

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 117 Тракторозаводского района Волгограда»

Введено в действие
приказом заведующего
МОУ Детского сада № 117
от «31» августа 2023 г. № 101



Заведующий
МОУ Детского сада № 117
Е.Г. Жуненкова
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
на заседании
Педагогического совета
МОУ Детского сада №117
протокол № 01
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика»
физкультурно-спортивной направленности
для детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года

Разработчик:
Абмаева А.В., инструктор
по физической культуре

Волгоград
2023 год

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Новизна

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» заключается в предоставлении всестороннего развития личности детей дошкольного возраста, построенный на принципе интеграции образовательных областей в соответствии с ФГОС. Программа основана на кейсе материалов, раскрывающих содержание и особенности развития здоровьесберегающего поведения, координации движения у дошкольников средствами сюжетно-ролевых игр-сказок, с использованием ритмической гимнастики.

1.2. Актуальность

В настоящее время существует проблема: первое, что можно заметить у детей, - слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эффективной, интересной и проверенной временем программой занятий физической культурой для детей дошкольного возраста - является сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика подходит для всех детей, вне зависимости от темперамента и способностей к концентрации, поскольку основана на сказочном сюжете и приучает дошкольника к физической нагрузке и дисциплине через ролевую игру. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений.

Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов. В программе все комплексы ритмической гимнастики разрабатывались по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку.

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека, поможет решить данная ДООП.

1.3. Педагогическая целесообразность

Программа «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» отражает современные идеи гуманизации педагогического процесса и личностно-ориентированной педагогики, что позволяет через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями всесторонне решать задачи воспитания детей дошкольников, минуя муштру и принуждение; помогает развитию их физических способностей и психических возможностей

в полной мере, используя природный потенциал каждого ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей. Данная программа направлена на развитие целостной гармоничной личности ребенка.

1.4. Цели и задачи

- укреплять здоровье и повышать работоспособность детей-дошкольников;
- повышать интерес детей к занятиям физическим упражнениям через игровую деятельность;
- учить и совершенствовать основные виды движений;
- создавать разностороннюю базу движений и жестов;
- эффективно развивать двигательные способности (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
- способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;
- формировать выразительность движений;
- способствовать формированию правильной осанки;
- развивать музыкальный слух и чувство ритма ребенка.

Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

1.5. Возраст детей – с 3 до 4 лет.

Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей:

При разработке плана работы учитывались возрастные особенности детей от 3 до 4 лет. Данный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В этот период повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

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

Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий; проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные

произведения культуры и искусства; у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); узнает знакомые мелодии; двигается в соответствии с характером музыки, начинает движение с первыми звуками музыки; умеет выполнять движения: притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук; проявляет активность при подпевании и пении, выполнении простейших танцевальных движений.

1.6. Наполняемость группы:

Занятия по ДООП будут наиболее эффективными, если количество обучающихся в группе не будет превышать 15 человек.

1.7. Сроки реализации ДООП:

ДООП включает в себя 48 занятий, которые рекомендовано реализовать в течение 8 месяцев.

1.8. Формы организации деятельности обучающихся – групповая.

1.9. Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Логоритмика.

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх.

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Партерная гимнастика.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные.

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры.

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

1.10. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Систематичность

Занятия должны быть регулярными. Важно постепенно повышать сложность и продолжительность танцевальных движений. Например, ребенок сразу не запомнит весь танец. Разучите отдельные движения и постепенно соединяйте их в общую композицию.

Последовательность

Каждое занятие должно иметь определенную структуру. Сначала проводится разминка и разогреваются мышцы. Затем вы повторяете выученные движения, и только после этого показываете детям новые танцы.

Доступность

Оценивайте уровень подготовки детей и учитывайте задачи возрастных групп. Проводите обучение в игровой форме. Например, дети не просто прыгают, а прыгают как зайчики.

Разнообразие

Все движения должны быть интересными и отличаться друг от друга. Начинайте обучение хореографии с упражнений, которые имитируют движения животных или используются в детских играх. Они развивают образное мышление, фантазию, учат координировать свои действия, развивают ловкость и пластичность.

1.11. Режим занятий:

Продолжительность – согласно требованиям СанПиН 15 минут.

Количество занятий: 1,3 неделя – 1 занятие, 2,4 неделя – 2 занятия.

1.12. Ожидаемый (прогнозируемый) результат:

Ребенок может:

1. Выполнять все композиции из данной программы;
2. Выполнять композиции под музыку и под счет;
3. Выполнять выразительно движения.
4. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
5. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание ДООП:

Содержание программы:

Основные характеристики мини-программ комплексов

- ✓ продолжительность основных программных комплексов данной программы обусловлена возрастом занимающихся 3-4 года;
- ✓ упражнения согласованы с музыкой и передают ее настроение (на сильные музыкальные части – сильные движения, например, амплитудные прыжки, махи; на быстрые части – беговые, прыжковые серии; под медленную музыку – упражнения в равновесии, расслабления и т.п.);
- ✓ основная структура сохраняется (занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части);
- ✓ упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки к основной части урока (в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном и умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части урока; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);
- ✓ танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения (под современные ритмы - рэп, рок-н-ролл; под русскую музыку - народные движения и т.д.);
- ✓ программы включают упражнения разной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости и др.);
- ✓ каждая программа включает серии упражнений по преодолению препятствий (лазание, перелезание, подлезание, ходьба по гимнастической скамейке и т.д.), беговые и прыжковые серии;
- ✓ паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры;
- ✓ для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включены упражнения в партере (из положений лежа и сидя на полу);
- ✓ блоки движений могут меняться по мере их изучения и освоения.

Программное обучение основным комплексам упражнений проходит целостным методом поэтапно.

На первом этапе (10-12 занятий) – изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений. На втором (8-10 занятий) – закрепление и на третьем (6-8 занятий) – совершенствование. Если на первом этапе дети выполняют упражнения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу оценивать способности занимающихся, упражнения согласованы с музыкой и передают ее настроение (на сильные музыкальные части – сильные движения, например, амплитудные прыжки, махи; на быстрые части – беговые, прыжковые серии; под медленную музыку - упражнения в равновесии, расслабления);

2.2. Перспективно-тематический план.

Месяц	Тема	Программное содержание и задачи	Методы и приемы	Демонстрационный материал	Репертуар*
Октябрь	1 Программа 1 «Музыкальный мир движений»	Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной, творческой работы с группой. Развивать чувство ритма, внимание, память Разучивание композиции КОМПОЗИЦИЯ 1,2,3 «ПАЛЬЧИКИ-РУЧКИ», «УТЯТА», «ВЕТЕР»	Объяснение, показ		Фонограмма инструментальной музыки «Прогулка» Поля Мориа
	2 Программа 1 «Музыкальный мир движений»	Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной, творческой работы с группой. Развивать чувство ритма, внимание, память, совершенствовать умение выполнять различные виды ходьбы. Повторение: КОМПОЗИЦИИ 1,2,3 «ПАЛЬЧИКИ-РУЧКИ», «УТЯТА», «Ветер» «УРАГАН», «ТЕЛЕПУЗИКИ»	Объяснение, показ		«Утята» «Maxwell's silver hammer» – музыка и слова Дж.Леннон, П.Маккартни, исп. «Б «Телепузики» «В мире животных» – Поля Мориа Битглз»
	3 Программа 1 «Музыкальный мир движений»	Стимулировать эмоциональное восприятие веселого приветствия детей в песенке, совершенствование КОМПОЗИЦИЯ 1,2,3 «ПАЛЬЧИКИ-РУЧКИ», «УТЯТА», «Ветер» «УРАГАН», «ТЕЛЕПУЗИКИ»	Объяснение, показ		«Ураган» «Шторм» – Ванесса Мэй «Телепузики» «В мире животных» – Поля Мориа

	4 Программа 1 «Музыкальный мир движений»	Закрепление КОМПОЗИЦИИ 4,5 «УРАГАН», «ТЕЛЕПУЗИКИ» КОМПОЗИЦИЯ 6,7 «ВЕЛОСИПЕД», ИГРА «ДЕНЬ -НОЧЬ»	Объяснение, показ		«Телепузики» «В мире животных» – Поль Мориа «Велосипед» «Кукарача»
	5 Программа 2 «Страна мульти-пульты»	Разучивание КОМПОЗИЦИИ 1 «СЮРПРИЗ», учить детей ходить по кругу, строиться в колонну	Объяснение, показ		«Сюрприз» «Да здравствует сюрприз!» – музыка М.Минкова, слова Ю.Энтина
	6 Программа 2 «Страна мульти-пульты»	КОМПОЗИЦИЯ 1 «СЮРПРИЗ. Закрепить упражнения ходьбы по кругу с упражнениями разными видами хоодьбы.	Объяснение, показ		
Ноябрь	1 Программа 2 «Страна мульти-пульты»	Разучивание КОМПОЗИЦИИ 2 «ЧЕБУРАШКА». Учить детей правильно принимать И.п. при выполнении упражнений	Объяснение, показ		Композиция 2 «Чебурашка» «Песенка Чебурашки» – музыка В.Шаинского, слова Э.Успенского Вступление
	2 Программа 2 «Страна мульти-пульты»	Разучивание КОМПОЗИЦИЯ 3,4 «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ», «УЛЫБКА»	Объяснение, показ		Композиция 3 «День рождения» «День рождения» – музыка В.Шаинского, слова Э.Успенского
	3 Программа 2 «Страна мульти-пульты»	Закрепить умение выполнять КОМПОЗИЦИИ 3,4 «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ», «УЛЫБКА»	Объяснение, показ		Композиция 3 «День рождения» «День рождения» – музыка В.Шаинского, слова Э.Успенского

	4 Программа 2 «Страна мульти- пульты»	КОМПОЗИЦИЯ 5,6 «ГОЛУБОЙ ВАГОН», «ПЕСЕНКА ДРУЗЕЙ» Учить детей ходить «паровозиком», меня направление	Объяснение, показ		«Улыбка» «Улыбка» – музыка В.Шаинского, слова М.Пляцковского из м/ф «Крошка–Енот» «Голубой вагон» «Голубой вагон» из м/ф «Старуха Шапокляк» – музыка В.Шаинского, слова Э.Успенского «Песенка друзей» «Песенка друзей» из м/ф «Волшебник изумрудного города» – музыка И.Космачева, слова И.Токмаковой
	5 Программа 3 «Антошка и компания»	Создать благоприятный эмоциональный фон , разучить КОМПОЗИЦИЯ 1,2,3 «МАРШ», «ПРОГУЛКА», «УТЯТА»	Объяснение, показ		« Танец утят» - французская народная песня
	6 Программа 3 «Антошка и компания»	КОМПОЗИЦИЯ 1,2,3 «МАРШ», «ПРОГУЛКА», «УТЯТА»	Объяснение, показ		Оркестр «Прогулка» Поль Мириа
Декабрь	1 Программа 3 «Антошка и компания»	КОМПОЗИЦИЯ 4 «ПЕСЕНКА ПРО СЕРЕЖЕНЬКУ»	Объяснение, показ		«Сереженька» музыка Ю.Турнянского, слова М. Танича
	2 Программа 3 «Антошка и компания»	Разучивание КОМПОЗИЦИИ 5 «АНТОШКА», закрепить прыжки с высоким подниманием бедра	Объяснение, показ		«Антошка»- музыка В. Шаинского, слова Ю. Энтина

	3 Программа 3 «Антошка и компания»	Закрепление КОМПОЗИЦИИ 5 «АНТОШКА»	Объяснение, показ		Антошка» - музыка В. Шаинского, слова Ю. Энтина
	4 Программа 3 «Антошка и компания»	Разучивание КОМПОЗИЦИИ 6,7 «ПОЧЕМУЧКА», «КАРУСЕЛЬНЫЕ ЛОШАДКИ»	Объяснение, показ		«Почемучка» - музыка Л. Лядовой Музыка Б. Савельева, слова М. Пляцковского
	5 Программа 3 «Антошка и компания»	Закрепление упражнений КОМПОЗИЦИЯ 8,9 «МЯЧ», «ДЕЛО БЫЛО В ЯНВАРЕ»	Объяснение, показ		Музыка Минкова М.
	6 Программа 3 «Антошка и компания»	КОМПОЗИЦИЯ 8,9 «МЯЧ», «ДЕЛО БЫЛО В ЯНВАРЕ», совершенствовать упражнения комплекса	Объяснение, показ		«Дело было в январе» - музыка В.Шаинского, слова Ю.Энтина
Январь	1 Программа 4 «Три поросенка»	Разучивание КОМПОЗИЦИЯ 1,2,3, закрепить упражнения в ходьбе со сменой направления	Объяснение, показ		Фонограмма по инсценировкам С. Михалкова, музыка М. Мееровича и Н. Воронель, музыка Дж. Уотга, обр. М. Гринберга, а также музыкальной композиции «Три поросенка», музыка Ф. Черчилл
	2 Программа 4 «Три поросенка»	Разучивание упражнений комплекса КОМПОЗИЦИИ 1,2,3 «Поросята строят домики»	Объяснение, показ		Фонограмма по инсценировкам С. Михалкова, музыка М. Мееровича и Н. Воронель, музыка Дж. Уотга, обр. М. Гринберга.

	3 Программа 4 «Три поросенка»	Закрепление упражнений комплекса КОМПОЗИЦИИ 1,2,3 «Поросята строят домики», закрепить прыжки на двух ногах	Объяснение, показ		Музыкальная композиция: Ф. Черчилл «Три поросенка»
	4 Программа 4 «Три поросенка»	Разучивание КОМПОЗИЦИИ 4,5,6, учить выполнять упражнения на дыхание.	Объяснение, показ		Фонограмма по инсценировкам С. Михалкова, музыка М. Мееровича и Н. Воронель, музыка Дж. Уотта, обр. М. Гринберга,
	5 Программа 4 «Три поросенка»	Упражнять в выполнении комплекса, развитие общей выносливости КОМПОЗИЦИИ 1-7	Объяснение, показ		Фонограмма по инсценировкам С. Михалкова, музыка М. Мееровича и Н. Воронель, музыка Дж. Уотта, обр. М. Гринберга,
	6 Программа 4 «Три поросенка»	Совершенствование КОМПОЗИЦИИ 1-7, развитие общей выносливости, координации движений.	Объяснение, показ		Фонограмма по инсценировкам С. Михалкова, музыка М. Мееровича и Н. Воронель, музыка Дж. Уотта, обр. М. Гринберга,
Февраль	1 Программа 2 «Страна мульти-пульти»	КОМПОЗИЦИЯ 2 «ЧЕБУРАШКА» закрепить умение детей правильно принимать И.п. при выполнении упражнений	Объяснение, показ		Композиция 2 «Чебурашка» «Песенка Чебурашки» – музыка В.Шаинского, слова Э.Успенского Вступление
	2 Программа 3 «Антошка и компания»	Упражнять в КОМПОЗИЦИИ 4, в упражнении «вертушка» «ПЕСЕНКА ПРО СЕРЕЖЕНЬКУ»	Объяснение, показ		«Сереженька» музыка Ю.Турнянского, слова М. Танича

	3 Программа 3 «Антошка и компания»	Совершенствование КОМПОЗИЦИЯ 4 «ПЕСЕНКА ПРО СЕРЕЖЕНЬКУ», развитие общей выносливости.	Объяснение, показ		Сереженька» музыка Ю.Турнянского, слова М. Танича
	4 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Организовать детей к проведению двигательной деятельности,разучивание КОМПОЗИЦИИ 1 «ПЕСЕНКА КОЗЛЯТ»	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	5 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Разучивание КОМПОЗИЦИИ 2 «ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ МАМЫ- КОЗЫ» Укрепление мышц плечевого пояса и ног. Профилактика плоскостопия.	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	6 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Закрепление упражнений в КОМПОЗИЦИЯ 2 «ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ МАМЫ- КОЗЫ»	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
Март	1 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Разучивание КОМПОЗИЦИИ 3 «КОЗЛЯТА ОСТАЛИСЬ ОДНИ»	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	2 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Разучивание упражнений с обручами в КОМПОЗИЦИИ 4 «ВОЛК СТУЧИТСЯ К КОЗЛЯТАМ»	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	3 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Закрепление упражнений с обручем в КОМПОЗИЦИИ 4 «ВОЛК СТУЧИТСЯ К КОЗЛЯТАМ»	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	4 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 5 Развитиее общей выносливости в беге по кругу в среднем темпе (2 мин) «ВОЛК БЕЖИТ К ПЕТЕКУЗНЕЦУ»	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина

	5 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Разучивание движений КОМПОЗИЦИИ 6 «ПЕТЯ УЧИТ ВОЛКА ПЕТЬ», развивать гибкость.	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	6 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Закрепить движения в КОМПОЗИЦИИ 6 «ПЕТЯ УЧИТ ВОЛКА ПЕТЬ», развитие гибкости	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
Апрель	1 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Разучивание КОМПОЗИЦИИ 7, учить детей выполнять упражнения на гибкость «ВОЛК ПОЕТ ГОЛОСОМ МАМЫ»	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	2 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Учить детей выполнять упражнения со скакалкой КОМПОЗИЦИЯ 8 «ПРОЩАЛЬНАЯ ПЕСЕНКА КОЗЛЯТ»	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	3 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Закрепить КОМПОЗИЦИЯ 8 , упражнения со скакалкой «ПРОЩАЛЬНАЯ ПЕСЕНКА КОЗЛЯТ»	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	4 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	Разучивание КОМПОЗИЦИИ 9 , учить выполнять упражнение «Велосипед» сед «по – турецки» «МАМА ИЩЕТ КОЗЛЯТ»	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	5 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 10 «ФИНАЛ», повторение упражнений из композиции 1 3, 8	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина
	6 Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 10 «ФИНАЛ» Совершенствование композиции 1 – 10, развитие быстроты, ловкости, общей выносливости	Объяснение, показ		Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина

Май	1 Программа 6 «Про Веру и Анису»	Разучивание композиции КОМПОЗИЦИЯ 1,2, «Пролог», упражнять в различных видах ходьбы	Объяснение, показ		Музыкальные истории Э.Успенского на музыку Г.Гладкова
	2 Программа 6 «Про Веру и Анису»	Разучивание КОМПОЗИЦИЯ 3,4. Развивать быстроту, ловкость общую выносливость	Объяснение, показ		Музыкальные истории Э.Успенского на музыку Г.Гладкова
	3 Программа 6 «Про Веру и Анису»	КОМПОЗИЦИЯ 3, продолжать развивать быстроту, ловкость общую выносливость	Объяснение, показ		Музыкальные истории Э.Успенского на музыку Г.Гладкова
	4 Программа 6 «Про Веру и Анису»	КОМПОЗИЦИЯ 5,6 закрепить ОВД прыжки на двух ногах из обруча в обруч, ходьба по гимнастической скамье	Объяснение, показ		Музыкальные истории Э.Успенского на музыку Г.Гладкова
	5 Программа 6 «Про Веру и Анису»	КОМПОЗИЦИЯ 1-6 закрепить упражнения комплекса	Объяснение, показ		Музыкальные истории Э.Успенского на музыку Г.Гладкова
	6 Программа 6 «Про Веру и Анису»	КОМПОЗИЦИЯ 1-6 Совершенствовать комплекс упражнений	Объяснение, показ		Музыкальные истории Э.Успенского на музыку Г.Гладкова

*Рекомендован для программ художественной направленности

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы

Программа 1: «МУЗЫКАЛЬНЫЙ МИР ДВИЖЕНИЙ»

Фонограмма инструментальной музыки

(15 мин.)

Основной комплекс упражнений

КОМПОЗИЦИЯ 1 «ПАЛЬЧИКИ-РУЧКИ»

«Прогулка» - музыкальная композиция Поля Мориа

Дети стоят, строятся в кружок, приседают и «моют руки в реке холодной водой».

Упражнения пальчиковой гимнастики:

- 1) Встряхивание кистями («сушим ручки», «стряхиваем водичку»).
- 2) «Фонарики» над головой: небольшие повороты кистями в одну и другую сторону.
- 3) И.п. - руки к плечам, ладонями вперед: сжимание пальцев в кулак.
- 4) «Идет коза рогатая» - указательный и средний пальцы выпрямить, остальные сжаты в кулак, постепенно выпрямляя руку вперед, выполнять вращательные движения вправо-влево (поочередно одной рукой, затем другой).
- 5) «Здорово!» - большой палец поднят вверх, остальные в кулаке (показывать поочередно одну руку и другую, затем одновременно).
- 6) «Пианино» - руки перед грудью, пальчики «ударяют по клавишам».
- 7) «Пирожки» - хлопать в ладоши, поочередно меняя положение кистей (то правая сверху, то левая).
- 8) Хлопки в ладоши, одновременно пружиня ногами.

КОМПОЗИЦИЯ 2 «УТЯТА»

«Maxwell'ssilverhammer» - музыка и слова Дж. Леннона, П. Маккартни, исп. «Биттлз»

- 1) «Утята идут к озеру»: и.п. - стойка в полуприседе, ноги врозь, руки на коленях; шаги на месте с ноги на ногу (как бы переваливаясь).
- 2) «Хвостики»: из того же положения покачивания бедрами из стороны в сторону.
- 3) Хлопки в ладоши с одновременной «пружинкой» ногами.
- 4) «Утка предостерегает утят об опасности»: пружиня ногами, погрозить указательным пальцем, вторая рука за спиной (руки менять).
- 5) «Утята смотрят вдаль»: перейти в стойку на правой ноге, левую ногу назад на носок, правую руку ко лбу, левую за спину; поменять положение ног и рук.
- 6) «Клювики»: небольшой наклон вперед, руки вперед, кистями изобразить движение клювиком («утята щиплют травку»); 4 раза.
- 7) «Крылышки»: согнутые к плечам руки выполняют движение вверх-вниз; 4 раза.
- 8) «Твист»: слегка приседая и поднимаясь, колени отводить влево; 2 раза.

- 9) Хлопки в ладоши; 8 раз.
- 10) Повторить упражнение 5 «Утята смотрят вдаль».
- 11) Присесть в полуприсед, ноги врозь, руки на колени и выпрыгнуть в стойку ноги врозь, руки вверх.

КОМПОЗИЦИЯ 3 «ВЕТЕР»

«Эль Бимбо» - музыкальная композиция Поля Мориа

- 1) «Ветер»: и.п. - руки за спиной: 3 глубоких вдоха через нос, слег: наклоняясь вперед - выдох через сложенный трубочкой рот.
- 2) «Деревья качаются на ветру»: и.п. - стойка: ноги врозь, рук: вверх; сначала небольшие наклоны в сторону, постепенно увеличивая амплитуду. Затем то же вперед; 4-8 раз.
- 3) «Листопад»: кружатся -руки в стороны и присесть (в одну и другую сторону); 4-8 раз.

КОМПОЗИЦИЯ 4 «УРАГАН»

«Шторм» - исп. Ванесса Мэй . Подул сильный ветер-ураган. Бег по кругу. По команде менять на правление.

КОМПОЗИЦИЯ 5 «ТЕЛЕПУЗИКИ»

«В мире животных» - музыкальная композиция Поля Мориа

- 1) Ходьба на носках, руки на пояс.
- 2) Ходьба на пятках, руки за спиной.
- 3) «Великаны и карлики»: ходьба на носках, руки вверх и в полу приседе, руки на коленях.
- 4) «Телепузики»: ходьба на четвереньках.

КОМПОЗИЦИЯ 6 «ВЕЛОСИПЕД»

«Кукарача»

- 1) «Ехали медведи на велосипеде»: и.п. - сед, правая нога согнут руки на «руле»; менять положение ног.
- 2) «А теперь на машине»: ногами продолжают движение, руки изображают «руль» машины.
- 3) И.п. - сед, ноги вместе; пружинящие наклоны вперед.
- 4) «Мостик»: и.п. - сед, ноги согнуты, упор руками сзади; поднимать таз, слегка прогнуться (стоять на руках и ногах); 4 раза.
- 5) «Сед по-турецки»: согнутые колени разложить в стороны, стоп при этом вместе; покачать колени к полу.

КОМПОЗИЦИЯ 7. МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «ДЕНЬ-НОЧЬ»

Любая веселая ритмичная музыка

По команде «День!»: под звуки любой веселой музыки дети танцуют, подражая педагогу или самостоятельно.

По команде «Ночь!»: во время паузы дети быстро убегают и прячутся в импровизированный «домик».

Программа для самых маленьких предполагает знакомство детей с миром движений и их сочетания с музыкой. Основными задачами на этом этапе являются: научить малышей слышать и различать мелодии и сочетать их с определенными упражнениями; заложить основу координационных способностей, таких как мелкомоторная, согласование движений рук и ног,

чувство ритма; развивать комплексно физические качества: гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Программа 2: «СТРАНА МУЛЬТИ- ПУЛЬТИ»

(для детей 2-4 лет)

Фонограмма детских песен из мультфильмов
(15 мин.)

КОМПОЗИЦИЯ 1 «СЮРПРИЗ»

«Да здравствует сюрприз!» - музыка М. Минкова,
слова Ю. Энтина

Построение в колонну.

Вступление

1) 1-2- руки в стороны;

3-4 - руки вверх;

5-8 - махи руками над головой;

1-4 - хлопки над головой;

5-8 - опустить руки через стороны вниз.

Куплет 1

1) Ходьба по кругу.

2) Ходьба на носках.

Припев

1) Остановка лицом в круг, пружинящие полуприседания с одновременными хлопками.

Куплет 2

1) Ходьба обычная и на пятках.

Припев повторить.

Куплет 3

1) Ходьба обычная и с высоким подниманием бедра.

Припев повторить и закончить небольшими прыжками с хлопками над головой.

КОМПОЗИЦИЯ 2 «ЧЕБУРАШКА»

«Песенка Чебурашки» - музыка В. Шаинского, слова Э. Успенского

1) И.п. 1-8 1-8

Вступление

стойка: ноги врозь, руки в стороны-вниз, ладонями вперед, наклоны головы в стороны; наклоны головы вперед-назад.

Куплет 1

1) Сгибаю руки (одновременно и поочередно), кисти поднять к ушам; («уши» Чебурашки);

2) И.п. - руки к ушам, наклоны в стороны.

Припев

1) И.п. - руки на пояс: наклоны вперед, руками коснуться пола.

Музыкальный проигрыш

1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки в стороны-вниз, ладонями вперёд, переступания с ноги на ногу («качалочка»), то же с поворотом кругом:

Куплет 2

1) И.п. - руки к ушам, повороты туловища вправо и влево.

2) И.п. - то же, наклоны вперед, прогнувшись.

Припев

1) Подъемы на носки, руки вверх, потянуться с последующими приседаниями.

Куплет 1 повторить.

Припев

1) И.п.- стойка: ноги врозь, руки на пояс;

1~2 - правую руку вперед ладонью вверх;

3~4 - левую - вперед;

5~6 - правую - на пояс;

7-8 - левую - на пояс.

КОМПОЗИЦИЯ 3 «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ»

«День рождения» - музыка В. Шаинского, слова Э. Успенского

Вступление

1) И.п. - лицом в круг, стойка: ноги врозь, пружинящие пол приседания с хлопками и небольшими наклонами в стороны.

2) Взавшись за руки, ходьба по кругу вправо.

Куплет 1

1) Остановка лицом в круг, держась за руки, пружинящие полуприседы с одновременными махами руками вперед-назад.

2) Бег к центру круга и назад, взявшись за руки.

Припев

1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки перед грудью - полуприседы, рук: в стороны («гармошка»).

2) Кружение на носках вправо, руки в стороны.

Куплет 2

1) Взавшись за руки, ходьба по кругу.

Припев повторить.

Музыкальный проигрыш

1) Остановка лицом в круг, держась за руки: пружинящие полуприседы с одновременными махами руками вперед-назад.

2) Бег к центру круга и назад, взявшись за руки.

Припев

1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки перед грудью - полуприседы, руки в стороны («гармошка»).

2) «Гармошка» с одновременным выставлением ноги вперед на пятку.

КОМПОЗИЦИЯ 4 «УЛЫБКА»

«Улыбка» - музыка В. Шаинского, слова М. Пляцковского

из м/ф «Крошка-Енот»

Вступление

1) И.п. - сед на пятках, руки на коленях: наклоны головой в стороны.

Куплет 1

1) И.п. - сед на пятках, руки согнуты перед грудью ладонями вперед: наклоны в стороны.

Припев

1) И.п. - стойка на четвереньках: «покрутить хвостиком».

2) Ходьба на четвереньках в круг и из круга.

Куплет 2

1) И.п. - сед, руки на «руле»: поочередные сгибания и разгибания ног («едем на велосипеде»).

2) То же с круговыми движениями руками («едем на машине»).

Припев I

1) И.п. - сед, упор сзади на предплечья: сгибание-разгибание ног («велосипед»).

2) И.п. - лежа на спине, ноги вверх, руки за головой: поочередные сгибания-разгибания ног.

КОМПОЗИЦИЯ 5 «ГОЛУБОЙ ВАГОН»

«Голубой вагон» из м/ф «Старуха Шапокляк» - музыка В. Шаинского, слова Э. Успенского

1) Махи руками над головой, построение «паровозиком» (друг за другом, держась за талию впереди стоящего).

2) Ходьба по кругу и «змейкой».

3) Разорвав паровозик, бег по кругу, меняя направление по команде преподавателя.

4) Остановка лицом в круг, танцевальные движения на месте.

КОМПОЗИЦИЯ 6 «ПЕСЕНКА ДРУЗЕЙ»

«Песенка друзей» из м/ф «Волшебник изумрудного города» - музыка И. Космачева, слова И. Токмаковой

Преодоление простейшей полосы препятствий в ходьбе по кругу. Задания меняются по мере освоения материала.

Программа 3 «АНТОШКА И КОМПАНИЯ»

Основной комплекс упражнений

КОМПОЗИЦИЯ 1 «МАРШ»

Любой марш размером 4/4 (умеренный темп). Построение лицом в круг.

Тема марша

1) 1-16 - ходьба на месте с высоким подниманием бедра;

2) 1-16 - хлопки в основной стойке;

3) 1-16 - изобразить игру на барабане;

4) 1-16 - ходьба на месте.

Музыкальный проигрыш

1) 1-4 - подняться на носки, руки вверх, потянуться;

5-8 - присед, обхватив руками колени;

1-8 - повторить.

Тема марша

1) 1-16 - ходьба на месте с поворотом кругом налево;

2) 1-16 - ходьба на месте;

3) 1-16 - ходьба с поворотом направо;

4) 1-16 - хлопки в основной стойке.

Музыкальный проигрыш повторить.

Тема марша

- 1) 1-8- ходьба в круг;
- 2) 1-8 - хлопки над головой;
- 3) 1-8 - ходьба спиной вперед из круга;
- 4) 1-8 - хлопки за спиной.

В дальнейшем упражнения можно выполнять в движении по кругу

КОМПОЗИЦИЯ 2 «ПРОГУЛКА»

В исполнении оркестра под управлением Поля Мориа

- 1) Встряхивания кистями.
- 2) «Фонарики».
- 3) Хлопки.
- 4) Вращение согнутыми руками перед грудью («вертушка»).
- 5) Притопы.
- 6) «Погрозить пальцем».

Все упражнения выполняются в согласовании с музыкой.

КОМПОЗИЦИЯ 3 «УТЯТА»

«Танец утят» - французская народная песня

И.п. - построение в круг.

Куплет

1-4 - небольшой наклон вперед, прогнувшись, руки вперед, 4 раза сжимать пальцы («клювики»);

5-8 - выпрямляясь, согнуть руки в локтях, 4 раза поднять и опустить их в стороны («крылышки»);

1-4 - приседая, выполнить скручивающие движения («хвостики»);

5-8 - четыре хлопка в ладоши.

В следующих куплетах добавить к хлопкам прыжки, а затем - прыжки с поворотом кругом.

Припев

Взявшись за руки, выполнить на две восьмерки скачки по кругу вправо, а затем на две восьмерки - влево. Или: стоя на месте, покачиваться с ноги на ногу, выполняя махи руками над головой и посылая воздушные поцелуи. Или выполнять бег по кругу в одну, затем по команде в другую сторону.

Начинать изучение движений в более медленном темпе (на 16, затем 8 счетов и только после этого на 4).

КОМПОЗИЦИЯ 4 «ПЕСЕНКА ПРО СЕРЕЖЕНЬКУ»

«Сереженька» - музыка Ю. Турнянского, слова М. Танича

Вступление \

1-8 - притопы на месте с одновременными хлопками. ^

Куплет 1

1) 1-2- полуприсед с наклоном вправо, кисти сложить под правой щекой;

3-4 - выпрямляясь, встать;

5-8 - повторить с наклоном влево; 4 раза.

2) 1-2 - правую руку вверх, потянуться;

3-4 - опустить руку;

5-8 - повторить с другой рукой; 4 раза.

Припев

1) 1-2- поднять плечи, руки в стороны-вниз, ладонями вперед;
3-4 - опустить руки и плечи; 4 раза.

Куплет 2

1) 1-3- небольшой наклон вперед, левая рука перед грудью, указательным пальцем правой «погрозить»;

4 - выпрямляясь, опустить руки вниз;

5-8 - повторить, меняя положение рук; 4 раза.

2) 1-2 - руки на голову, наклон вправо;

3-4 - влево; 4 раза.

Припев повторить.

Куплет 3

1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки в стороны;

1-2 - согнуть правую руку к плечу;

3-4 - выпрямляя правую ногу, согнуть левую; 4 раза.

2) Повторить движения руками, добавив покачивания бедрами;

Припев повторить.

1) 1-2 3-4 2) 1-2 3-4

Куплет 4

присед;

выпрямляясь, мах руками вверх; 4 раза, присед;

выпрямляясь, прыгнуть руки вверх; 4 раза.

Припев повторить.

Куплет 5

1) 1-3- полуприседая, правую ногу вперед на пятку, носком вправо-влево, руки на пояс;

4 - выпрямляясь, приставить правую ногу к левой;

5-8 - то же с другой ноги; 4 раза.

2) 1-3 - полуприседая, небольшой наклон вправо, «вертушка» руками справа;

4 - выпрямиться;

5-8 - то же в другую сторону; 4 раза.

Припев повторить.

КОМПОЗИЦИЯ 5 «АНТОШКА»

«Антошка» - музыка В. Шаинского, слова Ю. Энтина

1) И.п. - основная стойка: руки на пояс;

1-2 - стойка на носках;

3-4 - перекатом, стойка на пятках; 8 раз.

2) И.п. - то же;

1-2 - полуприсед, правое плечо вперед;

3-4 - выпрямиться;

5-6 - полуприсед, левое плечо вперед;

7~8 - выпрямиться; 4 раза.

Куплет 1

1) 1-2- полуприсед, руки вперед ладонями вверх;

3-4 - выпрямиться, руки на пояс; 2 раза.

2) 1—3 — правую ногу вперед на пятку, левую руку на пояс, пра рукой, поднятой вверх, «зовем Антошку»;

4 - приставить правую ногу;

5-8 - повторить с другой ноги и другой рукой.

Припев

1) 1-16- скачки на месте с высоким подниманием бедра; 4 раза.

2) 1- 4 - полуприседая на правой ноге, левую в сторону на пятку, левую руку в сторону, правой имитируем игру на балалайке;

5-8 - то же в другую сторону; 4 раза.

3) 1-2 - прыжком встать в стойку на правой ноге в полуприсед, левую в сторону на пятку, правую руку вниз, левую к плечу ладонью вперед;

3~4 - перепрыгнуть на левую ногу, меняя положение рук; 4 раза.

Куплет 2

1) 1-2- полуприсед, руки вперед ладонями вверх;

3-4 - выпрямляясь, руки на пояс; 4 раза.

2) «Гармошка»:

И.п.- стойка: ноги врозь, руки перед грудью;

1 - полуприсед, руки в стороны;

2 - и.п.; упражнение повторить 8 раз.

Припев повторить.

Куплет 3

1) 2 полуприседания, как в предыдущих куплетах;

2) 1-4 - «едим» - имитация движений ложкой в правой руке;

5~8 - в левой руке.

Припев

1) 1-2- присед;

3-4 - прыжком в стойку на правой ноге в полуприсед, левую на пятку в сторону, руками имитировать «игру на балалайке»; 5~8 - то же с другой ноги; 4 раза.

2) 1-2 - полуприсед;

3~4 - прыжком в стойку на пятках ноги врозь; 4 раза.

3) Повторить упражнение 3 из предыдущего припева.

Закончить прыжком в стойку: ноги врозь, руки в стороны-вверх.

КОМПОЗИЦИЯ 6 «ПОЧЕМУЧКА»

«Почемучка» - музыка Л. Лядовой л

Куплет 1

1) И.п.- сед, лицом в круг, руки согнуты;

1-16- передвижения вперед от бедра с прямыми ногами-«гусеничка»;

1-16- то же назад.

Припев

1)1-4- руки вверх;

5~8 - наклон вперед; 4 раза.

Куплет 1

1) И.п.- стойка на руках и ногах в упоре сзади;

1-16- ходьба вперед ногами - «каракатица»;

1-16- вперед руками.

Припев

1) И.п.- сед, ноги сложены «по-турецки»;

1-8 - колени в стороны;

1-8 - из этого положения наклон вперед.

Куплет 2

1) И.п. - сед, правая нога вперед, левая согнута;

1-32 - «велосипед» (смена ног вперед).

Припев

1) И.п. - сед, руки сзади в упоре;

1- 4 - упор прогнувшись; 4 раза.

КОМПОЗИЦИЯ 7 «КАРУСЕЛЬНЫЕ ЛОШАДКИ»

Музыка Б. Савельева, слова М. Пляцковского

1) Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

2) Ходьба с захлестыванием голени.

3) Бег трусцой по кругу.

4) Бег на месте в упоре на руках. Закончить ходьбой с высоким подниманием бедра.

КОМПОЗИЦИЯ 8 «МЯЧ»

Музыка М. Минкова

Различные виды прыжков в чередовании с ходьбой; имитация отбивания мяча об пол, от груди; танцевальные движения.

КОМПОЗИЦИЯ 9 «ДЕЛО БЫЛО В ЯНВАРЕ»

«Дело было в январе» - музыка В. Шаинского, слова Ю. Энтина

Куплет 1

И.п. - стойка на четвереньках;

1) 1-2 - прогнуться;

3~4 - выгнуть спину («кошечка»); 4 раза.

Припев

1) 1~16 - движения бедрами вправо-влево («хвостик»).

Куплет 2 (повторить куплет 1)

Припев

И.п. - сед на пятках, руки слегка согнуты над головой;

1) 1-2- слегка приподнимаясь, с поворотом налево, 2 пружиня седа на пятки, руками «фонарики»;

3~4 - то же с поворотом направо; 4 раза.

Куплет 3

И.п. - сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

1) 1-4 - скользя грудью по полу вперед, упор лежа, прогнувшие 3~4 - скользя грудью назад, вернуться в и.п.; повторить 2 раза

Припев

Выполнить произвольные танцевальные движения.

Программа 4 «ТРИ ПОРОСЕНКА»

Фонограмма по инсценировкам С. Михалкова, музыка М. Мееровича и Н. Воронель, музыка Дж. Уотта, обр. М. Гринберга, а также по музыкальной композиции

«Три поросенка» - музыка Ф. Черчилл

Основной комплекс упражнений

Используемый инвентарь: обручи, гимнастические скамейки, дуги, наклонные и рельефные доски, маты гимнастические.

КОМПОЗИЦИЯ 1 «НАФ-НАФ, НИФ-НИФ И НУФ-НУФ»

Дети строятся в круг, берутся за руки.

На фоне основной музыкальной мелодии звучит пролог сказки «Жили-были три поросенка...», на который дети выполняют следующие упражнения:

- 1) ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления;
- 2) ходьба на носках;
- 3) ходьба на пятках;
- 4) ходьба в полуприседе.

КОМПОЗИЦИЯ 2 «НИФ-НИФ И НУФ-НУФ ВЕСЕЛЯТСЯ»

Звучит музыкальная композиция: Ф. Черчилл «Три поросенка»

Дети выполняют задания по методу круговой тренировки.

Последовательность заданий на полосе препятствий с использованием оборудования определяется педагогом. При этом рекомендуется использовать следующие основные виды движений:

- 1) ходьба по наклонной доске;
- 2) проползание под дугой на четвереньках;
- 3) ходьба по рельефной доске или массажным дорожкам;
- 4) прыжки в обручи маленького диаметра.

КОМПОЗИЦИЯ 3 «ПОРОСЯТА СТРОЯТ ДОМИКИ»

Во время авторского рассказа дети сооружают вместе с педагогом домики из игрового строительного материала в разных концах зала (всего три «домика»).

После этого звучит песенка поросят, под которую дети выполняют различные упражнения:

- 1) пружинящие ритмичные полуприседы в стойке: ноги врозь с одновременными хлопками в ладоши;
- 2) полуприседы с хлопками по коленям;
- 3) полуприседы с «вертушкой» (вращение согнутыми руками перед грудью, кисти сжаты в кулачки);
- 4) полуприседы, ладонями описывая малые круги наружу и вовнутрь перед грудью («протираем зеркало»);
- 5) полуприседы, одновременно одной ладонью выполняя круги перед лицом («поросята умываются»), затем другой;
- 6) из стойки: ноги врозь, руки упираются на колени, выполнить вороты бедер вправо влево («поросячья хвостики»);
- 7) выставление ноги вперед на пятку (поочередно), руки на пояс

8) ритмичные полуприседы из стойки, ноги вместе, руки на поясе поворотом плечами;

9) ритмичные небольшие наклоны в стороны, руки на пояс;

10) прыжки на двух ногах на месте.

КОМПОЗИЦИЯ 4 «НИФ-НИФ и СЕРЫЙ ВОЛК»

1. Звучит предостерегающая музыка, свидетельствующая о «появлении Серого Волка». «Поросята убегают от него» - дети выполни быстрый бег по кругу и спрячутся в «домике Ниф-Нифа».

2. «Волк пытается сломать домик» - дети выполняют дыхательные упражнения:

1) глубокий вдох носом - выдох через сложенные трубочкой губы 2-3 раза;

2) глубокий вдох носом - выдох через рот тремя короткими движениями; 2-3 раза.

3. «Поросята убегают от Волка» - дети выполняют бег по кругу, спрячутся в «домик Нуф-Нуфа».

КОМПОЗИЦИЯ 5 «СЕРЫЙ ВОЛК И НУФ-НУФ»

1. Чувствуя себя в безопасности, поросята поют песенку «Нам страшен Серый Волк» - дети выходят из «домика» в круг и выполняют упражнения из композиции 3.

2. «Появляется Волк» - дети быстро бегут по кругу и спрячутся в «домике».

3. «Волк ломает домик» - дети выполняют дыхательные упражнения из композиции 4.

4. «Погоня» - дети бегут по кругу, спрячутся в «домике Наф-Нафа»

КОМПОЗИЦИЯ 6 «СТОЙКИЙ ДОМИК НАФ-НАФА»

1. Чувствуя себя в безопасности, поросята поют песенку «Нам страшен Серый Волк» - дети выходят из «домика» в круг и выполняют, упражнения из композиции 3.

2. «Появляется Волк» - дети быстро бегут по кругу и спрячутся: «в домике».

3. «Волк ломает домик» - дети выполняют дыхательные упражнения из композиции 4.

4. «Волк не смог сломать дом, попал в котел и убежал в лес» - выходят на середину и выполняют знакомые упражнения из композиции 3.

КОМПОЗИЦИЯ 7 «УБЕЖАТЬ ОТ ВОЛКА»

Звучит музыкальная композиция Ф. Черчилл «Три поросенка»

Дети произвольно танцуют, используя разученные движения. Во время паузы необходимо быстро спрятаться в любом из домиков или в том, который определяет педагог.

Программа 5 «ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ НА НОВЫЙ ЛАД»

Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина

Основной комплекс упражнений

Используемый инвентарь: обручи, скакалки и мячи.

КОМПОЗИЦИЯ 1 «ПЕСЕНКА КОЗЛЯТ»

Вступление Построение в круг.

1) Наклон до касания рукой пола (русский поклон); 2 раза.

2) Ходьба по кругу вправо, взявшись за руки.

Музыкальная тема

1) И.п. - стойка: ноги врозь; пружинящие полуприседы с одновременными хлопками; 16 раз.

2) И.п. - стойка: ноги врозь, руки на голове («рожки»); пружинящие полуприседы; 4 раза; движения бедрами вправо-влево («хвостик»); 4 раза.

3) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями наружу; пружинящие полуприседы, руками малые круги наружу; 4 раа; то же с кругами вовнутрь; 4 раза.

4) Поочередное выставление ног вперед на пятку, руки выполняют «фонарики»; 4 раз.

5) И.п. - руки сложены перед грудью; поочередные махи согнутыми ногами вперед; 46 раз.

6) И.п. - стойка: ноги врозь, руки в стороны; ритмичные покачивания бедрами, поочередно сгибая-разгибая руки; 6 раз.

КОМПОЗИЦИЯ 2 «ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ МАМЫ-КОЗЫ»

Куплет 1

1) 1-2 - полуприсед, руки вперед ладонями вверх;

3-4 - выпрямляясь, руки на пояс, наклоны головы вправо-влево;

5-8 - наклоны в стороны; 4 раза;

1-8 - повторить.

2) 1-4 - погрозить пальцем;

5-6 - палец к губам («тихо»);

7-8 - глубокий присед;

Припев

1) Танцевальные движения типа «твист».

Куплет 2 Повторить куплет 1.

Припев

Повторить и добавить махи руками над головой.

КОМПОЗИЦИЯ 3 «КОЗЛЯТА ОСТАЛИСЬ ОДНИ»

Упражнения с мячом:

1) вращения мяча перед грудью;

2) полуприседы с отведением мяча в стороны и вперед;

3) И.п. - мяч на вытянутых руках вперед; поочередные махи согнутыми ногами вперед;

4) ритмичные отбивы мяча;

5) не высокие подбрасывания мяча;

6) покачивания бедрами, поочередно прижимая мяч к плечам;

7) прыжки: ноги врозь-вместе, мяч над головой;

8) прыжки со сменой ног вперед-назад, мяч перед грудью. Раздается «стук в дверь»: дети разбегаются по своим заранее оп| деленным «домикам» (разложенные по залу обручи).

КОМПОЗИЦИЯ 4 «ВОЛК СТУЧИТСЯ К КОЗЛЯТАМ»

Ария волка

Дети выходят в круг, оставляя мячи в обручах, и изображу страшного Волка.

1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед; 8 раз;

2) присед и подъем с движением «твист».

Ария козлят

1) 1-2- руки вверх;

3- 4 - руки к голове («рожки»), наклон вперед;

5-8 - повторить.

Ария волка

1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед; 4 раза;

2) присед и подъем с движением «твист».

Арию козлят повторить.

Ария волка

1) И.п. - основная стойка, шаги на месте с высоким подъемом бед выпрямляя поочередно руки вперед («Волк лезет в окно»);

2) присед и подъем с движением «твист».

Арию козлят повторить.

«Волк расстроен»: дети машут руками и приседают

КОМПОЗИЦИЯ 5 «ВОЛК БЕЖИТ К ПЕТЕ-КУЗНЕЦУ»

1) Бег по кругу в среднем темпе; 2 мин.

Закончить бег вокруг своих «домиков» (обручей).

КОМПОЗИЦИЯ 6 «ПЕТЯ УЧИТ ВОЛКА ПЕТЬ»

1) Вдох - поднять обруч вверх;

Выдох - присед, опуская обруч; 2-4 раза.

2) 1-2 - поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться; 3~4 - присед, обруч вниз; повторить 2-4 раза, меняя положение ног.

«Волк возвращается к козлятам»: дети перестраиваются в круг и выполняют бег на месте в упоре на руках.

КОМПОЗИЦИЯ 7 «ВОЛК ПОЕТ ГОЛОСОМ МАМЫ»

1) И.п. - стойка на четвереньках, лицом к центру круга;

1-4 - прогнуться;

5-8 - сед на пятках, наклон вперед, вытянуть руки вверх; повторить 3-4 раза.

2) Вставая в стойку: ноги врозь, 3 прыжка на двух с остановкой в полуприсед, руки к плечам ладонями наружу.

КОМПОЗИЦИЯ 8 «ПРОЩАЛЬНАЯ ПЕСЕНКА КОЗЛЯТ»

Упражнения со скакалкой:

1) Вращения скакалкой справа и слева одной рукой;

2) перепрыгивания через середину скакалки вперед-назад (качалка);

3) прыжки, вращая скакалку вперед.

КОМПОЗИЦИЯ 9 «МАМА ИЩЕТ КОЗЛЯТ»

- 1) И.п. - сед, руки на пояс;
1-3 - 3 пружинящих наклона вперед, руками достать носочки;
4 - и.п.;
5-8 - 4 наклона в стороны; повторить все 2-4 раза.
- 2) И.п. - сед, руки в упоре сзади,
1-4 - прогнуться;
5-8 - сгруппироваться, обхватив руками колени; 2-4 раза.
- 3) И.п. - упор на предплечьях сзади;
1-16 - «велосипед».
- 4) И.п. - сед «по-турецки», руками обхватить голову; покачивания в стороны; 4-6 раз.

КОМПОЗИЦИЯ 10 «ФИНАЛ»

Повторить упражнения из композиции 1, или упражнения с мячом - композиция 3, или упражнения со скакалкой - композиция 8. Рекомендуется начинать изучение данной программы с упражнений без предметов, постепенно добавляя упражнения с мячом, а затем скакалкой.

Программа 6 «ПРО ВЕРУ И АНИСУ»

Музыкальные истории Э. Успенского на музыку Г. Гладкова

Используемый инвентарь: скамейки гимнастические, ребристые доски, доски с подъемом, горки, кубы, дуги-ворота.

Основной комплекс упражнений

КОМПОЗИЦИЯ 1 «ПРОЛОГ»

Дети строятся в круг, взявшись за руки.

Куплет 1

Дети идут по кругу вправо, стараясь сохранять равновесие.

Припев

1) Стоя лицом к кругу, пружинящие полуприседы с хлопками; 4рааз.

2) Полуприседа, имитировать отбивы мяча об пол; 4 раза.

3) Небольшие прыжки на двух ногах, руками изображая вращение скакалкой; 4-6 раз.

4) Повороты вокруг себя переступанием на носках; 2 раза.

Куплет 2

Дети берутся за руки и идут по кругу влево.

Припев повторить

Куплет 3

Различные виды ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе.

КОМПОЗИЦИЯ 2 «АНФИСА»

1) Полуприседа в стойке: ноги врозь, круг то одной, то другой рукой над головой (как бы поглаживая волосы); по 4-6 раз.

2) Полуприседа, поглаживать живот одной, затем другой рукой; по 4-6 раз.

3) Соединяя первые два движения, выполнять одновременно одной рукой над головой, другой по животу (менять положение рук); по 4-6 раз.

4) Из положения ноги врозь, полуприседа, наклоны в стороны, руки к ушам («ушки обезьяны»); по 4-6 раз.

- 5) Из стойки ноги врозь присед, коснуться руками пола; по 4-6 раз.
- 6) Из приседа ноги врозь, руки в упоре на полу медленные выпрямления ног (ноги остаются слегка согнутыми); по 4-6 раз.
- 7) Стойка: в полуприседе ноги врозь, движения бедрами вправо-влево («хвостик обезьяны»).
- 8) Из положения ноги врозь, руки на коленях прыжки на двух ногах; 6 раз.

КОМПОЗИЦИЯ 3 «ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД»

На музыку куплетов выполнять бег по кругу, меняя направление. На припев – маршевая ходьба по кругу, с хлопками на месте, изображая барабан, с махами рук над головой.

КОМПОЗИЦИЯ 4 «В ГОРОД ЗАВЕЗЛИ БАНАНЫ (АФРИКАНСКИЙ ТАНЕЦ)»

Куплет

- 1) «Пружинки» в стойке: ноги врозь, согнутыми перед грудью руками круги наружу ладонями вперед.
- 2) «Пружинки» ногами с вращением согнутых рук перед собой (пальцы собраны в кулак).
- 3) Покачивания бедрами, руки поочередно выпрямляются в сторону.
- 4) Круговые вращения бедрами, руки на поясе.

Припев

- 1) Руки впереди ладонями наружу, поднимая поочередно согнутые ноги вперед, руки сгибать к груди.
- 2) Руки согнуты перед грудью ладонями вперед, перешагивая с ноги на ногу, поднимая согнутую ногу в сторону.
- 3) Прыжки в полуприседе ноги врозь, руки согнуты перед грудью ладонями вперед.

КОМПОЗИЦИЯ 5 «ВЕРА И АНФИСА ПОШЛИ В БУЛОЧНУЮ»

Дети проходят полосу препятствий.

- 1) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; 3-4 раза подряд.
- 2) Подъем по доске на куб и спрыгивание с него на маты.
- 3) Пройти под дугой в приседе, руки на коленях.
- 4) Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Закончить спрыгиванием на маты.

КОМПОЗИЦИЯ 6 «ПЕСЕНКА ПРО АНФISУ»

Повторить упражнения из композиции 2. 2-4 повторения

- 1) Из седа подтянуть ноги и обхватить их руками; 4-6 раз.
- 2) Из седа в группировке перекаты на спину и обратно
- 3) В упоре сзади на предплечья, «велосипед».
- 4) Прогибы в упоре сзади с прямыми и согнутыми ногами.
- 5) Наклоны вперед, ноги вместе и врозь.
- 6) Сед «по-турецки»: перекаты с одной ноги на другую.

3.2. Материально–техническое обеспечение:

К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования

Подбор оборудования определяется программными задачами. Оборудование должно соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий

Важнейшее требование – безопасность.

Дидактический материал и техническое оснащение:

- предметы для общеразвивающих упражнений (обручи, мячи, флажки, платочки и т.п.);
- атрибуты к подвижным и музыкальным играм;
- магнитофон;
- аудиозаписи;
- спортивная форма детей и педагога;
- декорации (для проведения сюжетных занятий).

3.3. Учебно-тематический план

Календарно-тематический план:

№ п/п	№ недели	Тема	Название композиции	Количество часов
1	1 неделя октября	Программа 1 «Музыкальный мир движений»	КОМПОЗИЦИЯ 1,2,3 «ПАЛЬЧИКИ-РУЧКИ», «УТЯТА», «ВЕТЕР»	1
2	2 неделя октября	Программа 1 «Музыкальный мир движений»	КОМПОЗИЦИЯ 1,2,3 «ПАЛЬЧИКИ-РУЧКИ», «УТЯТА», «Ветер» «УРАГАН», «ТЕЛЕПУЗИКИ»	2
3	3 неделя октября	Программа 1 «Музыкальный мир движений»	КОМПОЗИЦИЯ 4,5 «УРАГАН», «ТЕЛЕПУЗИКИ» КОМПОЗИЦИЯ 6,7 «ВЕЛОСИПЕД», ИГРА «ДЕНЬ -НОЧЬ»	1
4	4 неделя октября	Программа 2 «Страна мульти-пульти»	КОМПОЗИЦИЯ 1 «СЮРПРИЗ»	2
5	1 неделя ноября	Программа 2 «Страна мульти-пульти»	КОМПОЗИЦИЯ 2 «ЧЕБУРАШКА»	1
6	2 неделя ноября	Программа 2 «Страна мульти-пульти»	КОМПОЗИЦИЯ 3,4 «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ», «УЛЫБКА»	2
7	3 неделя ноября	Программа 2 «Страна мульти-пульти»	КОМПОЗИЦИЯ 5,6 «ГОЛУБОЙ ВАГОН», «ПЕСЕНКА ДРУЗЕЙ»	1
8	4 неделя ноября	Программа 3 «Антошка и компания»	КОМПОЗИЦИЯ 1,2,3 «МАРШ», «ПРОГУЛКА», «УТЯТА»	2

9	1 неделя декабря	Программа 3 «Антошка и компания»	КОМПОЗИЦИЯ 4 «ПЕСЕНКА ПРО СЕРЕЖЕНЬКУ»	1
10	2 неделя декабря	Программа 3 «Антошка и компания»	КОМПОЗИЦИЯ 5 «АНТОШКА»	2
11	3 неделя декабря	Программа 3 «Антошка и компания»	КОМПОЗИЦИЯ 6,7 «ПОЧЕМУЧКА», «КАРУСЕЛЬНЫЕ ЛОШАДКИ»	1
12	4 неделя декабря	Программа 3 «Антошка и компания»	КОМПОЗИЦИЯ 8,9 «МЯЧ», «ДЕЛО БЫЛО В ЯНВАРЕ»	2
13	1 неделя января	Программа 4 «Три поросенка»	КОМПОЗИЦИЯ 1,2,3	1
14	2 неделя января	Программа 4 «Три поросенка»	КОМПОЗИЦИЯ 1,2,3	2
15	3 неделя января	Программа 4 «Три поросенка»	КОМПОЗИЦИЯ 4,5,6	1
16	4 неделя января	Программа 4 «Три поросенка»	КОМПОЗИЦИЯ 1-7	2
17	1 неделя февраля	Программа 2 «Страна мульти-пульти»	КОМПОЗИЦИЯ 2 «ЧЕБУРАШКА»	1
18	2 неделя февраля	Программа 3 «Антошка и компания»	КОМПОЗИЦИЯ 4 «ПЕСЕНКА ПРО СЕРЕЖЕНЬКУ»	2
19	3 неделя февраля	Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 1 «ПЕСЕНКА КОЗЛЯТ»	1
20	4 неделя февраля	Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 2 «ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ МАМЫ-КОЗЫ»	2
21	1 неделя марта	Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 3 «КОЗЛЯТА ОСТАЛИСЬ ОДНИ»	1
22	2 неделя марта	Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 4 «ВОЛК СТУЧИТСЯ К КОЗЛЯТАМ»	2
23	3 неделя марта	Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 5 «ВОЛК БЕЖИТ К ПЕТЕКУЗНЕЦУ»	1
24	4 неделя марта	Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 6 «ПЕТЯ УЧИТ ВОЛКА ПЕТЬ»	2
25	1 неделя апреля	Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 7 «ВОЛК ПОЕТ ГОЛОСОМ МАМЫ»	1
26	2 неделя апреля	Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 8 «ПРОЦАЛЬНАЯ ПЕСЕНКА КОЗЛЯТ»	2

27	3 неделя апреля	Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 9 «МАМА ИЩЕТ КОЗЛЯТ»	1
28	4 неделя апреля	Программа 5 «Волк и семеро козлят»	КОМПОЗИЦИЯ 10 «ФИНАЛ»	2
29	1 неделя мая	Программа 6 «Про Веру и Анису»	КОМПОЗИЦИЯ 1,2	1
30	2 неделя мая	Программа 6 «Про Веру и Анису»	КОМПОЗИЦИЯ 3,4	2
31	3 неделя мая	Программа 6 «Про Веру и Анису»	КОМПОЗИЦИЯ 5,6	1
32	4 неделя мая	Показательное выступление		2
			ИТОГО	48

3.4. Оценочные материалы и показатели результативности обучения

		№п/п
		Ф.И воспитанника
		Умение выполнять элементарные музыкально-ритмические движения (ходьба, бег, прыжки на двух ногах);
		Умение ориентироваться в пространстве репетиционного и сценического зала, (умеют двигаться по кругу, стойкой за педагогом. (1-2 точки))
		Умение выполнять элементарные музыкально-танцевальные движения (различные виды хлопков в ладоши, и по коленям, притопы одной ногой и попеременно, полуприседания с легким поворотом тела вправо и влево, прыжки на двух ногах, кружения по одному и в парах)
		Умение определять характер музыки, (умеют менять движения в соответствии со сменой характера простого музыкального произведения)
		Умение выполнять основные упражнения партерной гимнастики (растяжки, наклоны и слитные движения для укрепления «мышечного корсета», «Книжка», «Лягушка» «Рыбачок»)
		Способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом.
		Выразительность мимики , умение передавать в позе и жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции.);

Список литературы

1. Курьсь В.Н., Грудницкая Н.Н. Ритмическая гимнастика в школе. – Ставрополь: СГУ, 1998. – 203с.
2. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика: Методика и физиологическое воздействие. — М.: ФиС, 1985. —158 с.
3. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика Ж.Далькроза. – М.: ФиС, 1987 – 86 с.
4. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: ФиС, 1987. – 180 с.
5. Раевская Е.П. Музыкально–двигательные упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1969. — 124 с.
6. Семенова Л.М., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В. Ритмическая гимнастика в детском саду // ТиПФК. 1990. № 11. – С. 8–10.
7. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Фомина Н.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С. Сказочный театр физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2003.
9. Фомина Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики// Диссертация доктора педагогических наук. – Майкоп: АГУ, 2004.