ с учетом обновления содержания по программе «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

**Направленность (профиль) программы:** художественная.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный.

**Актуальность** Программы заключается в том, что она позволяет развивать у детей дошкольного возраста пластику движений, гибкость, способность к импровизации.

**Новизна** программы состоит в том, что Ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Ритмические упражнения, непосредственно воздействуют на весь организм ребёнка. Это движения динамичного характера направленные на работу разных групп мышц. Посильная нагрузка формирует у детей выносливость, ловкость, гибкость и другие качества.

Занятия ритмической гимнастикой способствуют развитию психических процессов, совершенствование речи детей – речь становится ритмичной, четкой; эти занятия воздействуют на организм ребенка не только движением, но и музыкой. Весёлая музыка занятий, высокая двигательная активность детей развивают эмоциональную сферу детей - создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Все это способствует гармоничному развитию дошкольников.

**Педагогическая целесообразность:** дошкольный возраст является началом всех начал - именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к физическим занятиям, раскрываются способности ребёнка. Таким образом, в дошкольном возрасте очень важно и просто необходимо развивать физическую силу ребенка.

**Отличительной особенностью** Программы является развитие у детей всевозможных телодвижений (из области гимнастики, хореографии, пантомимы, ритмики и пр.), сопровождаемых музыкой, доступных детям в возрасте от 5 до 7 лет.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 5-7 лет.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев.

**Форма занятий** – групповая (кружок)

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу

- **Цель программы:** укрепление здоровья детей и формирование интереса к здоровому образу жизни посредством приобщения детей к нетрадиционным занятиям физической культуры – ритмикой;

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- давать знания о принципах выполнения основных элементов художественной гимнастики;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

***Развивающие:***

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

***Воспитательные:***

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1		Наблюдение
	Занимательная разминка	9	2	7	Первичная диагностика, качество исполнения
	Веселый тренинг	10	2	8	качество исполнения
	Танцевальная гимнастика	8	4	4	оценка эмоционального состояния

	Подвижные игры	3		3	
	Итоговое занятие	1		1	
	Итого:	32	9	23	

### Содержание учебного плана:

**Занятие 1.** Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности.

**Занятие 2.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка.

2 раздел. Веселый тренинг

«Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмичный танец «Цыганский»

4 раздел Подвижные игры

«Возьми платочек!»

**Занятие 3.** Раздел 1 «Занимательная разминка»

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка

2 раздел . Веселый тренинг

«Цапля» на координацию – для мышц ног

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмичный танец «Цыганский»

4 раздел Подвижные игры

«Хитрая лиса»

**Занятие 4.** Раздел 1 «Занимательная разминка»

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.

2 раздел . Веселый тренинг

«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмичный танец «Цыганский»

#### 4 раздел Подвижные игры

«Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности

#### **Занятие 5.** Раздел 1 «Занимательная разминка»

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.

#### 2 раздел Веселый тренинг

«Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.

#### 3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмичный танец «Цыганский»

#### 4 раздел Подвижные игры

«Угадай по голосу»

**Занятие 6.** Раздел 1 «Занимательная разминка». Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскoki. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.

#### 2 раздел Веселый тренинг

«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки

#### 3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада

#### 4 раздел Подвижные игры

«Быстро возьми»

#### **Занятие 7.** Раздел 1 «Занимательная разминка»

Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскoki. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках .Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.

#### 2 раздел Веселый тренинг

«Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

#### 3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада

#### 4 раздел Подвижные игры

«Мяч соседу»

**Занятие 8.** Раздел 1 «Занимательная разминка». Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскoki. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным

шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.

## 2 раздел Веселый тренинг

«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости

## 3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада

## 4 раздел Подвижные игры

«Кто ушел?»

### **Занятие 9.** Раздел 1 «Занимательная разминка»

Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.

## 2 раздел Веселый тренинг

«Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц

## 3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада

## 4 раздел Подвижные игры

«Тихо-громко»

### **Занятие 10.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения

## 2 раздел Веселый тренинг

«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.

## 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка»

## 4 раздел Подвижные игры

«Мороз-Красный нос»

### **Занятие 11.** Раздел 1 «Занимательная разминка». Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения

## 2 раздел Веселый тренинг

«Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.

## 3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Летка-енка»

## 4 раздел Подвижные игры Мышеловка

### **Занятие 12.** Раздел 1 «Занимательная разминка»

Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

2 раздел Веселый тренинг

«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Летка-енка»

4 раздел Подвижные игры

«Разверни круг» – игра малой подвижности

**Занятие 13.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

2 раздел Веселый тренинг

«Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Летка-енка»

4 раздел Подвижные игры

«Добрые слова»

**Занятие 14.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскoki. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках –Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения

2 раздел Веселый тренинг

«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.

3 раздел Танцевальная гимнастика

«Ежик резиновый»

4 раздел Подвижные игры

«Быстро возьми»

**Занятие 15.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскoki. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные

2 раздел Веселый тренинг

«Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Ежик резиновый»

4 раздел Подвижные игры

«Мяч соседу»

**Занятие 16.** Раздел 1 «Занимательная разминка» .Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскoki. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки»

(руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы

## 2 раздел Веселый тренинг

«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

## 3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Ежик резиновый»

## 4 раздел Подвижные игры

«Кто ушел?» – игра малой подвижности

**Занятие 17.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползанье на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Заключительная ходьба.

## 2 раздел Веселый тренинг

«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

## 3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Яблочко»

## 4 раздел Подвижные игры

«Снежная королева»

**Занятие 18.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползанье на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.

## 2 раздел Веселый тренинг

«Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.

## 3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Яблочко»

## 4 раздел Подвижные игры

«Снежная королева»

**Занятие 19.** «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочекой». Подскоки. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на Заключительная ходьба

## 2 раздел Веселый тренинг

«Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

## 3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Яблочко»

## 4 раздел Подвижные игры

«Оттолкни мяч» – игра малой подвижности

**Занятие 20.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочекой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках). Заключительная ходьба

2 раздел Веселый тренинг

«Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Яблочко»

4 раздел Подвижные игры

«Ловушки с ленточкой»

**Занятие 21.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Заключительная ходьба.

2 раздел Веселый тренинг

«Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Русский»

4 раздел Подвижные игры

**Занятие 22.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Прямой галоп.

Заключительная ходьба.

2 раздел Веселый тренинг

«Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Русский»

4 раздел Подвижные игры

«Успей выбежать»

**Занятие 23.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком.

2 раздел Веселый тренинг

«Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Русский»

4 раздел Подвижные игры

«Вышибалы»

**Занятие 24.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой

ноге. Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения

2 раздел Веселый тренинг

«Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Русский»

4 раздел Подвижные игры

«Карусель»

**Занятие 25.** Раздел 1 «Занимательная разминка»

Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Заключительная ходьба.

2 раздел Веселый тренинг

«Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

3 раздел Танцевальная гимнастика

«Антошка»

4 раздел Подвижные игры

«Меткий стрелок»

**Занятие 26.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.

2 раздел Веселый тренинг

«Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

3 раздел Танцевальная гимнастика

«Антошка»

4 раздел Подвижные игры

«Вдвоем в одном обруче»

**Занятие 27.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба. Дыхательные упражнения

2 раздел Веселый тренинг

«Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Антошка»

4 раздел Подвижные игры

«Птицелов» – игра малой подвижности.

**Занятие 28.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на пояссе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх), бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок..  
Дыхательные упражнения

2 раздел Веселый тренинг

«Гусеница» – для мышц рук, ног.

3 раздел Танцевальная гимнастика

«Антошка»

4 раздел Подвижные игры «Необычный художник»

**Занятие 29.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на пояссе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.

2 раздел Веселый тренинг

«Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Чунга-чанга»

4 раздел Подвижные игры

«По местам!» – игра-эстафета.

**Занятие 30.** Раздел 1 «Занимательная разминка»

Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на пояссе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.

2 раздел Веселый тренинг

«Гусеница» – для мышц рук, ног.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Чунга-чанга»

4 раздел Подвижные игры «Салют»

**Занятие 31.** Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на пояссе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро.

2 раздел Веселый тренинг

«Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

3 раздел Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Чунга-чанга»

4 раздел Подвижные игры

«Тик-так» – игра малой подвижности.

Занятие 32. Показательное выступление детей

**Планируемые результаты:**

**Личностные**

-развитие волевой сферы.

**Метапредметные**

-предпосылки к пониманию значимости заботы о собственном здоровье.

**Предметные**

- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- владевают навыками ритмической ходьбы, умеют хлопать и топать в такт музыке;
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах.

**Календарный учебный график**

№ п/п	Дата	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	О К Т Я Б Р Ь	Теория	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Диагностика
2		Теория	0,5	«Занимательная разминка»	Спортивный зал	Наблюдение
3		Практика	0,5	Виды ходьбы		Контроль
4		Теория	0,5	«Занимательная разминка»	Спортивный зал	
5		Практика	0,5	Виды ходьбы		
6	Н О Я Б Р Ь	Практика	1	«Занимательная разминка»	Спортивный зал	
7		Теория	0,5	Виды бега		
8		Практика	0,5	«Занимательная разминка»	Спортивный зал	Наблюдение
9		Практика	1	Дыхательные упражнения	Спортивный зал	
10	Д Е К А Б Р Ь	Практика	0,5	«Занимательная разминка»	Спортивный зал	Наблюдение
11		Теория	0,5	Прыжки		Контроль
12		Практика	1	Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
		Практика	0,5	Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Контроль
		Практика	0,5			Выступление

13		Практика	1	Упражнения на координацию .	Спортивный зал	Создание завершенного образа. Фотоколлаж
14	Я Н В А Р Ь	Теория Практика	0,5 0,5	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Беседа Круглый стол
15		Практика	1	Упражнения для мышц спины, живота	Спортивный зал	Беседа. Контроль
16		Теория Практика	0,5 0,5	Упражнения для мышц спины, живота	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
17		Теория Практика	0,5 0,5	Упражнения для осанки	Спортивный зал	Наблюдение. Контроль
18		Практика	1	Упражнения для осанки	Спортивный зал	Наблюдение. контроль
19		Теория Практика	0,5 0,5	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Наблюдение контроль
20		Практика	1	Упражнения на равновесие Раздел 1	Спортивный зал	Наблюдение. контроль
21	М А Р Т	Теория Практика	0,5 0,5	Ритмичный танец «Цыганский»	Спортивный зал	Наблюдение. Контроль
22		Практика	1	Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»	Спортивный зал	Наблюдение. Контроль
24		Практика	1	Ритмический танец «Летка-енка»	Спортивный зал	Наблюдение. Контроль
25		Теория Практика	0,5 0,5	Ритмический танец «Яблочко»	Спортивный зал	Наблюдение. Контроль
26	А П Р Е Л Ь	Практика	1	Ритмический танец «Русский»	Спортивный зал	Наблюдение. Контроль
27		Теория Практика	0,5 0,5	Ритмический танец «Антошка»	Спортивный зал	Наблюдение. Контроль
28		Практика	1	Ритмический танец «Чунгачанга»	Спортивный зал	Наблюдение. Контроль
29		Теория Практика	0,5 0,5	Игры малой подвижности	Спортивный зал	Наблюдение. контроль
30	М А Й	Практика	1	Игры с предметами	Спортивный зал	Наблюдение. контроль
31		Теория Практика	0,5 0,5	Игры с музыкальным сопровождением	Спортивный зал	Наблюдение. контроль
32		Итоговое занятие	1	Показательное выступление детей	Музыкальный зал	Итоговая аттестация

### Условия реализации программы

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

## **Характеристика помещения**

Занятия проводятся в музыкальном, спортивном залах. Занимающие два отдельных помещения на первом этаже детского сада. Предназначенные для воспитанников ДОУ.

## **Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.**

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию. Для эффективного использования занятий имеются: **пособия:** нотный материал, иллюстрации, фонограммы, CD, DVD диски, кассеты и т.д.

**музыкальные инструменты и игрушки:** ложки, колокольчики, бубен, погремушки, самодельные и шумовые инструменты и т.д.

**атрибуты:** платочки цветные, ленты (по две на каждого ребёнка), флаги, палочки - «шумелки», обручи, мячи, мишуря, цветочки и т.д.

## **Кадровое обеспечение**

Инструктор по физической культуре, работающий по данной программе, иметь средне-специальное образование в области, высшую квалификационную категорию, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

## **Формы подведения итогов реализации программы:**

В процессе обучения в работе с детьми могут использоваться конкурсы на лучшее исполнение этюдов, танцевальных композиций, а также дети выступают на утренниках, участвуют в развлечениях. Организуется посещение музыкальных спектаклей.

## **Оценочные материалы образовательной программы**

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми, в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Основные показатели развития детей прошедших программу

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

## **Методические материалы**

### **Методы и формы образовательной деятельности**

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

### **Формы**

- Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной образовательной программы:
- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, тестирования;
- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- концертные выступления;

### **Структура занятий:**

Каждое занятие состоит из трех частей:

#### Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

#### Основная часть занятия:

- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

#### Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

### **Список использованной литературы**

1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста).-2-е изд., - СПб.: ЛОИРО, 2000.-220с.

2. Вареник, Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е. Н. Вареник. - Москва: «Творческий центр», 2006.

3. Воротилкина, И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: методическое пособие. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2004.

4. Горькова, Л. Г., Обухова, Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий / Л. Г. Горькова, Л. А, Обухова. – Москва, 2007.

5. Иваницкий, А. В., Матов, В. В., Иванова, О. А., Шарабарова, И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ / А. В, Иваницкий и др. - Москва: «Советский спорт», 2001.

6. Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: практическое пособие / О. Н. Моргунова. – Воронеж, 2007.

7. Фомина, Н. А., Зайцева, Г. А., Игнатьева, Е. Н., Чернякина, С. С. Сказочный театр физической культуры / Н. А. Фомина и др.- Волгоград: Учитель, 2002.