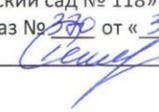


Согласовано  
На педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 118»  
Протокол № 52 от «30» 08 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 118» г. Рязани  
Приказ № 370 от «31» 08 2023 г.  
 Т. Е. Смирнягина



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«Танцевальная ритмика»**

Для детей 5-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Буртолик Людмила Павловна

Рязань, 2023 год

<b>Оглавление</b>	
Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы» .....	2
1.1. Пояснительная записка .....	2
1.2. Цели и задачи программы .....	3
1.3. Содержание программы .....	4
1.3.1 Учебный план .....	5
1.3.2. Содержание учебного плана .....	5
1.4 Планируемые результаты освоения программы .....	8
Раздел 2. Организационно – педагогические условия реализации программы .....	9
2.1. Календарный учебный график .....	9
2.2. Условия реализации программы .....	9
2.3. Формы аттестации .....	11
2.4. Оценочные материалы .....	11
2.5. Рабочая программа воспитания .....	11
2.6. Методические материалы .....	13
2.7 Список литературы .....	13
<i>Приложение</i> .....	<i>14</i>

## Раздел 1.

### Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

#### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная ритмика» **оздоровительная и развивающая**. Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности. Данная программа направлена на приобщение детей к миру танцевальной ритмики. Занятия ритмикой не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника. Обучаясь по программе «Танцевальная ритмика», дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве. Занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые движения танцев, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся двигаться в разных темпах, в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховые представления. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими двигательными качествами, на занятиях по танцевальной ритмике дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение. В процессе обучения в рамках данной программы у учащихся формируются и развиваются способности, что поможет им в дальнейшем успешно продолжить обучение в художественно-эстетических объединениях, подвигнет к саморазвитию.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что музыка и движение обладают огромными возможностями для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка.

Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать, побуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкально - двигательные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Таким образом, актуальность программы обусловлена ее практической значимостью.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что овладение ритмическим и ритмопластическим движением под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности. Применение учебно-методических пособий Т.И. Суворовой «Танцевальная ритмика», А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», А. И. Бурениной «Тап, хлоп, малыши» в данной программе способствуют интеграции таких направлений, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

**Отличительной особенностью** дополнительной образовательной программы «Танцевальная ритмика» является то, что детям будут предложены - танцевально-ритмические композиции, игротитмика, строевые упражнения, игропластика, музыкально-подвижные игры, упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки, что будет способствовать укреплению здоровья учащихся.

**Адресат программы:** программа адресована обучающимся 5-8 лет.

**Объем программы** – 28 часа за весь период обучения.

**Срок освоения программы:** 28 недели, 7 учебных месяцев, 1 учебный год.

**Условия реализации программы:**

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься по данной программе. К занятиям допускаются учащиеся на основании личного заявления родителей (законных представителей). Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий.

**Количество детей в группах:** от 10 до 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Для реализации программы «Танцевальная ритмика» используются следующие методы обучения:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция);
- наглядный (наглядно-слуховой) (показ видео и мультимедийных материалов, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, ребенком, группой детей);
- практический (выполнение по показу педагога, ребенка, группой детей);

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивный (обучающиеся воспроизводят полученные навыки);
- частично-поисковый (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательский (игровая, двигательная, танцевальная импровизации) –

самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – (с одним или группой детей);
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Каждый раздел программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это показ нового или повторение пройденного материала, информация познавательного характера. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у детей интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: прослушивание музыкального материала, разбор движений в медленном темпе.

В процессе работы с различными инструментами и приспособлениями педагог постоянно напоминает детям о правилах пользования инструментами и соблюдении правил гигиены и техники безопасности.

Ведущие педагогические технологии:

- технология диалогового обучения;
- игровые технологии;
- технологии развивающего обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникативные технологии.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий**

Форма обучения – очная, групповая. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано занятия онлайн.

В процессе обучения используются различные **формы занятий**: индивидуальные, групповые; **виды занятий**: практические занятия.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 30 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развивать ребенка, формируя средствами музыки и ритмических движений разнообразные умения, способности, качества личности.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- развивать способности к восприятию музыки, т.е. уметь чувствовать ее настроение и характер, понимать содержание;
- специальные музыкальные способности: музыкальный слух (мелодический, гармонический, тембровый), чувство ритма;
- музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков;
- музыкальную память.

**Развивающие:**

- развивать ловкость, точность, координацию движений;
- гибкость и пластичность;
- выносливость, силу;
- умения ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную осанку, красивую походку;

- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

**Воспитательные:**

- развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировать лабильность (подвижность) нервных процессов;
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- воспитывать нравственно-коммуникативные качества личности
  - воспитывать умение сопереживать другим людям и животным;
  - формировать умение вести себя в группе во время движения, чувство такта, и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение.</b>				
1.	Организационное занятие «Волшебное знакомство».	0,5	0,5	-
<b>Раздел 1 Средства музыкальной выразительности в движении</b>				
1.	Характер музыкального произведения			
2.	Ритмический рисунок			
3.	Темпы музыки			
4.	Динамика			
<b>Раздел 2 «Играя, танцуем» (комплекс упражнений игровой ритмики)</b>				
1.	Упражнений для рук, ног и осанки			
2.	Упражнения на внимание			
3.	Шаги (по кругу, змейка, приставные), бег, поскоки, прямой галоп, боковой галоп.			
4.	Полуприседания. Выставления ног. Прыжки			
5.	Танцы: этюды, танцевально-ритмические композиции, детский танец			
<b>Раздел 3 Игровой стретчинг</b>				
1.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад (вперед)			
2.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.			
3.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.			
<b>Раздел 4. Музыкально-подвижные игры</b>				
<b>Раздел 5. Нетрадиционные виды упражнений</b>				
1.	Самомассаж. Пальчиковая гимнастика			
2.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки			
<b>Итого часов:</b>		<b>28</b>		

### 1.3.2. Содержание учебного плана

№ п/п	Тема	Основное содержание	Основные формы работы	Средства обучения и воспитания
1.	<b>Средства музыкальной выразительности в движении</b>	<p>Характер музыкального произведения. Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная). Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную. Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей. Игра «Жуки и бабочки».</p> <p>Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный). Слушая музыку, определить ее темп (устно). Игра «Зайцы и охотник». Творческое задание: изобразить черепаху, мышку. Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно). Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно). Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо). Игра «Тихо и громко». Ритмический рисунок. Воспроизведение хлопками и притопыванием</p>	Учебно-тренировочная работа, рассказ, беседа.	Музыкальный зал, зеркала, музыкальный центр, средства мультимедиа, музыкальные инструменты «Дождь», «Море», мягкие игрушки

		<p>ритмического рисунка. Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, Строение музыкального произведения (вступление, часть). Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения. На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.</p>		
2.	<p><b>«Играя, танцуем» (комплекс упражнений игровой ритмики)</b></p>	<p>Упражнения на внимание «Танец сидя», «Если весело живется», «Елочки-пенечки». Упражнений для рук, ног и осанки «Крылья»; Общеразвивающие упражнения; Шаги: бытовой, танцевальный легкий шаг с носка, на полупальцах, легкий бег «Ниточка-иглолочка», шаг с подскоком, боковой подскок – галоп, прямой галоп бег легкий, с высоким подъемом ноги. Постановка корпуса Позиции ног: I-я, VI-я Танцевальные положения рук: на поясе, за спиной, на поясе в кулачках. Полуприседания (demie plie) по VI позиции, I позиции Выдвижение ноги (battement - tendu): вперед по VI позиции, в сторону по I позиции. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции</p>	<p>Учебно-тренировочная работа</p>	<p>Музыкальный зал, зеркала, музыкальный центр, средства мультимедиа.</p>

		<p>То же в сочетании с п/присяданиями</p> <p>Прыжки (allegro) saute по VI позиции</p> <p>Танец «Енот» разучивание движений, постановка танца.</p> <p>Танец «Чебурашка» разучивание движений, постановка танца</p> <p>Танец «В Африке горы вот такой вышины» («Песенка Красной шапочки») разучивание движений, постановка танца.</p> <p>Танец «Дружба» разучивание движений, постановка танца.</p>		
3.	<b>Игровой стретчинг</b>	<p>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Кузнечик».</p> <p>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка». Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Лисичка».</p> <p>Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».</p> <p>Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».</p> <p>Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:</p>	Учебно-тренировочная работа	Музыкальный зал, зеркала, гимнастические коврики, музыкальный центр.

		«Пчелка», «Мельница». «Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», Ласточка». Дополнительные упражнения: «Березка», «Лодка».		
4.	<b>Музыкально-подвижные игры</b>	«Цапля и лягушки» «Попрыгунчики-воробышки» «Совушка» «Найди клад (предмет)» «Колдуны (Пятнашки)» «День-ночь» «Волк во рву» «Гуси»	Учебно-тренировочная работа	Спортивный инвентарь, концертный реквизит, элементы костюмов, маски-шапочки животных, зеркала, музыкальный центр, средства мультимедиа
5.	<b>Нетрадиционные виды упражнений</b>	Игровой самомассаж (поглаживание рук, ног и других частей тела), пальчиковая гимнастика «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка», упражнения на расслабление «Буратино», «Палочка», «Столбик», упражнения на расслабление (релаксация)	Учебно-тренировочная работа	Музыкальный зал, гимнастические коврики, музыкальный центр, средства мультимедиа (зеркальный световой шар).

#### 1.4. Планируемые результаты

##### Личностные результаты:

- воспитание интереса к танцевальному искусству;
- привитие эстетического вкуса, формирование эмоциональной отзывчивости;
- проявление таких качеств как целеустремленность, чувство ответственности за результат совместной деятельности, терпение и выдержка;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе.

##### Метапредметные результаты:

- развитие танцевальных способностей;
- развитие внимания, чувства ритма, умения двигаться под музыку;
- развитие координации движений;
- развитие гибкости, физической силы и выносливости.

#### **Предметные результаты:**

- знание основных хореографических терминов, различных танцевальных шагов, рисунков движений;
- владение навыками простых перестроений;
- исполнение простых и усложненных танцевальных композиций;
- умение переключать внимание с одной задачи на другую.
- разовьют навыки музыкально- ритмической деятельности;
- разовьют навыки правильного и выразительного движения;
- усвоят подготовительные танцевальные движения и рисунки;
- познакомятся с ритмическим строением музыки, её размером, частями и фразами;
- разовьют навыки организованности и дисциплинированности.

## **Раздел 2. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **2.1. Календарный учебный график**

Занятия проводятся с декабря по апрель. Нерабочие праздничные дни: 23 февраля - День защитника Отечества, 8 марта - Международный женский день.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Количество часов в неделю
1	02.10.2023 г.	30.04.2024 г.	28	28	28	1

### **2.2. Условия реализации программы**

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

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом зале, соответствующим требованиям СанПиН и техники безопасности.

В зале имеется:

- зеркала, ковер, гимнастические коврики;
- шапочки животных, цветные султанчики, листочки, снежинки, цветы;
- музыкальные инструменты: баян, фортепиано, инструмент, имитирующий шум дождя, моря, тибетские чаши;

Технические средства обучения: – персональный компьютер (ноутбук); – аудиокolonки; экран; аудио и видеозаписи.

Требования к внешнему виду обучающихся: тренировочная одежда (гимнастический купальник, футболка, трико, шорты); специальная танцевальная обувь (чешки).

### 2.3. Формы аттестации

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии. Критерии оценки результативности определяются на основании содержания программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

### 2.4. Оценочный материал. Диагностика.

Диагностика проводится в форме открытых занятий, опроса и наблюдений педагога. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка. Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, шаг, стопа, вестибулярный аппарат); знание элементарных танцевальных понятий; степень усвоения танцевального репертуара.

### 2.5. Рабочая программа воспитания

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» «Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовнонравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». А также согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р «Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины».

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), формулируется общая **цель Рабочей программы воспитания:**

- формирование социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, духовное и физическое самосовершенствование, саморазвитие в социуме.

#### **Задачи рабочей программы воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его

субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### **Формы и методы воспитательной работы:**

- коллективная творческая деятельность
- кейс-технологии
- квест

#### **Планируемые результаты реализации программы воспитания:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **План воспитательной работы**

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	День воспитателя и всех дошкольных работников.	27 сентября
2	Всемирный день учителя (5 октября)	5 октября
3	День отца в России.	16 октября
4	День матери в России (27 ноября)	27 ноября
5	Новый год	25 - 31 декабря
6	День защитника Отечества.	20 - 23 февраля
7	Международный женский день;	6 - 8 марта
8	День космонавтики, день запуска СССР первого искусственного спутника Земли;	12 апреля
9	Праздник Весны и Труда;	29 апреля - 1 мая
10	День Победы;	4 - 9 мая

#### **Взаимодействие педагога с родителями**

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические

беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение совместных мероприятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

**2.6. Методические материалы.** Доклады, консультации, конспекты занятий, сценарии праздничных мероприятий, методические рекомендации для воспитателей и родителей, практический материал, фотоматериалы, наглядные и дидактические пособия. Создание фонотеки для занятий.

### **Список литературы:**

#### **Нормативные акты**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2..Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.). Ратифицирована Постановлением ВС СССР 13 июня 1990 г. № 1559-1 // СПС Консультант Плюс.

4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"».

#### **Литература для педагога**

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблучок. Часть 1-я [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2000.
3. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблучок. Часть 2-я [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2005.
4. Каплунова, И. М. Потанцуй со мной, дружок! [Текст]: /И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. СПб.: Невская нота, 2010.
5. Луговская А. Е. Ритмические упражнения, игры и пляски. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Москва «Советский композитор» 1991

6. Раевская Е. П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. М.: Просвещение 1991.
7. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
8. Интернет – профессиональные сайты.

*Приложение*

Репертуар:

Раздел – ИГРА (Музыкально-подвижные игры)

1. «Нитка-иголка»
2. «Цапля и лягушки»
3. «Попрыгунчики-воробышки»
4. «Совушка»
5. «Найди клад (предмет)»
6. «Колдуны (Пятнашки)»
7. «День-ночь»
8. «Капкан»
9. «Волк во рву»
10. «Гуси»
11. «Елочки-пенечки»

Раздел – «Танцевально-ритмическая гимнастика» (Танцевальные композиции, ритмические композиции, детские танцы)

1. «Танец сидя»
2. «Кузнечик»
3. «Если весело живется»
4. «Чебурашка»
5. «Я танцую» (свободные движения («Я танцую» В. Дашкевич, Ю. Михайлов))
6. «Путешественники (Мы едем, едем, едем...»)
7. «Енот»
8. «В Африке горы» («Песня Красной Шапочки»)

Раздел – стретчинг

**Упражнение 1. «Деревце».**

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

**Упражнение 2. «Кошечка».**

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

### **Упражнение 3. «Звездочка».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

### **Упражнение 4. «Дуб».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

### **Упражнение 5. «Солнышко».**

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

### **Упражнение 6. «Волна».**

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

### **Упражнение 7. «Лебедь».**

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

### **Упражнение 8. «Слоник».**

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

### **Упражнение 9. «Рыбка».**

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

### **Упражнение 10. «Змея».**

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
- 2) И.п.

### **Упражнение 11. «Веточка».**

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- 1) На выдохе – поднять руки над головой.
- 2) И.п.

### **Упражнение 12. «Гора».**

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
- 2) Выдох – и.п.

### **Упражнение 13. «Ель большая».**

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) Развести носки врозь – вдох.
- 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.
- 3) И.п.

### **Упражнение 14. «Цапля».**

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
- 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.
- 3) И.п.

### **Упражнение 15. «Волк»**

**И.п.:** сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.
2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.
3. И.п.

### **Упражнение 16. «Зайчик»**

**И.п.:** встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п.

### **Упражнение 17. «Медведь»**

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

### **Упражнение 18. «Божья коровка».**

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

### **Упражнение 19. «Лягушка»**

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

### **Упражнение 20. «Летучая мышь».**

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

### **Упражнение 21. «Носорог».**

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

**Упражнение 22. «Морской червяк»** - упор стоя согнувшись;

**Упражнение 23. «Улитка»** - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

**Упражнение 24. «Морской лев»** - упор сидя между пятками, колени врозь;

**Упражнение 25. «Морская звезда»**- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; **Упражнение 26. «Морской конек»** - сед на пятках, руки за голову;

**Упражнение 27. «Дельфин»** - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

**Упражнение 28. «Медуза»** - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы); **Упражнение 29. «Уж»** - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

**Упражнение 30. «Верблюд»**- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

### **Упражнение 31 .«Кольцо»**

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

### **Упражнение 32. «Замок».**

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

### **Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»**

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

**Упражнение 34. «Волшебные палочки»**

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п.