

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЭЛЕКТРОСТАЛЬ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ 9» (ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МОУ «Гимназии № 9»  
(протокол от 25.05.2022 г. №4)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от «31» мая 2022 г. № 98-од/до  
Директор МОУ «Гимназия № 9»  
\_\_\_\_\_ Шеляпина И.И.

**Рабочая программа платной дополнительной услуги  
секции «Здоровый дошкольник»  
(физическое развитие)**

Возраст детей 3-5 лет

Срок реализации программы –2 года

Составитель: Павшик О.В.,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории.

г.о. Электросталь

2022 год

<b>Содержание</b>		<b>Страницы</b>
<b>I.</b>	Пояснительная записка.	3
<b>1.1.</b>	Актуальность Программы.	3
<b>1.2.</b>	Цели и задачи реализации Программы.	4
<b>1.3.</b>	Принципы положенные в основу рабочей Программы.	4
<b>1.4.</b>	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 до 5 лет).	5
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты освоения дополнительной платной услуги.	7
<b>1.6.</b>	Материально-техническое обеспечение Программы.	8
<b>II.</b>	Организация деятельности по Программе.	8
<b>III.</b>	Содержание деятельности по Программе.	10
<b>IV.</b>	Методическое обеспечение Программы.	26
<b>4.1.</b>	Особенности организации проведения комплексов ритмической гимнастики.	26
<b>4.2.</b>	Методические рекомендации по освоению комплексов ритмической гимнастики	27
<b>4.3.</b>	Особенности проведения ритмических упражнений с использованием скамейки.	28
<b>V.</b>	Список литературы.	29
	Приложение №1 «Карта наблюдения за освоением Программы»	30
	Приложение №2 Календарный график организации детской деятельности	31

## **I. Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в это время закладываются основы здоровья.

Физическое воспитание ребенка должно являться неотъемлемой частью его жизни с самого рождения. Эта тема чрезвычайно актуальна, так как результаты научных исследований доказали, что именно физическое воспитание призвано обеспечить качественное созревание нервно-мышечного аппарата и его интеллектуальное развитие. Чем хуже первоначальное состояние мышц, тем скорее возникает их перенапряжение.

Содержание рабочей программы дополнительной платной услуги «Секция «Здоровый дошкольник» (далее – Программы) направлено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, развитие личности ребенка и его самореализации.

Деятельность по Программе позволяет повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно - сосудистой системы с помощью упражнений, дающих аэробную нагрузку. К ним относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью. Аэробные программы включают в себя различные виды естественных движений. Гимнастические упражнения, дополненные ходьбой, бегом, прыжками, интересны детям. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и дыхания, разнонаправленно воздействует на опорно-двигательный аппарат и нервную систему человека.

**Адресат Программы** – дети от 3-5 лет.

**Объем и срок освоения Программы** – 2 года. Программа реализуется с сентября по май  
Время реализации для детей младшей группы-9 часов, средней группы-12 часов. Деятельность по Программе организовывается 1 раз в неделю.

**Форма организации** – очная.

**Особенности организации деятельности** - Программа реализуется в виде выполнения групповых игровых танцевальных движений.

**Новизна** - Программа построена с учетом использования нетрадиционных средств физического воспитания: ритмической гимнастики, степ- аэробики, спортивных танцев и т. д. Все эти средства направлены на улучшение здоровья, для обеспечения хорошей формы, для развития двигательной активности, для отдыха и для эмоционального состояния детей.

### **1.1 Актуальность Программы:**

Программа актуальна, так как в последнее время растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, опорно-двигательного аппарата, часто болеющих и т.д., наблюдается рост эмоционально-неблагополучных детей.

Деятельность по Программе направлена на повышение уровня мышечной тренированности, улучшение состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В Программу включено много упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Деятельность позволяет развивать эмоциональный мир ребенка: умение понимать эмоции и выражать их в мимике и пантомимике. Основная часть встреч строится на

музыкально-ритмических движениях, которые не только развивают основные виды движений (ходьба, бег и т.д.), физические качества ребенка (силу, ловкость, гибкость), предусмотренные основной программой, но и творческие способности (стремление к самовыражению, воображение и фантазию), любовь к музыке и музыкальному исполнительству.

Помимо задач физического развития, деятельность по Программе способствует развитию познавательных способностей: восприятия, всех видов памяти, внимания, произвольности; воспитанию умения вести себя в группе, формированию навыков общения со взрослыми и сверстниками; развитию таких личностных качеств, как самоконтроль, выносливость, целеустремленность.

## **1.2 Цели и задачи Программы.**

**Главная цель Программы** – сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

### **Задачи.**

#### ***I. Укрепление здоровья:***

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

#### ***II. Развитие двигательных качеств и умений.***

- развивать точность и координацию движений;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

#### ***III. Развитие музыкальности.***

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память;

#### ***IV. Развитие психических процессов***

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

#### ***V. Развитие творческих способностей.***

- развивать творческое воображение, фантазию;
- развивать способность к импровизации.

#### ***VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности***

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

## **1.3 Принципы, положенные в основу рабочей Программы.**

Работа строится на базе основных принципов физической культуры:

- осознанности,
- активности (самостоятельно придумывают упражнения и т.д.),
- систематичности и последовательности (освоение упражнения от простого к сложному, постепенное увеличение нагрузки и т.д.),
- наглядности (схемы, фотографии),
- доступности и индивидуализации -оздоровительной направленности.

#### 1.4 Характеристики особенностей развития детей

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Программа учитывает интерес ребёнка, мотивацию успешности его деятельности с опорой на психологически комфортную атмосферу в процессе деятельности, стимулирующую творческую активность личности.

##### ***Возрастные особенности детей 3-4 лет:***

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

- ✓ К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети.
- ✓ Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности.
- ✓ В этом возрасте ребенок может воспринимать предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность.
- ✓ На основе наглядно-действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».
- ✓ В 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играет опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.
- ✓ Память дошкольника 3-4-х лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго. Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.
- ✓ В эмоциональном плане характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.
- ✓ В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.
- ✓ Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения.
- ✓ Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.
- ✓ В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки.
- ✓ Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум

открыты для добрых дел и поступков.

### ***Возрастные особенности детей 4-5 лет:***

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

- ✓ Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными.
- ✓ При этом сохраняется постоянная необходимость движения.
- ✓ Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими.
- ✓ Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.
- ✓ Психическое развитие ребенка в возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие.
- ✓ Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся.
- ✓ Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность.
- ✓ Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого.
- ✓ Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности.
- ✓ В этом возрасте происходит значительное развитие сферы эмоций. Это пора первых симпатий и привязанностей, более глубоких и осмысленных чувств. Ребенок может понять душевное состояние близкого ему взрослого, учиться сопереживать.
- ✓ Дети очень эмоционально относятся как к похвале, так и к замечаниям, становятся очень чувствительными и ранимыми.
- ✓ К 5 годам ребенка начинают интересовать вопросы пола и своей гендерной принадлежности.
- ✓ Как уже упоминалось, одной из отличительных особенностей данного возраста является яркая фантазия, воображение. Нужно учитывать, что это может породить самые разные страхи. Ребенок может бояться сказочного персонажа или воображаемых чудовищ. Родителям не нужно слишком волноваться: это не проблема, а лишь возрастные особенности детей 4–5 лет.

### **1.5 Планируемые результаты освоения дополнительной услуги.**

В результате использования Программы у детей повышается интерес к различным видам движений (особенно цикличного характера), снижается заболеваемость. Наблюдается стремление к здоровому образу жизни, эмоциональная выразительность движений, развитие актерских данных.

В результате использования Программы каждый ребенок:

- ✓ Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- ✓ Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- ✓ Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- ✓ Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Может прыгать легко и ритмично (упражнения способствуют развитию силы ног, координации, что ведет к умению выполнять различные виды прыжков: в длину, высоту, с разбега и т.д.)
- ✓ Владеет школой мяча.
- ✓ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ✓ При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- ✓ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- ✓ Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- ✓ Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- ✓ Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- ✓ Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
- ✓ Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.
- ✓ Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- ✓ Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

### **Формы отслеживания и фиксации результатов.**

Мониторинг проводится 2 раза в год – в начале организации деятельности по Программе (сентябрь) и в конце (май).

Форма фиксации результатов – таблица «Карта наблюдения за освоением Программы» (Приложение №1)

Ведется Календарный график организации детской деятельности (Приложение №2), журнал посещаемости.

Организируются выступления детей на утренниках, спортивных праздниках, открытые показы для родителей, участие в городских мероприятиях.

### 1.6 Материально-техническое обеспечение

Для проведения деятельности по Программе требуется спортивный зал, для детей – спортивная форма, а также:

- Магнитофон.
- Проектор, экран.
- Комплект СД-дисков с записями музыкальных сборников к комплексам ритмической гимнастики; презентации о спорте.
- Степ-скамейки - по количеству детей.
- Гимнастические мячи – по количеству детей.
- Гимнастические обручи– по количеству детей.
- Игровой материал по теме комплекса.

## **II. Организация деятельности по Программе.**

Игровые комплексы проводятся для детей 3-4 лет по 15 минут, 4-5 лет по 20 минут.

### **2.1. Тематический план организации деятельности по Программе.**

№	Название	Кол - во	Время с детьми 3-4 лет	Время с детьми 4-5 лет
1	«Вспомним лето»	1	15мин	20мин
2	«Вспомним лето»	1	15мин	20мин
3	«В мире животных»	1	15мин	20мин
4	«В мире животных»	1	15мин	20мин
5	«В мире животных»»»	1	15мин	20мин
6	«В мире животных»	1	15мин	20мин
7	«Бьют там – тамы»	1	15мин	20мин
8	«Бьют там – тамы»	1	15мин	20мин
9	«Бьют там – тамы»	1	15мин	20мин
10	«Заводные куклы»	1	15мин	20мин
11	«Заводные куклы»	1	15мин	20мин
12	«Подсолнух –с обручем»	1	15мин	20мин
13	«По следам музыкантов» №1 бременных	1	15мин	20мин
14	«По следам музыкантов» №1 бременных	1	15мин	20мин
15	«По следам музыкантов» №2 бременных	1	15мин	20мин
16	«По следам музыкантов» №2 бременных	1	15мин	20мин
17	«Подсолнух –с обручем»	1	15мин	20мин
18	«Волшебные скамейки»	1	15мин	20мин

19	«Волшебные скамейки»	1	15мин	20мин
20	«БУ-РА-ТИ-НО»	1	15мин	20мин
21	«БУ-РА-ТИ-НО»	1	15мин	20мин
22	«БУ-РА-ТИ-НО»	1	15мин	20мин
23	«БУ-РА-ТИ-НО»	1	15мин	20мин
24	«Воздушная кукуруза»	1	15мин	20мин
25	«Воздушная кукуруза»	1	15мин	20мин
26	«Воздушная кукуруза»	1	15мин	20мин
27	«Где водятся волшебники».	1	15мин	20мин
28	«Где водятся волшебники».	1	15мин	20мин
29	«Где водятся волшебники».	1	15мин	20мин
30	Открытый показ для родителей	1	15мин	20мин
			Итого: 30комплексов x15минут = 450 мин = 7,5 часов	Итого: 30комплексов x20минут = 600 мин =10 часов

Название комплекса	Месяц																																
	октябрь				ноябрь				декабрь				январь		февраль				март				апрель				май						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
«Вспомним лето»	у	п																															
«В мире животных»			у	п	з							п																					
«Бьют там – тамы»						у	п	з																									
«Заводные куклы»										у	п																						
«Подсолнух –с обручем»											у																						
«По следам бременских музыкантов»№1														у	п																		
«По следам бременских музыкантов»№2															у	п																	
«Подсолнух »																						у											
«Волшебные скамейки»																						у	п										
«БУ-РА-ТИ-НО»																	у	п	з											з			
«Воздушная кукуруза»																							у	п	з								
«Где водятся волшебники».																										у	п	з					
Открытый показ																															з		

## 2.2 Перспективный план

Условные обозначения:

У-учить

П - повторять

З-закреплять

### III. Содержание деятельности по Программе.

#### Комплекс ритмической гимнастики

#### «Вспомним лето»

Музыка без слов подбирается педагогом в зависимости от степени подготовленности детей.

#### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

Инструктор по физической культуре: *Ушло тихо Лето, одетое в листву.*

*И остались где-то во сне и наяву: серебряная мушка в сетях у паука, не выпитая кружка парного молока. И ручеек стеклянный, и тёплая земля, и над лесной поляной жужжание шмеля.*

*Пришла тихо Осень, одетая в туман.*

*Она с собой принесла дождей из разных стран.*

*И листьев жёлтых ворох, и аромат грибной, и сырость в тёмных норах.*

*А где-то за стеной будильник до рассвета стрекочет на столе:*

*"До бу-ду-ще-го ле-та, до бу-ду-ще-го ле-та".*

*Ребята, вы бы наверно хотели, чтобы оно никогда не кончалась, чтобы всегда было тепло, солнечно. Давайте вернём лето нашими воспоминаниями, вспомним, как было нам весело, что мы делали, как его встречали. Будем вспоминать и гимнастику выполнять.*

*Лето, лето к нам пришло! Стало сухо и тепло:*

Спортивная ходьба.

*По дорожке прямоком ходят ножки босиком:*

Ходьба на носках, руки на пояс.

*Руки вверх подняли солнышко достали:*

Ходьба на носках, руки вверх.

*Солнца летнего лучи так приятно горячи!:*

Ходьба на пятках, руки за спину.

*И не надо ни сапог:*

Ходьба выпадами, руки на пояс.

*Ни калош...*

Ходьба приставным шагом правым, левым боком.

*До чего денёк хорош!*

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

*Вот тёплые и весёлые дождевики звонко льются с высоты:*

Бег с подскоком.

*Летний дождь идет с утра. Льет, будто из ведра.*

*Очень рада детвора: «Дождь идет, ура, ура!»:*

Бег забрасыванием голени назад.

*В этот тёплый дождь грибной не хочу идти домой,*

Спортивная ходьба.

*Мы приходим на поляну:*

Построение в три колонны.

#### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

##### Упражнения стоя.

1. «Полевой цветок».

*«Дышит легкий ветерок, он ласкает, он колышет полевой цветок».*

Перекаты с носка на пятки.

И.П.- о.с., руки на пояс

1. встать на носки; 2- перекат на пятки.

Повторить 8 раз.

ОМУ: Держать осанку.

2. «По поляне мы гуляли, насекомых мы искали».

Переступающий шаг.

- И.П.- то же.
1. правая нога на носок,
  2. левую ногу на носок, правую ногу опустить в и.п.
- Повторить 12 раз.
3. *«Вправо шаг, влево шаг, весело нам играть»*  
 Приставной шаг.  
 И.П.- о.с., руки опустить вниз.
- 1- шаг правой ногой в правую сторону, руки свободно двигаются;
  2. приставить левую ногу, на носок;
  3. шаг левой ногой в левую сторону, руки свободно двигаются;
  4. приставить правую ног, на носок.
- Повторить 8 раз.
4. *«Сколько солнца! Сколько света! Как прекрасен летний зной!»*  
 И.П.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.
1. выпад на правую ногу, правое плечо поднять вверх; 2- и.п.;
  3. выпад на левую ногу, левое плечо поднять вверх; 4- и.п.
- Повторить 8 раз.  
 ОМУ: Держать осанку.
5. *«Накупаемся вволю в речке, вволю будем загорать».*  
 И.П.- то же.
- 1-2-3-4- круговые движения плечами вперёд;
  - 5-6-7-8- круговые движения плечами назад.
- Повторить 6 раз.
6. *«Ярко солнце светит, в воздухе тепло».*  
 И.П.- ноги на ширине плеч, руки за головой.
1. поворот туловища в правую сторону; 2- и.п. 3-
  - поворот туловища в левую сторону; 4- и.п.
- Повторить 8 раз.
7. *«И куда ни взглянешь — всё кругом светло».*  
 И.П.- то же.
- 1-2- пружинкой поворот туловища в правую сторону;
  - 3-4- пружинкой поворот туловища в левую сторону.
- Повторить 6 раз.
8. *«Теплый летний ветерок чуть травы коснулся».*  
 И.П.- ноги врозь, руки в стороны.
- 1-2-3- пружинкой, наклон туловища вперёд; 4- и.п.
- Повторить 8 раз.  
 ОМУ: При наклоне спина прямая, смотреть вперёд.
9. *«Ветку клёна покачал».*  
 И.П.- ноги врозь, руки в замок на уровне груди.
1. поднять колено правой ноги вверх, руки вниз, ладонями коснуться колена; 2-
  - и.п.; 3-4- то же;
  5. поднять колено левой ноги вверх, руки вниз, ладонями коснуться колена; 6-
  - и.п.; 7-8- то же.
- Повторить 6 раз.  
 ОМУ: Спина прямая, носок ноги тянуть вниз.
10. *«Ну-ка, я нагнусь, землянику соберу».*  
 И.П.- ноги врозь, руки в стороны.
- 1-2-3- наклон пружинкой туловища вниз, правой рукой достать носок
  - левой ноги; 4- и.п.
  - 5-6-7-8- то же, левой рукой достать носок правой ноги.
- Повторить 6 раз.  
 ОМУ: Ноги в коленях не сгибать.

11. *«Вот кузнечик дугой ноги выгнул, и раскрылись два крыла».*  
И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.  
1-2-3- пружинкой выпад на правую ногу, руки в стороны; 4- и.п.;  
5-6-7-8- то же на левую ногу.  
Повторить 4 раза.
12. *«Мы гуляли, загорали, возле озера играли».*  
Приставной шаг.  
И.П.- о.с., руки опустить вниз.  
1- шаг правой ногой в правую сторону, руки свободно двигаются;  
2. приставить левую ногу, на носок;  
3. шаг левой ногой в левую сторону, руки свободно двигаются;  
4. приставить правую ног, на носок.  
Повторить 8 раз.  
**Упражнения, сидя и лёжа.**
13. *«"Шагай!" – поманила лесная дорожка.  
И вот зашагали на ножки по дорожке!»*  
Попеременное движение носками ног.  
И.П.- сидя на полу, упор на руки назад, ноги вместе.  
1. носок правой ноги на себя;  
2- носок правой ноги вытянуть вперёд, носок левой ноги на себя.  
Повторить 8 раз.  
ОМУ: Держать осанку.
14. *«По тропе лесной шагаем, нам не скучно вместе с летом».*  
И.П.- то же.  
1. согнуть правую ногу и поставить её на пол около туловища;  
2. согнуть левую ногу и поставить её на пол около туловища ;  
3- выпрямить правую ногу вверх; 4- выпрямить левую ногу вверх;  
5. согнуть правую ногу и поставить на пол около туловища;  
6. согнуть левую ногу и поставить на пол около туловища;  
7. выпрямляя правую ногу, опустить её на пол;  
8. выпрямляя левую ногу, опустить её на пол.  
Повторить 4 раза.  
ОМУ: При поднимании ног вверх, в колени не сгибать, носки тянуть.
15. *«Днём подсолнух в огороде улыбается погоде,  
По орбите круговой вертит рыжей головой».*  
Круговое движение ступнями ног.  
И.П.- то же.  
1-2-3-4-5-6-7-8- круг ступнями в правую сторону;  
1-10-11-12-13-14-15-16- круг ступнями в левую сторону.  
Повторить 1 раз.  
ОМУ: Круговые движения делать с сильной амплитудой.
16. *«Сколько вкусных сладких ягод на поляночке в лесу! Раз наклон, два наклон, я их маме соберу».*  
**а)** И.П.- упор, сидя сзади, ноги врозь.  
1. наклон вперёд, правой рукой достать носок левой ноги; 2- и.п.;  
3- наклон вперёд, левой рукой достать носок правой ноги; 4- и.п.  
Повторить 4 раза.  
ОМУ: При наклонах ноги в коленях не сгибать, носки тянуть вперёд.  
**б)** И.П.- то же.  
1-2-3-4-5- пружинкой наклоны вперёд, тянуть руки вперёд; 2- и.п.  
Повторить 2 раза.  
ОМУ: При наклоне стараться животом коснуться пола.
17. *«Тянемся к солнышку».*

*«Сколько солнца! Сколько света! Как прекрасен летний зной!»*

И.П.- то же.

1-2-3- поднимая левую руку вверх, принять упор лёжа сзади, прогнувшись, ноги врозь с опорой на правую руку; 4- и.п.;

5-6-7- поднимая правую руку вверх, принять упор лёжа сзади, прогнувшись с опорой на левую руку; 8- и.п.

Повторить 1 раз.

ОМУ: Ноги в коленях не сгибать, туловище прямое.

18. *«Серый маленький кузнечик прыг да прыг - на все подряд».*

а) И.П.- стоя на четвереньках.

1. колено правой ноги вынести вперёд, лбом коснуться колена;

2- мах ногой назад, ногу выпрямить;

3- колено правой ноги вынести вперёд, лбом коснуться колена; 4- и.п.;

5- колено левой ноги вынести вперёд, лбом коснуться колена;

6- мах ногой назад, ногу выпрямить;

7- колено левой ноги вынести вперёд, лбом коснуться колена; 8- и.п.

Повторить 2 раза.

ОМУ: Сильный мах ногой назад, голову тянуть вверх.

б) То же, только мах ногой на 4 счёта каждой ногой.

Повторить 2 раза.

19. *«Кошечка».*

*«Ну-а, кошка выгнув спину, солнцу подставляет, спинку согревает».*

И.П.- то же.

1- спину прогнуть, голову опустить вниз;

2. спину округлить, голову поднять вверх.

Повторить 6 раз.

20. *«Кружат пчёлы, вьются птицы».*

И.П.- то же.

1. мах правой ногой в правую сторону;

2. мах правой ногой в левую сторону; 3-4-5-6-7- то же; 8- и.п.

То же с левой ногой.

Повторить 2 раза.

ОМУ: Ног в коленях не сгибать.

21. *«Собачка ищет свой хвост».*

*«Пёс Барбос бежит не за котом, а за собственным хвостом.*

*Хитрый хвостик вьётся, в зубы не даётся».*

И.П.- то же.

1- поворот ног и головы в правую сторону;

3. поворот в левую сторону.

Повторить 6 раз.

**Прыжки:** *«Солнце греет весь день, нам играть совсем не лень»:*

И.П.- о.с., руки на пояс.

а) Прыжки на двух ногах, повторить 10-12 раз.

Ходьба на месте и дыхательное упражнение.

б) Прыжки ноги врозь-вместе.

1- прыжок ноги врозь; 2- прыжок ноги вместе.

Повторить 10-12 раз.

Ходьба на месте и дыхательное упражнение.

в) Прыжки с поворотом.

1- прыжок поворот туловища в правую сторону;

2-3-4- прыжок поворот туловища в левую сторону.

Повторить 4 раза.

То же прыжками поворот туловища в левую сторону.

г) Прыжки, смещая ноги влево-вправо.

1- прыжок, смещая ноги в левую сторону;

2- прыжок, смещая ноги в правую сторону.

Повторить 10-12 раз.

Ходьба на месте и дыхательное упражнение.

д) Бег с подскоком на месте.

Ходьба на месте.

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

*Дыхательные упражнения.*

1. «Вдохнём свежий воздух».

И.П.- ноги врозь, руки вдоль туловища.

1- вдох - через стороны поднять руки вверх.

2-выдох - руки плавно опустить, произнести «Ах!».

Повторить 4 раза.

2. «Бабочки».

Вдох носом, сложить губы хоботком, подуть на ладонку правой руки, затем на левую.

3. «Понюхай цветок».

1-глубокий вдох через нос; 2- выдох через рот.

Без напряжения произнести «А-а-а!»

4. «Подуем на правое плечо, подуем на левое плечо».

1. поворот головы в правую сторону, подуть на плечо; 2- и.п.;

3- поворот головы в левую сторону, подуть на плечо; 4- и.п.

*Пролетело лето, как большая птица, вот уже и осень в двери к нам стучится. Ходьба, перестроение в одну колонну.*

*Но, мы грустить не будем, всем известно, что за красным летом должна прийти золотая осень, а за ней примчится белая зима, а там уж и весны жди.*

*Комплексы ритмической гимнастики со скамейкой*

#### **«В мире животных».**

Музыка «В мире животных». Аранжировка Репников А.В., Кизилов Д. В.

#### **Подготовительная часть**

Разминка. Ходьба на носках, пятках. Широким шагом, семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед. Перекатный шаг. Бег.

#### **Основная часть**

1). Исходное положение – стойка поперек скамейки.

1 – 4 – медленно руки вверх «как крылья у птиц».

5 – 8 – медленно вниз.

Повторить 2 раза. Потянуться.

2). Исходное положение – стойка поперек скамейки.

1 – 2 – «волна» правой рукой.

3 – 4 – исходное положение.

5 – 6 – «волна» левой рукой.

7 – 8 – исходное положение.

Повторить 2 раза.

3). Исходное положение – стоя около скамейки.

1 – шаг правой ногой на скамью, правая рука на поясе.

2 – шаг левой ногой на скамью, левая рука на поясе.

3 – шаг правой ногой на пол, правая рука на плече.

4 – шаг левой ногой на пол, левая рука на плече.

5 – 8 – четыре хлопка, руки вверх.

4). Исходное положение – стоя около скамейки.

1 – шаг правой ногой на скамью, правая рука на плече.

- 2 – шаг левой ногой на скамью, левая рука на плече.  
 3 – шаг правой ногой на пол, правая рука на поясе.  
 4 – шаг левой ногой на пол, левая рука на поясе.  
 5 – 8 – четыре хлопка, руки вниз.
- 5). Повторить упражнение №3.  
 6). Повторить упражнение №4.  
 7). Исходное положение – стойка на правой ноге, левая на скамейке.  
 1 – 2 – два раза коснуться пальца левой ноги о скамейку, два хлопка руками.  
 3 – 4 – стойка руки на поясе.  
 5 – 6 – два раза коснуться пальца правой ноги о скамейку, два хлопка руками.  
 7 – 8 – стойка руки на поясе.  
 Повторить 4 раза.
- 8). Исходное положение – стойка на правой ноге, левая на скамье, руки на поясе.  
 1 – 4 – четыре полуприседа на правой ноге.  
 5 – 8 – приставные шаги боком на скамейку и на пол, стоя на левой ноге, правая - на скамейке.  
 9 – 12 – четыре полуприседа на левой ноге.  
 Повторить 2 раза.
- 9). Приставные шаги на скамейку стоя боком. Повторить 4 раза.  
 10). И.п. – стойка на полу около скамейки, руки на поясе.  
 1 – наклон вперед, коснуться пола справа от скамейки.  
 2 – коснуться руками скамьи.  
 3 – коснуться руками пола слева от скамьи.  
 4 – исходное положение.  
 Повторить 4 раза.
- 11). Исходное положение – упор, сидя на скамейке, руки на полу, ноги вверх, «ножницы».  
 8 раз – отдых. Повторить 2 – 4 раза.
- 12). Исходное положение – упор в стойке на коленях на скамье, руки на полу.  
 Отжимания 4 – 8 раз.
- 13). Исходное положение – стойка руки на поясе.  
 1 – шаг правой ногой на пятку справа от скамьи.  
 2 – шаг левой ногой на пятку слева от скамьи.  
 3 – шаг назад правой ногой.  
 4 – шаг назад левой ногой.  
 5 – шаг правой ногой на скамью.  
 6 – шаг левой ногой на скамью.  
 7 – прыжок назад вниз.  
 8 – исходное положение.  
 Повторить 4 раза.
- 14). Исходное положение – стойка на скамье, руки на поясе.  
 1 – 2 – прыжок ноги врозь на пол.  
 3 – 4 – прыжок в исходное положение.  
 Повторить 4 раза.
- 15). Упражнение на дыхание.  
 16). Упражнение на гибкость.  
 Исходное положение – стойка на скамье.  
 1 – 4 – наклон вперед, руками захватить край скамьи.  
 Повторить 4 раза выпрямляя колени.
- 17). «Ласточка»  
 Подвижная игра «Перелет птиц»  
 Скамейки ставят друг на друга (3 штуки). На одном конце зала находятся дети – они «птицы». На другом конце зала стоит пособие - это «деревья». По сигналу (ритмичная

музыка) «птицы летают» - дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по залу. По сигналу «буря» - бегут к скамейкам и прячутся (младшие дошкольники не спрыгивают, старшим можно увеличить высоту и разрешить спрыгнуть).

### **Заключительная часть**

Упражнение на дыхание и осанку «Цветы»:

Наши нежные цветы  
Распускают лепестки.  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет.  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки,  
Тихо засыпают,  
Головой качают.

### *Комплексы ритмической гимнастики со скамейкой* **«Бьют там-тамы».**

*Музыка «Бьют тамтамы». (Э. Глейзер, И. Токманова).*

### **Подготовительная часть**

Разминка. Ходьба на носках, пятках. Широким шагом, семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед. Перекатный шаг. Бег.

### **Основная часть**

- 1). Исходное положение – стойка ноги врозь.  
1,2 – перенос веса тела на правую ногу, правую руку к уху (слушают).  
3,4 – тоже влево.  
Повторить 4 раза. Медленно потянуться.
- 2). Исходное положение – стойка на скамье.  
Плечи вверх, вниз. (4 раза). (Показать удивление).
- 3). Исходное положение – стойка на скамье руки вперед в кулаках.  
1,2 – два удара кулаком, левая рука снизу правая вверх.  
3,4 – тоже поменяв руки.  
Повторить 4 раза.
- 4). Повтор 3-его упражнения, но удар кулаком о ладонь. (4 раза).
- 5). Исходное положение – стойка на полу, около скамейки.  
1 – шаг правой ногой на скамью.  
2 – шаг левой ногой на скамью.  
3 – шаг правой ногой на пол.  
4 - шаг левой ногой на пол.  
5 – прыжок ноги врозь, руки на пояс.  
6 – прыжок в стойку, руки на поясе.  
7,8 – два хлопка по коленям полусогнутых ног.  
Повторить 3 раза. 4 – ый раз на счет 5 – руки в стороны и вверх « потрясти животиком».
- 6). Исходное положение – стойка широко ноги врозь руки на поясе.  
1 – наклон вперед, левая ладонь на скамейке, правая рука вверх.  
2 – исходное положение.  
3 – наклон вперед, правая ладонь на скамейке, левая рука вверх.  
4 – исходное положение.  
Повторить 4 раза.
- 7). Исходное положение - стойка ноги вместе.  
1 – наклон вперед, коснуться скамейки.  
2 – присесть.  
3 – вернуться в 1- вое положение.  
4 - исходное положение.

- Повторить 4 раза.
- 8). Исходное положение – сидя на скамейке ноги на полу полусогнуты.  
4 счета соединяем ноги, переступаем с пятки на носок (спина прямая).  
8 счетов тоже, но ноги врозь.  
Повторить 2 раза.
- 9). Исходное положение - сидя на скамейке ноги на полу.  
1,2 – согнуть поочередно правую и левую ноги.  
3 – поднять таз.  
4 – опустить таз.  
5,6 – выпрямить поочередно правую и левую ноги.  
7 – исходное положение.
- 10). Исходное положение – упор, сидя на скамейке, ноги вверх «ножницы» ногами по 4  
раза с интервалами для отдыха.
- 11). Исходное положение – стойка на скамье.  
По хлопку воспитателя прыгнуть со скамьи, оббежать ее и встать в исходное  
положение.  
Повторить 4 – 6 раз.
- 12). Упражнения на дыхание.
- 13). Приставные шаги на скамейку стоя боком к ней.
- 14). Удержание равновесия.

Подвижная игра «Рыбки»

Скамейки расставляют произвольно по залу. Звучит музыка, дети спрыгивают со скамейки и, изображая рыбок, бегают вокруг них. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любую скамейку.

**ВАРИАНТЫ:**

- Педагог может забирать по одной скамейке;
- Педагог может назначить водящую «щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок».

### **Заключительная часть.**

Психогимнастика. Дети, сидя на скамейках, представляют, что опускают руки и ноги в воду, расслабляют их, брызгают водой, прислушиваются к плеску воды.

### *Комплексы ритмической гимнастики*

#### **Танцевально-спортивное упражнение "Заводные куклы".**

*(Музыка: гр. "Аква" "Барби").*

### **Подготовительная часть.**

1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции.
1. Движения, как у кукол. 1-4 - руки вверх во вторую позицию;
  2. 5-8 - развести в стороны; 9-10 - наклон вперед; 11-12 - выпрямиться;
  3. 13-14 - поворот вправо; 15-16 - поворот влево.
2. Присесть, всплеснуть руками.
3. И.п.: основная стойка. Переступания с правой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.

### **Основная часть.**

4. И.п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.
5. И.п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.
6. И.п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.
7. И.п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок - наклон вправо,

руки через стороны сходятся над головой. То же влево.

8. Танцевальные движения (на припев).

9. И.п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.

10. И.п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То же левой ногой.

11. И.п.: тоже, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. То же с другой ноги.

12. И.п. то же, руки перед собой. Выпад вправо - круговые движения руками перед собой. Выпрямиться, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.

13. Танцевальные движения (на припев).

14. Пружинистые приседания вниз-вверх, руки как у паровозика.

15. Упор присев, упор лежа - "кольцо", "корзиночка".

#### **Заключительная часть.**

16. Заключительная поза: - "полушпагат"

- "шпагат".

#### **Релаксация**

Ложитесь по удобней. Закройте глаза, дышим; покойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя ... Прислушайтесь к вашему дыханию ... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... Послушайте, что я хочу вам рассказать.

#### **«Драгоценность»**

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кости рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают.

*Комплекс ритмической гимнастики с обручем.*

*(Музыка: гр. "Иванушки Интернешнл" "Подсолнух").*

**Подготовительная часть.** Ходьба, бег под музыку.

#### **Основная часть.**

1. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо - вверх; 5-8 то же влево.
3. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой. 1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
5. И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.  
И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8 то же влево.
6. И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-1 бравное равновесие на одной ноге.
7. И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.
8. И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую

сторону.

9. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.
10. И.п.: сидя в обруче. 1-16 акробатическое упражнение "березка".
11. И.п.: то же. 1-2 группировка сидя, 3-4 ноги поднять вверх - в стороны, руки развести в разные стороны.
12. И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.
13. И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.
14. И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.
15. И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.
16. . Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки

**Заключительная часть** Упражнения для проф. плоскостопия- ходьба по обручу.

**Релаксация «Водопад»** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее ... Белый свет течет по вашим плечам ... помогает им стать мягкими и расслабленными ... (Пауза - поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди ... по животу ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенное спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Комплексы ритмической гимнастики

*Комплекс ритмической гимнастики с обручем.*

### **«Бременские музыканты» №1**

*Фонограмма по мотивам музыкальной сказки. Музыка Г. Гладкова, слова Ю. Этина*

#### **Подготовительная часть**

Композиция 1. «Песенка о дружбе»

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра
2. Пружинящие шаги по кругу
3. Подскоки с продвижением вперед
4. Перестройка в три шеренги

#### **Основная часть**

Композиция 2. «Представление»

1. Перенести тяжесть тела на правую ногу, правую руку к плечу
2. Полуприсяд, руками обхватить колени
3. Подскок с выставлением правой ноги на носок вперед, на пятку
4. Приставные шаги в правую сторону, руки в стороны

Композиция 3. «Дуэт принцессы и трубадура»

1. Приставные шаги на носках вправо, присед с наклоном вправо, руки у правой щеки
2. Присед на левой ноге, правую вперед на носок, с поклоном вывести левую руку вперед, правую за спину (реверанс)
3. Два реверанса, разводя руки в стороны
4. Стойка ноги врозь, руки за спиной, шаг правой ногой в сторону, правая рука ко лбу, то же в левую сторону

Композиция 4. «Песня атаманши и разбойников»

1. Повороты головы в стороны, поднимание и опускание плеч

2. Повороты туловища вправо-влево, постепенно наклоняясь вперед
3. Хлопки по коленям, накрест, на пояс, притоп
4. Наклоны вправо, влево, касаясь носков
5. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки ноги врозь, руки в стороны, прыжки ноги скрещены
6. Бег на месте с захлестыванием голени, руками поочередно касаться пяток

#### Композиция 5. «Песня королевской охраны»

1. Шаги марша на месте
2. Сгибание рук перед грудью
3. Упражнение «лесенка», руки на пояс, к плечам, вверх, поочередное
4. Полуприсяд, ногу на колено, «натянуть тетеву лука»
5. Выпад ног в стороны, с приставлением рук на колено

#### Композиция 6. «Разбойники»

1. Перестройка в круг
2. Выпады одной ногой, руки вперед
3. Прыжки на двух ногах по кругу

#### Композиция 7. «Песня трубадура»

1. Повороты направо, налево, изображая игру на дудочке
2. Сед, наклоны к правой и левой ноге
3. Сед, упор сзади, прогибаться на руках (мостик)

#### Композиция 8. «Свадебный танец»

1. Скользящие галопы вправо
2. Скачки в круг
3. Прыжки с выставлением ног на носочек, руки за спиной

#### Композиция 9. «Песня друзей»

1. Ходьба по кругу, взявшись за руки
2. Ходьба змейкой
3. Пружинящие шаги с хлопками
4. Подскоки

### **Заключительная часть.**

См. упражнения психогимнастики Чистяковой М.И.

#### **Релаксация**

Ложитесь по удобней. Закройте глаза, дышим; покойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя ... Прислушайтесь к вашему дыханию ... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... Послушайте, что я хочу вам рассказать.

#### **«Облака»**

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

**Подготовительная часть.**

Композиция 1. «Сыщик»

1. Ходьба с носка, пружинящая
2. Бег, быстрый по кругу, на месте спокойный

Композиция 2. «Переполох во дворце»

1. Перестройка в три шеренги
2. Правую руку на голову, то же с левой, руки вверх, руки на голову
3. Приставные шаги вправо-влево с небольшим наклоном головы
4. Шаги в стороны, к себе, со сменой положения рук, вниз, на пояс
5. Подъемы на носки
6. Приставные шаги, руки вниз, плечи поднимать и опускать

**Основная часть.**

Композиция 3. «На привале»

1. Пружинистые полуприсяды, покачиваясь в стороны, руками, махи вперед-назад
2. Пружинистые приставные шаги вправо - влево с одновременными хлопками
3. Поворот налево легкий бег на носках, приседая «рвать цветы и складывать в корзинку»

Композиция 4. «Погоня»

1. Перестройка в круг
2. Бег, изображая погоню, по сигналу (взрыв бомбы) выполняю присед, а затем прыжок упор лежа
3. Перестройка в три шеренги

Композиция 5. «Песня трубадура»

1. Наклоны вперед
2. В упоре сзади, прогнуться, поднимая правую ногу вперед
3. «Лодочка» - приподнимая прямые руки и ноги, погнуться, коснуться носками затылок
4. Мостик

Композиция 6. «Дуэт короля и принцессы»

1. Позиции 1,2,3, руки на пояс
2. Полуприсяды
3. Приседы на левой, правой ноге, с выставлением противоположной ноги на носок
4. Прыжки на месте

Композиция 7. «Разбойники»

1. Движения ритмичные плечами вверх, вниз
2. Сгибание ног, наклоны вперед, руки на колени, попеременное выполнение
3. Полувыпады ноги в сторону, руки на пояс, к плечу
4. Шаги вправо, влево

Композиция 8. «Иностранцы»

1. Стойка «Держа гитару», имитация игры на ней
2. Пружинистые шаги на месте с хлопками
3. Махи руками над головой
4. Хлопки руками на шагах
5. Кисти к ушам, помахать кистями

Композиция 9. «Баю-баюшки-баю»

1. Пружинистые приседы на ногах
2. Наклоны в сторону, сложенные руки под правую щеку
3. Танцевальные движения типа «твист»
4. Перестройка в круг

Композиция 10. «Песня друзей»

1. Преодоление полосы препятствия

## **Заключительная часть.**

См. упражнения психогимнастики Чистяковой М.И.

### **Релаксация**

Ложитесь по удобней. Закройте глаза, дышим; покойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя ... Прислушайтесь к вашему дыханию ... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... Послушайте, что я хочу вам рассказать.

#### **«Воздушные шарики»**

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

### *Комплекс ритмической гимнастики*

#### **«Волшебные скамейки»**

Скамейки разложены в шахматном порядке. Ритмическая музыка без слов.

#### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба обычная на месте.
2. Ходьба на скамеечке.
3. Сделать приставной шаг назад со скамьи на пол и обратно (степ)
4. Приставной шаг назад, вперед со скамьи.
5. Ходьба на степе.

#### **Основная часть.**

1. Ходьба на скамье. Руки рисуют по очередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак.
2. Шаг на скамейку- со скамейке. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища (Повторить 3 раза №1 и 2)
3. Приставной шаг вправо-влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед – опускаются вниз.
4. Ходьба на скамье с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
5. Шаг на скамью-со скамьи с хлопками(3 раза повторить №3,4, 5)
6. Бег на месте.
7. Легкий бег на скамейке.
8. Бег вокруг скамьи.
9. Бег врассыпную(№7,8,9 повторить 3 раза)
10. Ходьба на скамье.
11. Ходьба на носках вокруг скамьи с поочередным подниманием плеч.
12. Шаг в сторону со скамьи и на скамью.
13. Ходьба на пятках с одновременным опусканием и подниманием плеч вокруг скамьи.
14. Как 12
15. «Крестик» Шаг со скамьи- вперед; со скамьи-назад; со скамьи-вправо; со скамьи- в лево; руки на поясе.
16. То же выполняя танцевальные движения руками.
17. Упражнения на дыхания.
18. Обычная ходьба на скамье.

19. Шаг на скамью- со скамьи, руки к плечам вверх.
20. Ходьба вокруг на полусогнутых ногах, руки на поясе.
21. Ходьба в рассыпную с хлопками над головой.
22. Шаг на скамью, со скамьи.
23. Перестроение по кругу. Ходьба
24. Сидя на скамье, руки на поясе. Наклоны.
25. Взмах руками вперед, быстро встать, вернуться и.п.
26. Ритмичное приседание и выпрямление на скамье, руки свободны.
27. Кружение на скамье, руки в стороны.
28. Повторить упражнения 26, 27.
29. Ходьба змейкой вокруг скамьи.

### *Комплекс ритмической гимнастики*

#### **«Приключения Буратино»**

*Фонограмма по сказке А.Толстого. Музыка А.Рыбникова, стихи Б.Окуджавы и Ю.Этина*

#### **Подготовительная часть.**

Композиция 1. «Песенка Буратино»

1. Построение в три шеренги
2. Ритмичные поднимания и опускания плеч
3. Полуприсяды
4. Повороты с выполнением полуприсядов, с выставлением ног на пятку, согнутыми руками в локтях
5. Полуприсяды, сгибание руки к плечам, махи руками
6. «Нос Буратино»

Композиция 2. «Песня Папы Карло»

1. Шаг вправо, Полуприсяд
2. Наклоны, с поочередным сгибанием рук, выпрямлением ног
3. Полуприсяды с наклонами головы

#### **Основная часть**

Композиция 3. «Песня Пьеро»

1. Покачивания с ноги на ногу
2. Наклоны вправо, влево, с выставлением ноги в сторону на носок
3. Присед и подъем с одновременной вертушкой руками перед грудью
4. Шаги вправо, влево, полуприсяд
5. Ритмичные поднимания на носки

Композиция 4. «Песня Карабаса - Барабаса»

1. Полуприсяды с наклонами вправо, влево
2. Шаги на месте с высоким подниманием бедра
3. «Бокс» в полуприсяде ноги врозь
4. «Загребущие» движения руками

Композиция 5. «Песня кота Базилик и лисы Алисы»

1. Шаги на месте
2. Повороты направо, налево, пружинистые полуприсяды, изображая игру на гитаре
3. Покачивания с ноги на ногу, круговые движения плечами
4. Руками описывать «восьмерку»
5. Пружинистые шаги на месте с разведенными руками в стороны

Композиция 6. «В стране дураков»

1. Последовательное расслабление рук, кистей, предплечья
2. Повороты туловища вправо, влево
3. Приседы «закапывать монетки в землю»
4. Бег с высоким подниманием бедра
5. Прыжки высокие (срывание монеток с дерева)

6. Покачивания с ноги на ногу

#### Композиция 7. «Песня Дуремара»

1. Равномерные покачивания с ноги на ногу
2. Наклоны вперед
3. Сгибания, разгибания коленей
4. Наклоны вперед, касаться руками носков
5. Прыжки в полуприсяде ноги врозь, руки согнуты в стороны
6. Прыжки на одной ноге

#### Композиция 8. «Песня черепахи Тортилы»

1. Лежа на животе, поднимать голову, плечи, прогнуть руки в стороны
2. Упражнение «рыбка»
3. Сед на пятках, наклоны вперед, руки вверх
4. Стойка на четвереньках

#### Композиция 9. «Песня Буратино»

Повторить Композицию 1

#### **Заключительная часть**

#### **Игра «Стоп!»**

Дети идут под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»

#### **Комплекс дыхательной гимнастики**

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4—5 раз) через каждую половину носа.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.

*Комплекс ритмической гимнастики со скамейкой и мячом.*

#### **«Воздушная кукуруза»**

(Под музыкальное сопровождение «Воздушная кукуруза»

См. сборник музыкальных композиций №2 Бурениной А.И.)

#### **Подготовительная часть**

Разминка. Ходьба, перекатный шаг, шаг с притопом. Бег, бег с высоким подниманием бедра. Упражнение «Лягушки» - на растягивание позвоночника; «Лягушки прыгают» - прыжки с опорой на руки.

#### **Основная часть**

1. И.п. – о.с. мяч внизу. Н 4 счета круг руками вправо, тоже влево.
2. И.п. – о.с. в руках мяч 1-мяч к правому плечу; 2- мяч к левому; 3-мяч на живот; 4- полуприсяд, руки с мячом вперед. (4раза с правого плеча упр., 4-раза с левого)
3. И. п.- стойка, руки с мячом внизу. 1- поставить правую ногу на скамейку, руки с мячом к пр. плечу. 2 – и.п. 3-поставить левую ногу на скамейку, руки с мячом к левому плечу. 4-о.с. (2-с правого плеча, 2-с левого плеча)
4. И.п.- о. с. мяч внизу. 1-шаг правой на скамейку, руки к правому плечу; 2-шаг левой на скамейку, мяч к левому плечу; 3-шаг правой назад со скамейке, мяч к пр. плечу; 4-шаг левой ногой со скамейке, мяч к левому плечу. (4-раза с правой ноги, 4-раза с левой)
5. И. п. – стоя на скамейке, мяч около живота. 1-2-крутим мяч по ногам вниз; 3-4-вверх; 5-6-наклон вправо мяч вверх, 7-8-наклон влево мяч вверх.(2раза).
6. И. п.- стойка сбоку от скамьи, правая нога на ней. 1-4 катим мяч по ноге вниз, 5-8-катим мяч по ноге вверх. (4раза)
7. Тоже, как №6, только к левой ноге.
8. И.п.- стойка, одна нога на скамье. Прыжки вокруг скамейки. (8 раз в одну и другую стороны).

9. И.п.- как в упр.№6. На «раз» - толкнуться левой ногой и прыгнуть на скамейку, правая нога - на полу. Тоже с правой ноги. (4раза)
10. И.п.- стоя на скамье, мяч вверх. Повороты переступанием вправо, влево.

### **Заключительная часть.**

Дети, сидя на скамейках ноги на мячи на полу. Перекатывание мяча вперед, назад стопами.

Упражнение на расслабление и укрепление осанки:

1, 2, 3, 4, 5! Все умеем мы считать!

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим.

### *Комплекс ритмической гимнастики со скамейкой*

#### **«Где водятся волшебники».**

(Под музыкальное сопровождение «Воздушная кукуруза»

См. сборник музыкальных композиций Бурениной А.И.)

### **Подготовительная часть** Ходьба в обход по залу.

Ходьба на пятках., на носках, на внешней стороне стопы. Бег.

Бег змейкой вокруг скамеек Шаги галопа правым и левым боком, руки на поясе.

Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Основная часть**

1). На вступление дети бегут к скамейкам, встают около них «поперек».

И.п. – основная стойка

1,2 – плечи вверх, «удивление»

3,4 – и.п.

(повторить 4-6 раз)

И.П. – основная стойка.

1-8 – скрестные движения руками перед собой.

2). Припев

И.п. – основная стойка (стоим боком к скамье)

1 – шаг левой ногой в сторону на скамейку.

2 – стойка на скамейке

3- шаг левой ногой в сторону на пол

4 – и.п.

5-6 – 2 хлопка по коленям, стоя в полупреседе

7-8 – 2 хлопка по бедрам

3). Тоже в другую сторону

Повторить упр. 2 и упр.3

4).

И.п. – сидя вдоль скамьи, держась руками за края по бокам скамьи

1-4 – имитируют движения наездников, правая рука - вверх - «погоняет лошадку»

5-8 – тоже, но руки перед грудью «держат поводья»

5)

И.п. - как в упр. 4

1-2- выпрямить ноги

3-4 – и.п.

повторить 4 раза

6)

И.п.- стойка на правой ноге, левая на скамейке

на 4 счета поворачиваемся вокруг скамьи вправо, левая нога - на скамье

- 7). Тоже влево, правая нога на скамье
- 8) 2 приседа на скамейке, руки в стороны, как птицы машут крыльями.  
- Оббегают скамью справа и слева «машут крыльями»  
- стоят на скамье, «машут крыльями»
- 9) Припев см. упр.2 и упр.3
- 10) Приставным шагом на скамейку, стоя боком к ней,  
с поворотом кругом на полу
- 11). И.п. – упор, сидя сзади, между стоп стоит скамейка  
1- ноги на скамью  
2 – и.п.  
повторить 4 раза
- 12). И.п. – упор, сидя сзади  
1- поднять ноги, положить на скамью справа  
2- опустить, положить ноги на пол слева  
Повторить 4 раза.
- 13). И.п. – сидя, ноги врозь, между стоп - скамейка  
1-2 потянуться в правой ноге  
3-4 – дотронуться до скамейки, прогнуться  
4-8 подтянуться к левой ноге

Подвижная игра «Лягушки, цапля, комар»

Скамейки расставлены по залу – «кочки». Дети изображают: «Лягушки»- говорит воспитатель. Дети прыгают. «Цапля»- бегут и становятся на одной ноге на «кочку», руки в стороны. «Комар»- бегают, пищат, машут руками.

#### **Заключительная часть.**

Психогимнастика. Дети, сидя на скамейках, представляют, что опускают руки и ноги в воду, расслабляют их, брызгают водой, прислушиваются к плеску воды.

## **IV. Методическое обеспечение Программы.**

### **4.1. Особенности организации проведения комплексов ритмической гимнастики.**

Комплексы гимнастики строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов ритмической гимнастики и включают в себя;

- танцевальные движения;
- общеразвивающие упражнения из и.п. стоя, сидя, лежа;
- разные виды бега, прыжков;
- подвижные игры;
- гимнастические упражнения (гимнастические упражнения с предметами);
- свободную танцевальную деятельность.

#### Комплекс состоит из трех частей:

*1 часть. Вводная.* Длительность: 2-5 минут с детьми 5-6 лет; до 10 минут с детьми 6-7 лет

Включает в себя:

различные виды ходьбы, бега;

упражнения на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата; закаливающие упражнения.

*2 часть. Основная.* Длительность: 10 - 15 мин с детьми 5-6 лет; 15 - 20 минут - с детьми 6-7 лет.

Включает в себя:

музыкально-ритмические упражнения;

акробатические упражнения;

*3 часть. Заключительная.* Длительность: 2 - 5 минут с детьми 5-6 лет; до 10 минут с детьми 6-7 лет.

*Включает в себя:*

упражнения на релаксацию;  
психогимнастику;  
дыхательные упражнения.

Профилактические упражнения могут включаться во все части.

Программа предусматривает два уровня сложности. Более высокий уровень сложности предполагает более высокие:

- темп музыкального сопровождения,
- интенсивность движений,
- частоту смены движений,
- разнообразие их комбинаций.

Определение уровня сложности, используемого с данной группой воспитанников, основывается на средних показателях возрастных возможностей детей, а также на учете индивидуальных способностей конкретного ребенка.

Выбор форм и методов зависит от степени подготовленности детей.

#### **4.2. Методические рекомендации по освоению комплексов ритмической гимнастики**

I- этап изучения двигательного материала.

Задачи:

1. Знакомить детей с содержанием;
2. Учить движениям комплекса (подражательным движениям героев сказок и т. д.);
3. Учить последовательности упражнений;
4. Развивать физические качества
5. Формировать выразительность движений и жестов.

- До начала изучения комплекса рекомендуется прослушать музыкальную фонограмму, восстановить содержание сказки.
- Педагог должен не просто показывать упражнения, а рассказывать о них (об образах, сюжете), чтобы движения несли эмоциональный настрой.
- Начать лучше целостным методом для создания настроения, а затем перейти к детальному обучению без музыкального сопровождения.
- Если звучит музыка без слов в комплексе, то можно подобрать музыкальное сопровождение с более медленным темпом.
- Выполняя медленно упражнения, можно увеличить количество повторений.
- Необязательно изучать сразу всю композицию, педагог самостоятельно выбирает блок упражнений, композиций, фигур.
- Основные виды движений лучше выполнять по музыкальное сопровождение, не забывать о подводящих и подготовительных упражнениях, обеспечивать страховку.
- Не стремиться с первого занятия заучить с детьми последовательность, это надо делать постепенно.
- Преподаватель должен работать на этом этапе в полную силу, технично и выразительно показывая движения.
- К концу этапа детям должны быть знакомы все композиции.

II. Этап закрепления двигательного материала.

Задачи:

1. Закреплять технику основных движений программы.
2. Развивать координацию, гибкость, силу, быстроту, выносливость.
3. Стимулировать самостоятельность при выполнении композиций.
4. Развивать способность выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику.

- На этом этапе нужно стремиться к самостоятельности. Дети могут выполнять комплекс по подсказке педагога или наиболее подготовленных детей. Педагог заранее назначает ведущих комплекса ритмической гимнастики (один-три человека для выполнения отдельных композиций).
- Движения можно выполнять самостоятельно по счету, без музыки или с музыкой, меняя темп на более быстрый.

III – этап совершенствования двигательного материала.

Задачи:

1. Совершенствовать технику основных движений.
2. Стимулировать самостоятельное выполнение комплекса детьми.
3. Совершенствовать способность выражать чувства и эмоции.
4. Использовать на занятии костюмы (по сказкам).
5. Оценить подготовленность каждого ребенка.
  - Дети выполняют комплекс самостоятельно без активной помощи педагога.
  - Дети показывают свои умения и навыки родителям или младшим дошкольникам, выступают на праздниках.

#### **4.3. Особенности проведения ритмических упражнений с использованием скамейки.**

##### **1. Этап – знакомство**

- 1) На первых встречах нужно познакомить детей со скамейкой, научить расставлять и переносить скамейки. Дети берут скамеечки, ставят их на пол, становятся на них, переворачивают и рассматривают. Убирают, ставя их «пирамидкой». Носить можно не более четырех штук одновременно. Для ритмической гимнастики скамейки расставляются в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала. В основных видах движений педагог тщательно объясняет расстановку и показывает сам или предлагает это сделать ребенку.

##### **2. Этап – изучение двигательных действий**

- 1) Комплексы ритмической гимнастики изучают фронтальным методом.
- 2) Упражнения изучаются в медленном темпе, чтобы научиться правильно выполнять движения и привыкнуть к высоте шага.
- 3) Необходимо обращать внимание на обучение на шагиванию:
  - обе ноги должны быть слегка расставлены;
  - выполняя упражнение сбоку от скамьи, начинать следует с ноги, которая ближе к скамейке;
  - ставить ногу нужно ближе к центру скамьи, иначе нога может соскользнуть.
- 4) Сначала учат шаги, потом добавляют движения руками.
- 5) Упражнения «на силу» нужно чередовать с упражнениями «на гибкость».
- 6) Шаги на скамейку способствуют значительному увеличению пульса, поэтому следует чередовать упражнения. (2упражнения с на шагиванием-1 упражнение без шагов на скамью).
- 7) Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону для гармоничного развития.
- 8) Нагрузку нужно повышать постепенно для развития тренированности. Постепенно увеличивать темп в музыке, усложнять комплексы, сокращать паузы отдыха.

##### **3 Этап – совершенствование**

- 1) Дети самостоятельно берут скамьи и играют с ними, придумывая упражнения, образы и т.д.
- 2) Комплексы ритмической гимнастики со скамейкой самостоятельно исполняют и показывают родителям или другим группам на праздниках, развлечениях.

### Список литературы.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб: ЛОИРО, 2000 г.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб: Детство - Пресс, 2000 г.
3. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. / Под ред. С.О. Филипповой. - СПб.: «Детство-Пресс», 2005 г.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. [Текст]/С.Л.Слуцкая//Хореография в детском саду. – М.: Линка Пресс, 2006 г.
5. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. [Текст]/Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. - М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005 г.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990 г.

**Ведомость наблюдения за освоением Программы.**

В ходе выполнения комплексов ритмической гимнастики педагог оценивает деятельность каждого ребенка по 6 критериям. Оценка осуществляется по пяти-балльной системе.

<b>Критерии оценки</b>	<b>0-1 балл</b>	<b>2-4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
<b>1. Музыкальность</b>	Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.	Передают только общий характер, темп и метроритм.	Движения выражают музыкальный образ и совпадают с фразами.
<b>2. Координация, ловкость движений</b>	Не может точно повторить за педагогом движение, нужно разучивать лишь очень медленно.	Есть небольшие неточности в использовании движений, неточно сочетаются движения ног и рук.	Выполняет все точно
<b>3. Эмоциональность</b>	Мимика бедная, движения невыразительные	Не всегда получается точно передать в мимике, позже в жестах настроение музыки.	Ребенок умеет выразить в движениях разнообразную гамму чувств
<b>4. Творческое проявление</b>	Ребенок не умеет импровизировать	Вспоминает только знакомые упражнения, теряется в движениях под незнакомую музыку.	Выражает свое восприятие музыки через пластику, собственный оригинальный рисунок движений.
<b>5. Гибкость</b> (В стойке на гимнастической скамейке)	При наклоне туловища вперед, руки касаются лишь чуть ниже колен	Руки касаются пальцев ног	Тянется руками вперед, ниже стоп
<b>6. Сила мышц рук</b>	Не может выполнить сгибание рук в упоре на коленях	1-3 раза	Больше 5 раз

**«Карта наблюдения за освоением Программы»**

№	Фамилия, имя ребенка	Критерии оценки						Средняя оценка
		Музыкальность	Эмоциональность	Творчество	Сила мышц рук	Координация движений	Гибкость	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

*Приложение 2.*

**Календарный график организации детской деятельности**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения комплекса	Форма Проведения	Кол-во часов	Тема комплекса	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь							



