

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 12 комбинированного вида»  
623401, Свердловская область, город Каменск-Уральский, ул. Лесная, 10

ПРИНЯТА:  
Педагогическим Советом  
Детский сад №12  
Протокол от 17.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом заведующего  
Детским садом №12  
от 18.08.2023 № 70

**Рабочая программа**  
**«Ритмическая гимнастика «Тип - топ»»**

составители:  
Ананичева И.Г., педагог-хореограф  
Петришина Е.В., музыкальный руководитель

Каменск – Уральский  
2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка	37-39
2. Общая характеристика учебного курса по ритмической гимнастике «Типтоп»	39-41
3. Описание места учебного курса в учебном плане	41-41
4. Планируемые результаты по окончании курса	41-42
5. Содержание учебного курса по годам обучения	42-47
6. Описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса	и47-50
7. Контрольные материалы для проверки достижения запланированных результатов	50-50

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмическая гимнастика «Тип-топ» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, на основе технологии Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей».

Ребенок дошкольного возраста интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять различные нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика и ритмический танец.

Преимуществами этого направления физического развития является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- *Творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта. □ *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Содержание Программы включает задачи физического, художественно-эстетического направлений развития дошкольников среднего и старшего дошкольного возраста и расширяет содержание образовательных областей «Физическое развитие»,

«Художественно-эстетическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В Рабочей программе отображены особенности работы с детьми, часовая нагрузка, примерное распределение содержания образования, планируемые результаты, а также определены условия образовательного процесса на разных этапах обучения.

*Актуальность* программы связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

*Отличительной особенностью* данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. В данной программе ребёнок не просто пассивный слушатель, а активный участник действия, его главное лицо, то есть артист! В процессе занятий ребёнок имеет возможности творческой самореализации в движении, создании образа.

*Педагогическая эффективность и целесообразность* программы определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Освоение содержания программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

*Цель программы:* содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья детей 4-7 лет: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, развитию ручной умелости и мелкую моторику.
3. Развитие музыкальности, творческих и созидательных способностей занимающихся: мышление, воображение, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора, формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку, воспитание умения эмоционального выражения движений под музыку, чувство товарищества, взаимопомощи.

*Сроки реализации программы* -3 года.

*Возраст детей*, участвующих в реализации данной программы: с 4 до 7 лет:

- дети средней группы (4-5 лет) – первый год обучения,
- дети старшей группы (5-6 лет) – второй год обучения,

- дети подготовительной к школе группы (6-7 лет) – третий год обучения.

*Условия набора детей:* принимаются все дети, желающие заниматься ритмической гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Условия реализации программы:*

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются выступления.

*Способы определения результативности:*

Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование отдельных физических качеств: ловкость, гибкость. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, оценивается динамика развития данных качеств.

В *тестовых упражнениях* применяются критерии программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей».

*Формой проведения итогов реализации программы* являются:

- выступления дошкольников на праздниках, соревнованиях и конкурсах в Детском саду
- участие в городском фестивале детского творчества «Каменская радуга». В течение года, не менее двух раз руководитель проводит открытые занятия для родителей воспитанников. Ежегодно в апреле проводится творческий отчет. Воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение года.

Отчеты руководителя о реализации дополнительного образования заслушиваются на итоговых педагогических советах. Отчет проводится в форме самоанализа, презентации.

## **2. Общая характеристика учебного курса по ритмической гимнастике «Тип-топ»**

Ритмическая гимнастика - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возраста детей и их физической подготовки.

Выполнение упражнений ритмической гимнастики создаёт благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки. У дошкольников развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений - танцевально-ритмической гимнастики, нетрадиционных видов упражнений и креативной гимнастики. В танцевально-ритмическую гимнастику входят такие упражнения, как игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, акробатические упражнения, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Креативная гимнастика включает музыкально-творческие игры и музыкально-ритмические задания

творческого характера. Содержанием работы на занятиях является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

*Программа состоит из четырёх разделов:*

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание *первого раздела* составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание *второго раздела* составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность воспитанникам отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения *игр под музыку* перед педагогом стоит задача научить детей создавать музыкально-двигательный образ. Причем, педагог должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, педагог не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению дошкольников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, воспитанники знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач этой части используются следующие средства: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. В основную часть могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, танцевальные упражнения, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

На занятиях постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление.

### **3. Описание места учебного курса в учебном плане**

Реализация программы рассчитана на 32 календарных недели учебного года. Занятия проходят в музыкальном зале во второй половине дня, два раза в неделю. Длительность одного занятия, согласно СанПиН СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28, в средней группе – 20 минут, в старшей группе – 25 минут, в подготовительной к школе группе - 30 минут. Наполняемость группы 10 человек.

### **4. Планируемые результаты по окончании курса**

По прошествии *первого года обучения* (средняя группа) занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции.

После *второго года обучения* (старшая группа) занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают

определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и балльные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

После *третьего года обучения* (подготовительная группа) функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук. Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, может движениями, под музыку передать настроение, создать выразительный образ. Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений танцевально–игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

Через ознакомление с традициями ритмики, танцев дети получают некоторые сведения о культуре разных стран.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции. У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

Таким образом, систематические занятия ритмической гимнастикой:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

## **5. Содержание учебного курса по годам обучения**

Программа *первого года обучения* наиболее приближена к пониманию и освоению физических упражнений и текста детьми данного возраста: прежде всего это имитация характерных особенностей движений различных животных.

«В гости» к детям приходит сказка, главными действующими лицами которой являются зверюшки. Каждый образ животного содержит определённый вид движения



и передаёт его отличительные качества. Ребёнку этого возраста интересно «превращаться» в волка, лису и других героев произведения.

Так как в среднем дошкольном возрасте дети не в полной мере владеют двигательными навыками и координацией движений, на первом году обучения внимание акцентируется на освоении комплекса упражнений, предложенных программой. В связи с этим первый год обучения не предполагает углублённой работы над танцем, которая предполагает наличие определённой подготовки по физическому и музыкально-ритмическому развитию.

*Основные задачи первого года обучения:*

1. Сформировать интерес к предмету.
2. Учить детей выполнять упражнения по показу преподавателя, сохраняя заданное положение рук, ног, туловища в пространстве.
3. Обучить детей комплексу первого года обучения.
4. Учить детей определять отличительные качества персонажей и передавать их в движении.
5. Учить детей выполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением: слушать вступление, заканчивать движения с окончанием музыки.
6. Заложить основы правильной осанки.
7. Развивать у детей интерес к танцевальному творчеству, любовь к двигательной деятельности.

*Второй год обучения* сохраняет форму занятия по принципу разыгрывания сказки, но предусматривает широкое поле деятельности, учитывающие возрастные особенности ребёнка: обогащается и расширяется подбор материала, увеличиваются физические нагрузки и требования к качеству выполнения гимнастических упражнений. Помимо продолжения и развития темы по созданию образов животных, вводятся два новых вида упражнений:

- передающие образ неодушевлённых предметов, явлений, действий, принцип которых ребёнок должен продемонстрировать самостоятельно, исходя из жизненного опыта и наблюдений.
- передающие образ неодушевлённых предметов, явлений, действий, показ которых для ребёнка затруднителен ввиду сложности определения движения, адекватно выражающего предлагаемый образ. Этот вид заданий стимулирует умственную деятельность, развивает абстрактное мышление, образное восприятие и стимулирует творческую активность.

Второй год обучения раскрывает хореографическую основу предмета: акцентируется работа над пластикой и танцевальным языком, разучиваются разнообразные танцы, музыкально-ритмические игры. *Основные задачи второго года обучения:*

1. Продолжать формировать устойчивый интерес к занятиям.
2. Способствовать полному усвоению и качественному выполнению детьми упражнений.
3. Учить детей: самостоятельно определять характер движения, отражающий суть предлагаемого образа; выразить себя в соответствии с образом.
4. Учить детей определять содержание музыки и выполнять движения в характере музыкального сопровождения.
5. Акцентировать внимание на пластику движений максимально развивать мягкость, плавность выполнения упражнений.

6. Планомерно развивать чувство ритма, музыкальную память и музыкальноритмические навыки.
7. Учить детей выполнять движения без одновременного показа преподавателя, исходя из ритмических и темповых характеристик музыкального сопровождения под счёт.
8. Продолжить работу над формированием правильной осанки: учить детей самостоятельно определять и корректировать недочёты в своём положении тела, а также у сверстников.
9. Особое внимание уделять развитию артистических способностей детей и творческого отношения к предмету.

*На третьем году обучения усложняется весь программный материал: упражнения, танцы и музыкально-ритмический репертуар.*

Ставятся новые задачи к уровню танцевальной деятельности: танец получает наибольшее развитие и занимает значительное место в программе этого года. Помимо музыкально-ритмических игр, вводятся фольклорные игры-пляски с целью знакомства детей с народным творчеством.

*Основные задачи третьего года обучения:*

1. Создать тенденции к высокой работоспособности и активному участию ребёнка Во всех видах деятельности, предусмотренной программой; продолжать работу по развитию творческих способностей ребёнка.
2. Продолжать работу по выразительному и максимально качественному выполнению гимнастических упражнений.
3. Закреплять навыки по формированию правильной осанки ребёнка.
4. Учить детей выполнять гимнастические упражнения, исходя из музыкальноритмических особенностей музыкального сопровождения без одновременного показа преподавателя и без счёта.
5. Продолжать развивать абстрактное мышление и образное восприятие при работе над созданием образов.
6. Учить детей активно участвовать в танцевальной деятельности, реализуя в полной мере артистический потенциал, навыки физического и музыкально-ритмического развития.
7. Продолжать работу по развитию интереса детей к творческой деятельности, хореографии, искусству.
8. Выявлять особо одарённых детей с целью рекомендации их на дальнейшее обучение в класс хореографии, художественной и спортивной гимнастикой, балльными танцами, театральной студии и т.д.

### **Содержание программного материала по годам обучения**

Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения

Игроритмика	<p>Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «быстро — медленно», «бодро – спокойно». Выполнение упражнений под музыку.</p>	<p>Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет. Выполнение движений руками в различном темпе. Сочетание ходьбы с хлопками в разном темпе.</p>	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопком через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Ходьба, бег, движение туловищем в различном темпе.</p>
Игрогимнастика	<p>Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу и в колонну по команде. Повороты переступанием по команде. Перестроения в шеренгах по команде. Перестроение в круг. Ходьба и бег «змейкой» по ориентирам. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Выполнение упражнений в различных положениях - полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образнодвигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с Упражнения на осанку,</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений с платками, султанчиками, лентами.. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Сегментное свободное расслабление рук в положении</p>	<p>Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в положении лежа. Сед «потурецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой, платками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление</p>

	<p>стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.</p>	<p>лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц – вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.</p>	<p>осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «потурецки».</p>
Акробатические упражнения	<p>Группировка ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении руки вверх и в седе на пятках с опорой на руки. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комплексы акробатических упражнений в образнодвигательных действиях.</p>	<p>Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Стойка ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образнодвигательных действиях. Для мальчиков – кувьрки, стойки в различных положениях, для девочек – упражнения на растяжку (полушпагат, кольцо, упражнения с обручем).</p>	<p>Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образнодвигательных действиях. Для мальчиков – кувьрки, стойки в различных положениях, для девочек – упражнения на растяжку (полушпагат, кольцо, упражнения с обручем). Этюды: акробатический этюд «Силачи», пластические этюды с обручем, мячом, упражнения с бусами.</p>
Игротанцы	<p>Хореографические упражнения: подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения. Комбинации хореографических упражнений.</p>	<p>Хореографические упражнения: Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиция рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.</p>	<p>Хореографические упражнения: Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную</p>

			композицию у опоры.
Танцевальные шаги	Шаг с носка, на носках, присед на одной ноге, другую вперед на пятку,	Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский	Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на

	полуприседы, приставной шаг в сторону. Галоп с большим подскоком	хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360" на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.	полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.
Ритмические танцы	«Танец с зонтиками», «Мы пойдем счала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками», «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».	«Я рисую речку», «Буги-вуги», полька «Старый Жук», «Трус не играет в хоккей» (мальчики), «Полька-хлопушка», «Пляска с платочками» (девочки), «Матушка-Россия».	«Русская пляска», «Менуэт», «Рок-н-ролл», «Круговая кадрили», «В гостях у сказки».
Танцевально-ритмическая гимнастика Специальные композиции и комплексы упражнений	«Большой олень», «На крутом берегу», «Море волнуется», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».	«Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».	«Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Пластилиновая ворона», «Черный кот».

Игропластика	упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и двигательных действиях и заданиях.	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.
Пальчиковая гимнастика	общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речитативом.	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.
Игровой самомассаж	Поглаживание отдельных частей тела в образноигровой форме	Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме
Музыкальноподвижные игры	«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчикиворобышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «Водяной».	«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд»,	«Гулливер и лилипуты», «Музыкальные змейки», «Пятнашки», «Горелки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, задания для строевых и общеразвивающих упражнений.
	Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений	«Мы повесим шарики»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.	
Игры-путешествия	«На лесной опушке», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке».	«Лесные приключения», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на	«Искатели клада», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Цветик-семицветик».

		Марс», «В мире музыки и танца».	
Креативная гимнастика	Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».	Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Выставка картин».	Задания «Бег по кругу». «Делай как я, делай лучше меня!».

## 6. Описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

Применяются следующие формы занятий:

*Обучающие занятия:*

Развитие двигательных качеств и умений: ходьба, бег, прыжковые движения; ОРУ, имитационные движения, плясовые движения. Развитие ориентировки в пространстве; творческих способностей (воображение, фантазию, оригинальные движения для выражения характера музыки; уметь передавать различные оттенки настроения через движение).

*Закрепляющие занятия:*

Повтор двигательных элементов не менее 4-5 раз. Проявление самостоятельности при выполнении движений, выразительность ритмических упражнений; уметь точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.

*Итоговые занятия:*

Запоминание и самостоятельное исполнение небольших танцевальных композиций. Использование разнообразных движений в импровизации под музыку и выразительность пластики движений.

учебно-тренирующая, игровая, сюжетная, контрольно-учётная. Занятия с детьми проводятся в музыкальном зале в виде игровой композиции, в соответствии с возрастными особенностями.

*Требования к подбору музыки:* высокая художественная направленность музыкального произведения; доступность для движений; понятность музыкального образа; разнообразие жанров музыкальных произведений.

*Требования к подбору движений:* доступность двигательным возможностям детей; понятность по содержанию игрового образа; разнообразность движений.

*Основные приемы и методы:* личный показ педагога, подражание, опережение, самостоятельность.

Процесс обучения танцевально-ритмическим движениям условно делится на три этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- этап углубленного разучивания упражнения.

□ этап закрепления и совершенствования упражнения.

*Начальный этап* обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробуют упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

*Этап углубленного разучивания упражнения* характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить дошкольников срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

*Этап закрепления и совершенствования* характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно



считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия проводятся в форме игр-путешествий (или сюжетные занятия).

Дошкольников как можно раньше следует побуждать к выполнению творческих заданий, необходимо динамично связывать обучение и творчество, т.к. творчество – один из методов освоения предлагаемого для изучения материала. Поэтому в занятиях по ритмике необходимо включать креативную гимнастику. Полученные от музыки впечатления помогают выразить в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы.

### 6.2.Используемое оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Количество (шт)
1.	Музыкальный центр	1
2.	Аудиозаписи	50
3.	Картотека музыкальных произведений	1
4.	Скакалки гимнастические	10
5.	Ленточки разных цветов	20
6.	Обручи	10
7.	Флажки 3 – 4 -х цветов	по 20 каждого цвета
8.	Платочки разных цветов (размер 20-25 см)	по 20 каждого цвета
9.	Погремушки	20
10.	Степ платформа	10
11.	Шнур яркий длиной 3-4 метра	2
12.	Мячи диаметром 10, 15, 20 см.	по 10 каждого размера
13.	Музыкальные инструменты: бубен	10
14.	Гимнастические палки большие и маленькие	по 10 каждого размера
15.	Куклы и мягкие игрушки – демонстрационный материал.	40
16.	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	25
17.	Костюмы	13 комплектов по 10 шт.

Для реализации данной программы в Детском саду созданы необходимые условия: музыкальный зал, оснащённый необходимым оборудованием и инвентарем.

### 6.3. Информационное обеспечение

При составлении Рабочей программы использовалась методическая литература и Интернет-ресурсы.

*Список литературы:*

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

Злобина, З.Я. **Ритмическая гимнастика в детском саду. Материалы для проведения ритмической гимнастики** для студентов факультета педагогики детства Бирской государственной социально-педагогической академии (специальности 031200, 030700) /Авт.-сост.– Бирск: Бирск. гос. соц.-пед. акад., 2006. – 44 с.

Ильина, М.В. Воображение и творческое мышление. Психодиагностические методики. – М.: Книголюб, 2004. – 56с.

Назарова, А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста.– СПб, - 1995. – 66с.

Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Метод. рек. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 25 с.

Сайкина, Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу: Учебное пособие. СПб.: ГПУ «Нестор», 2004.–60с.

Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогов для дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство – пресс», 2001. – 352 с.

Калинина, Е.В. Физкультурное занятие с элементами степ – аэробики «Инструктор по физической культуре» №3, 2020. – 60с.

Интернет-ресурсы:

[https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=13\\_19\\_476](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=13_19_476)

<https://muzofond.fm/collections/top/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0>

## **7. Контрольные материалы для проверки достижения запланированных результатов**

Ведущим методом оценки качества освоения детьми содержания Программы является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование отдельных физических качеств: координация, ловкость, гибкость; музыкальных способностей, творческих проявлений. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, оценивается динамика развития данных качеств. Диагностический инструментарий определения уровня музыкально-двигательного развития дошкольников представлен в Приложении 2 к дополнительной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика «Тип-топ»».

Формы подведения итогов:

- Организация тематических праздников.
- Открытые занятия для педагогов и родителей.
- Участие в фестивалях и конкурсах.