

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №88 «Радуга» г. Волжского Волгоградской области»
(МДОУ д.с.88)

ПРИНЯТО
Педсоветом
№4 от 28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
заведующий МДОУ д/с№88
_____ Егорова Е.В.
приказом от 01.09.2023г. №174

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ
по ритмической гимнастике
«В ритме сказок»
по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
(направление «Физическая культура»)
основной образовательной программы дошкольного образования
с детьми в возрасте от 3 – 7 (8) лет
на 2023 -2024 учебный год

Разработчики:
Урих Татьяна Александровна,
инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмический микс» (далее Программа) разработана инструктором по физической культуре Урих Татьяной Александровной.

Программа разработана на основе образовательной программы дошкольного образования МДОУ д/с № 88, которая соответствует Федеральной образовательной программе (далее [ФОП ДО](#)) и [ФГОС ДО](#).

Программа спроектирована с учетом особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников группы. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса дошкольников 3 -7(8) лет.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
 - Федеральный закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155); Приказ Минпросвещения России от 21.01.2019 № 31 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утв. Приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155»;
 - Федеральная образовательная программа (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы».
- Организация учебно-воспитательного процесса в группе строится на педагогически обоснованном выборе **парциальных программ:**
- Программа для педагогов и родителей по воспитанию детей от 3 до 7(8) лет «Воспитание маленького волжанина» под редакцией Е. С. Евдокимовой;
 - Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши».
 - Фомина Н. А. Парциальная авторская программа «В музыкальном ритме сказок».

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. В ритме сказок» составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными

стандартами, и основана на авторской программе Н. А. Фоминой «В музыкальном ритме сказок».

В наше социально - ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка. В жизни каждой семьи наступает момент, когда родители задумываются над тем, в какой творческий коллектив отправить ребёнка заниматься и как его развивать. Очень многие выбирают для своего ребёнка занятия танцем, для малышей, как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений. На таких занятиях ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно. Ведь танец - это творчество, танец - это именно тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

В системе дошкольного физического воспитания в настоящее время уделяется внимание не только задачам формирования у детей базы разнообразных движений, но и двигательной культуры: жизненно необходимых жестов, умения создавать двигательные образы, выразительности движений, двигательного воображения, фантазии. Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен. Легок и прост в общении. Он хозяин своего тела. Занятия ритмической гимнастикой в большей степени способствуют развитию двигательной культуры дошкольника, т. к. сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика является совокупностью средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок. В целом обеспечивающих интеграцию двигательной и мыслительной деятельности детей.

Практическая значимость. Ритмическая гимнастика разрабатывается по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия. Основой сюжетно - ролевой ритмической гимнастики является ее ориентация на природную потребность детей к двигательной активности как источнику развития, игре, как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам познания и радости.

Цель программы: создание условий для развития двигательной и познавательной активности детей дошкольного возраста через использование сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.

Для достижения поставленной цели, необходимо решение ряда задач:

Образовательные:

- создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;
- создать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);
- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

Воспитательные:

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь, не шуметь в помещении во время занятий).

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости);
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
- совершенствовать умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения.
- развития личных качеств детей (самостоятельности, ответственности, активности и т.д.).

Особенности программы: Программа основана на добрых сказках и проводится под музыку из них.

Каждый комплекс сюжетно-ролевой гимнастики содержит элементы физической культуры. Гимнастики, ритмики и танцев, а также оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и др.)

Занятия по программе сюжетно - ролевая ритмическая гимнастика с дошкольниками организованы в рамках дополнительных кружковых занятий. Программа рассчитана на один год обучения. Обучение проходит через музыкально - ритмические движения. Это дает возможность более глубоко познакомиться с техникой выполнения различных движений и отработать их практически. В основе сюжетно-ролевой гимнастики лежат четыре компонента:

Главные компоненты сюжетно - ролевой ритмической гимнастики - Движение, Музыка, Игра и Сюжет.

- движение – направленные и разнообразные движения позволяют гармонично развивать все двигательные навыки и способности ребёнка;
- сказка – сюжет вызывает интерес ребёнка и помогает удержать внимание на протяжении всего занятия;
- ролевая игра – включает детей в работу с самого начала, помогает им выполнять с удовольствием даже самые сложные упражнения, а также дает возможность детям «пропустить» всю сказку через себя;
- музыка- задаёт ритм и настроение всему занятию, помогает включить ребёнка в игру.

Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр, отражают идеи гуманизации педагогического процесса и ориентированной педагогики, что позволяют через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать задачи обучения и воспитания.

Структура занятий:

1. Организационный момент – эмоциональный настрой детей на занятие, сообщение названия сказки, вводная ходьба, вход в сказку – 2 мин.
2. Знакомство и обрабатывание музыкально-ритмических движений 20-25 мин.
3. Музыкально-ритмическая игра, малые подвижные игры, подвижные игры– развитие творческих способностей, развитие памяти, внимания, релаксация, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, выход из сказки – 3-5 мин.

Особенности возрастной группы

По программе «Сюжетно ролевая ритмическая гимнастика» занимаются дети от 3 до 7 лет. Это дети, у которых ведущий вид деятельности – игра. В сюжетно-ролевых играх дети учатся быть самостоятельными, осваивают общий смысл человеческого труда, норм и способов взаимоотношений с людьми. У детей возникает и развивается произвольное поведение, возникают элементы самосознания, первые элементы самооценки. Формируется инициативность, целеустремленность, активность, предприимчивость, склонность к подражанию образцам. Это создает благоприятную основу для развития их эмоциональности, пластичности, гибкости, что реализуется через ритмическую гимнастику.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Требования к знаниям и умениям к концу обучения:

А) знать:

Правила нахождения в спортивном зале во время занятий, правила личной гигиены,

Основные направления музыки (классическая, народная, современная);

Основные движения различного характера музыки (марш, плясовая, хороводная, полька);

Сюжеты сказок, изучаемые программой, характеристики героев (добрый, злой, хитрый и т.д.).

Б) уметь:

Идти в соответствии с характером музыки;
Ориентироваться в пространстве, выполнять различные перестроения, находить себе место в зале;
Изображать с помощью мимики и пантомимики характер музыки и сказочных героев;
Самостоятельно использовать освоенный материал в повседневной жизни;
Выполнять музыкально-ритмические движения.

Личностные качества детей по сюжетно – ролевой ритмической гимнастики:

Самостоятельность;
Активность;
Внимательность;
Творчество;
Дисциплинированность;
Инициативность.

Основными формами проверки знаний, умений и навыков является выступления на концертах внутри детского сада, праздники «Путешествие по сказкам».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программное обучение основным комплексам упражнений проходит целостным методом поэтапно.

На первом этапе (10 занятий) – изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений. На втором (8 занятий) – закрепление и на третьем (6 занятий) – совершенствование. Если на первом этапе дети выполняют движения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу оценить способности занимающихся.

Формы работы:

групповые, практические занятия – игра, игры – путешествия.

Основными формами контроля учебно-воспитательного процесса являются участие в спортивных, музыкальных праздниках, итоговые театрализованные занятия перед другими детьми, родителями, воспитателями.

Кадровые условия реализации программы предполагают сотрудничество инструктора по ФИЗО – двигательные упражнения, комплекс ОРУ, дыхательная гимнастика с музыкальным руководителем, хореографом – элементы классического, современного, народного танцев, педагогом – психологом – этюды на развитие эмоциональной сферы, мимики, пантомимики, упражнения на релаксацию.

Материально-технические условия необходимые для реализации программы - помещение для проведения занятий кружка (спортивный зал), музыкальный центр, аудиокассеты, спортивный инвентарь (мячи , обручи, канат, султанчики, ленты, и т.д.).

Тематическое планирование кружка «В ритме сказок»

на 2023-2024 уч.год

Средняя группа

Мини-программы	Количество занятий в месяц							
	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
«Ребята давайте жить дружить»	4	4						
«Про Веру и Анфису»			4	3	4			
«Путешествие в Африку»						4	4	4

Старшая группа

Мини-программы	Количество занятий в месяц							
	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
«Бременские музыканты»	4	4						
«Али-баба и сорок разбойников»			4	3	4			
«Приключения Буратино»						4	4	

Подготовительная к школе группа

Мини-программы	Количество занятий в месяц							
	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
«Морское путешествие»	4	4						

весёлых таракашек»								
«Летучий корабль»			4	3	4			
«Приключения Незнайки и его друзей»						4	4	4

Средняя группа

1 квартал

Музыкально- ритмический комплекс «Ребята давайте жить дружно

Программа 1 «РЕБЯТА, ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО» Музыкальная фонограмма по м/ф-сказке «Приключения кота Леопольда»

Музыка Б. Савельева, слова А. Хайта

Используемый инвентарь: мячи для каждого ребенка, корзины, -подъемы, дуги, гимнастические скамейки, обручи.

Основной комплекс упражнений

Выход

Под звуки музыки дети заходят в зал и идут по кругу, выполняя разные виды ходьбы: с носка, на носках с различными положениями на пятках, в полуприседе, по гимнастической скамейке, по наклон- плоскости.

КОМПОЗИЦИЯ 1 «В ДОМЕ 8/16»

Построение по кругу лицом к центру круга.

На музыкальное вступление выполнить пружинящие шаги на месте.

Куплет 1

1 И. п. - стойка в полуприседе: ноги врозь, руки к плечам, ладони вперед;

1-16 - 8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны;

1-8-8 таких же шагов на месте, выпрямляя поочередно руки вперед («царапаемся»);

1-4 - повторить два шага;

5-8 - 8 прыжков вокруг себя из стойки: ноги врозь, руки к плечам. Пружинящие шаги на месте.

Куплет 2

И. п. - стойка в полуприседе: ноги врозь, руки к плечам, ладони вперед;

1~8~4 шага вперед, продвигаясь в круг с небольшими наклонами стороны;

1-8- 4 шага назад;

1-16 - те же шаги с продвижением вперед и назад; резко поочередно выпрямляя руки

вперед («бокс»), закончить прыжками вокруг себя на 4 счета.

Пружинящие шаги вперед по кругу.

Куплет 3

1)1~16 - те же шаги вперед, по кругу;

2)1-8 - 4 шага вперед, «царапаясь»;

1-4-2 шага повторить;

5~8 - 8 прыжков вокруг себя.

Пружинящие шаги на месте.

Куплет 4 - повторить куплет 2

Музыкальный переход

Ходьба с носка по кругу, взявшись за руки.

КОМПОЗИЦИЯ 2 «НА КРУТОМ БЕРЕЖКУ»

Вступление

И.п. - стойка: руки на поясе;

1-16 - 8 полуприседаний с небольшими поворотами туловища влево и вправо.

Куплет 1

1) 1-8 - 4 полуприседа: 1-2 - руки на поясе, 3-4 - руки за спину, 5-6 - руки к плечам, 7-8 - руки в стороны-вверх ладонями вовнутрь;

1-8 — повторить.

Припев

1) 1-4 - с поворотом направо шаг правой ногой в стойку на нее, левую ногу назад на носок, правой ладонью наружу прикрыть глазки, левую руку за спину;

5~8 - то же в другую сторону, с другой ноги и руки;

2) 1-4 - 2 пружинящих полуприседа, левой рукой перед грудью выполнить волнообразное движение слева направо, правая рука за спиной, закончить упражнение в стойке на правой ноге, левую ногу в сторону на носок («волна»);

5-8 - то же другой рукой;

1-8 - повторить упражнение 1;

3) 1-4 - 2 пружинящих полуприседа, руки из положения вперед выполняют волнообразные движения слева направо;

5-8 - то же справа налево.

Куплет 2

На музыкальный проигрыш 1-16 - 8 поочередных полуприседов на одной ноге с выставлением другой вперед на пятку, руки на поясе.

1) 1-8 - те же полуприседы: 1-2 - руки на поясе, 3-4 - руки за спину, 5-6 - руки к плечам, 7-8 - руки в стороны-вверх, ладони вовнутрь;

1-8 - повторить.

Припев повторить.

Куплет 3

На музыкальный проигрыш 1-16 - 4 пружинящих полуприседа на двух ногах, 4 полуприседа на одной ноге с выставлением другой ноги вперед на пятку, руки на поясе.

1-16

-8 пружинящих полуприседов с выставлением ноги вперед на носок, меняя положение рук: 1-2 - правую руку на пояс, левую - за голову, 3-4 - поменять положение рук и т.д.

Припев повторить.

На музыкальный проигрыш повторять полуприседы на двух ногах, затем на одной.

Припев повторить еще раз.

Музыкальный переход. Ходьба по кругу с малым мячом в руках: на носках, мяч сверху на выпрямленных руках; передача мяча из руки в руку над головой на обычной ходьбе; ходьба по гимнастической скамейке, мяч на вытянутой в сторону правой руке.

КОМПОЗИЦИЯ 3 «КРУЧУ, КРУЧУ»

И.п. - сед лицом в круг, мяч перед грудью.

Куплет I

Поочередные сгибания-разгибания ног («велосипед»), мяч: на выпрямленных руках вперед, вверх, перекаты мяча между ладонями перед грудью.

Припев

И.п. - сед, мяч сверху;

1-2 - наклон вперед, положить мяч на стопы;

3-4 - приподнять прямые ноги, покатить мяч и поймать на животе, руки во время переката в стороны; повторить 4-6 раз.

Куплет 2

Повторить «велосипед».

Припев

1) И.п. - сед, согнув ноги (группировка), мяч между коленями, рука-схватить ноги; перекаты на спину в группировке, удерживая мяч и; 4-6 раз.

Из упора руками сзади, прогибаясь, подъем туловища, удерживать мяч коленями; 4-6 раз.

Куплет 3

1) И.п. - сед: руки в упоре сзади, мяч зажат между стопами; подъем 45 градусов и опускание прямых ног.

Припев

1) И.п. - стойка на одном колене; перекаты мячом по полу под одной затем меняя стойку под другой.

2) И.п. - стойка, руки с мячом вперед; перекаты мяча по прямым на грудь и обратно.

Перекаты по одной руке и другой.

4) Отбивы мяча от пола и ловля двумя руками.

Музыкальный переход

Ходьба по кругу, складывая мячи в корзины.

КОМПОЗИЦИЯ 4 «СНОВА СТАЛО НЕБО ГОЛУБЫМ»

И.п. - лежа на животе, руки вверх.

1) «Лодочка» - поднять руки и ноги от пола и удерживать 2-4 счета; 4-6 раз.

2) «Рыбка» - прогнуться, упираясь руками перед грудью, согнуть ноги, стараясь коснуться носками затылка; 2-4 раза.

3) «Корзинка» - взявшись за голени согнутых ног, прогнуться, приподняв плечи и бедра от пола, и удерживать положение 4 счета; 2-4 раза.

4) И.п. - лежа на спине, согнув ноги; «полумостик» — приподнимая таз, держать 2-4 счета (2-4 раза); то же с упором согнутых рук под спину.

5) Гимнастический «мостик»; 2-4 раза.

6) Стойка на лопатках; 2-4 раза.

Музыкальный переход

Спокойная ходьба различными видами по кругу.

КОМПОЗИЦИЯ 5 «ХВОСТ ЗА ХВОСТ»

Куплет 1

1) Ходьба высоким шагом.

2) Ходьба в сочетании с движениями рук: 1-2 - согнуть напряженную руку в сторону, кисть в кулак, 3-4 - согнуть другую руку, 5-6 - поднять их в напряженном состоянии вверх, 7-8 - развести в стороны; 4 раза.

Припев

1) Бег по кругу, выпрямляя поочередно руки вверх от груди.

2) Скачки по кругу.

Куплет 2

Повторить упражнения из куплета 1 в другую сторону.

Припев повторить.

Музыкальный проигрыш

Дыхательные упражнения на месте, стоя лицом в круг.

КОМПОЗИЦИЯ 6 «ЕСЛИ ДОБРЫЙ ТЫ»

Музыкальный проигрыш

1) И.п. - стойка: руки на поясе;

1-16 - полуприседы с поворотом туловища.

2) 1-16 - поочередные полуприседы на одной ноге, другую вперед на носок.

Куплет

1) 1-8 - поочередно 4 полуприседа на одной ноге с выставлением другой ноги на носок, одновременный хлопок возле плеча;

1-5- 5 шагов галопом вправо, руки в стороны;

6~7 - приставить ноги в стойку, руки на пояс;

1-8 - повторить полуприседы;

1-8 - повторить шаги галопом влево;

1-16 - повторить всю связку с движением вправо.

Упражнения повторяются на каждый куплет и музыкальной программе I. Можно повторить упражнения из композиции 2

После завершения изучения этой композиции можно разучить с детьми танец в парах, используя основные движения.

Пары выстраиваются по кругу. Мальчик и девочка встают лицом друг {другу: мальчик спиной в круг, а девочка лицом. Поочередные выставления то правой, то левой ноги вперед на пятку выполняются на месте, друг к другу. Затем дети поднимают руки в стороны и берутся за и!. Галопы выполняются по кругу.

КОМПОЗИЦИЯ 7 «НЕПРИЯТНОСТЬ ЭТУ МЫ ПЕРЕЖИВЕМ»

Танцевальная импровизация - дети самостоятельно танцуют, вспоминают разученные движения и придумывая новые. Можно выбрать из числа занимающихся, который будет демонстрировать свои достижения.

Композиция направлена на развитие творческого двигательного чтения, воображения и Фантазии.

2 квартал

Музыкально-ритмический комплекс «Про Веру и Анфису»

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) Полуприсед 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 у 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 квартал

Музыкально-ритмический комплекс «Путешествие в Африку».

Фонограмма песен и музыкальных сказок про Африку

Используемый инвентарь: комплекты обручей разного цвета и диаметра кубы, маты, скамейки.

Основной комплекс упражнений

КОМПОЗИЦИЯ 1 «А МЫ ПОЕДЕМ В АФРИКУ!»

«Африка» - музыка и слова Ю. Харченко, исполняет трио «Мульти»

1 Ходьба с чередованием положений на носках, на пятках, со сменой рук (в стороны, за спину, на пояс, за голову и т.д.).

Ходьба пружинящим шагом (весело, энергично), руками выполнять задания: встряхивание кистями перед собой, сгибание-разгибание пальцев в кулак, поочередные разгибания рук вперед ладонями су (согласованно с шагами).

Построение в круг. Упражнения на месте.

3) Перешагивания с ноги на ногу, пружиня и поднимая вторую ногу, руки к плечам, ладонями вперед («маленькие па»).

4) Прыжки из стойки в полуприседе ноги врозь, руки к плечам ладонями вперед.

5) Покачивания с одной ноги на другую (от бедра), руками: поочередные разгибания в сторону, вперед, «вертушка» перед грудью, встряхивание кистями, малые круги ладонями перед грудью наружу и внутрь (как бы вытирая зеркало).

КОМПОЗИЦИЯ 2 «НАМ В ДАЛЬНИХ СТРАНАХ ИНТЕРЕСНО»

«Нам в дальних странах интересно...» или «Песня заводной обезьяны» — музыка О. Юдахина, слова Ю. Энтина или любая быстрая мелодия размером 2/4

1) Бег по кругу, по команде меняя направление.

2) Бег на месте в упоре на руках.

3) Бег на месте в упоре на одной руке вокруг нее, вторую на пояс (менять положение рук).

4) Бег на месте в упоре руками сзади.

5) Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, руки на пояс.

6) Из положения сед ноги вместе, передвижения вперед и назад («гусеничка»).

КОМПОЗИЦИЯ 3 «ПЕСЕНКА КРАСНОЙ ШАПОЧКИ ПРО АФРИКУ»

«Песенка Красной Шапочки» из к/ф «Про Красную Шапочку» - музыка А. Рыбникова, слова И. Михайлова

Куплет

Ходьба по кругу пружинящим шагом (ритмично, весело), руками выполнять: поочередные махи-приветствия над головой (вторая рука на поясе), хлопки в ладоши перед собой, «вертушку» перед грудью.

Припев

Остановка лицом в круг в стойку ноги врозь.

1 «В Африке реки вот такой ширины»: пружиня перейти на правую ногу, руки широко развести в стороны, затем на левую ногу.

2 «В Африке горы вот такой вышины»: пружиня перейти на правую ногу, правую руку поднять вверх, затем перейти на левую, левую руку - вверх.

3) Пружиня на двух ногах в стойке: ноги вместе, поочередно менять положение рук вперед-назад; 4 раза.

4) «Зеленый попугай»: 4 высоких шага с поворотом вокруг себя, руки поднимать и опускать в стороны.

Припев и куплет повторяются; 4 раза.

КОМПОЗИЦИЯ 4 «ПЕСЕНКА ЛЬВЕНКА И ЧЕРЕПАХИ» из м/ф-сказки «Как Лявенок и Черепаха пели песенку» - музыка Г. Гладкова, слова С. Козлова

Упражнения в партере:

1) И.п. - сед в упоре сзади на локтях;

«велосипед»; 8-12 раз.

2)И.п. - сед, согнув ноги в упоре сзади; поднимая таз, прогнуться; то же с упором на одной руке, вторую вверх (менять руки); по 4-8 раз.

3)Перекаты назад в группировке (подготовительное упражнение для обучения кувырков вперед и назад); 4-6 раз.

4)«Гусеничка» вперед и назад (в круг и из круга); 4-6 раз.

5)«Каракатица»: бег в упоре сзади вперед и назад.

6) Наклоны вперед из седа: ноги вместе и врозь; по 4 раза.

Сед «по-турецки».

КОМПОЗИЦИЯ 5 «ВЕСЕЛАЯ ОБЕЗЬЯНА»

«Песня про обезьяну» - музыка и слова И. Корнелюка, исп. А. Веске

Куплет

Основные движения руками из танца «Макарена»:

И.п. - основная стойка.

1-2 - правую руку вперед;

3-4 - левую руку вперед;

5-6 - правую руку развернуть ладонью вверх;

7-8 - левую руку развернуть ладонью вверх;

1-2 - правую руку положить на левое плечо;

3-4 - левую руку - на правое;

5-6 — правую руку за голову;

“-8 - левую руку за голову;

1-2 - правую руку положить скрещено на левое бедро;

3-4 - левую руку - на правое бедро;

5-6 - правую руку - на правое бедро;

7-8 - левую руку - на левое;

1-4 - полуприседая, круг коленями влево;

5-8 - то же вправо с последующим прыжком на двух ногах и одно-временным хлопком в ладоши.

Припев

1)И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам, кисти в кулак;

1-2-2 «пружинки» на правой ноге в стойку на ней, каждый раз ямляя руки вверх-вправо и наклоняясь слегка за ними;

3-4 - то же влево; по 4 раза.

2)И.п. - то же;

1-2 - с небольшим поворотом вправо 2 маха согнутой правой но- вперед, руки при этом пружинят вниз;

3-4 - то же левой; по 4 раза.

Движения куплета и припева повторяются каждый раз

КОМПОЗИЦИЯ 6 «БАРМАЛЕЙ»

«Песенка Бармалея» из х/ф «Айболит-66» (...маленькие дети, ни за что на свете не ходите, дети, в Африку гулять...) - музыка Г. Фиртич, слова К. Чуковского

Построение лицом в круг.

1)Шаги вперед и назад, переваливаясь с ноги на ногу, руки к плечам ладонями вперед.

2)Прыжки на двух ногах к центру, руки - перед грудью и вернуться шагами назад (прыжки с постепенным нарастанием амплитуды).

3)Те же прыжки, но вернуться назад бегом; 6 раз.

4) Импровизированные прыжки на месте, изображая характерные движения и жесты Бармалея (стреляет из пистолета, корчит страшные рожицы и т.д.).

КОМПОЗИЦИЯ 7 «ТАНЕЦ АФРИКАНСКИХ ИНДЕЙЦЕВ»

«Мамбо-5» — исп. Лоу Вега

- 1) Ходьба по кругу пружинящим шагом, меняя положение рук.
- 2) Пружинящие полуприседания с различной работой рук: ладонями «рисовать» малые круги перед грудью; выпрямлять поочередно руки вперед, ладони пальцами вверх; встряхивать кистями; «вертушка» перед собой.
- 3) Покачиваясь с ноги на ногу, поочередно сгибать и разгибать руки к плечам.
- 4) «Колдовство шамана»: попеременно пружинящим движением перейти в стойку на одну ногу, другую ногу в сторону на носок, при этом руками выполнять круги наружу в горизонтальной плоскости («шаман колдует над огнем»), и такие же круги в вертикальной плоскости.
- 5) Различные виды прыжков со сменой ног в сочетании с движениями рук.

КОМПОЗИЦИЯ 8 «ПУТЕШЕСТВУЕМ ПО АФРИКЕ»

«Из Ливерпульской гавани» - музыка С. Никитина, слова Ю. Мориц

Преодоление полосы препятствий. Например: ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через обручи на одной и двух ногах, спрыгивание с куба, подлезание под дугу, метание мяча в цель и т.п. Задания определяет педагог и усложняет их по мере освоения детьми.

КОМПОЗИЦИЯ 9 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ»

«Уплывает пароход» — музыка В. Мищука, слова Л. Сергеева

Релаксация. Упражнения на расслабление из положений: стоя, сидя и лежа на полу.

Закончить в положении: лежа на спине с закрытыми глазами, представляя море, солнце и корабль, покачивающийся на волнах.

Старшая группа

№ п/п	Музыкально-ритмический комплекс №1 «Приключения Буратино»	деятельность детей
1.	Композиция 1. «Песенка Буратино»	1 Построение в 3 шеренги.
	Композиция 2. «Песня папы Карло»	2 ОРУ для рук и ног.
	Композиция 3. «Песня Пьеро».	3 Ходьба (с носка, с пятки). 4 Полуприседы в сочетании с наклонами. 5 Дыхательные упражнения .
2.	Композиция 4. «Песня Карабаса-Барабаса».	1 Полуприседы в движении рук, ног, туловища.
	Композиция 5. «Песня кота Базилио и лисы Алисы».	2 Ходьба с высоким подъемом ног. 3 Упражнения на равновесие.
	Композиция 6. «В Стране Дураков»	4 Бег с высоким подъемом бедра. 5 Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями.

3. Композиция 7 «Песня Дуремара». 1 Прыжки высокие, в полуприседе.
- Композиция 8 «Песня черепахи Тортилы». 2 Прогибы и сгибания в положении лежа, на четвереньках.
- Композиция 9 «Песня песенка Буратино». 3 ОРУ для рук и ног.
- 4 Танцевальные ритмичные движения.
- 5 Подведение итогов.

№	Музыкально-ритмический комплекс №2 «Незнайка на Луне»	Деятельность детей
1	Композиция «Гимн Незнайки»	1 Ходьба: строевая, на носочках, пятках; 2 Бег обычный, подскоки.
2	Композиция №2 «Малютка Луна».	1 Бег, подскоки.
3	Композиция №3 «Танец в пещере горного короля»	1 Ходьба на носочках на месте. 2 Поднимание и опускание плеч. 3.»Ножницы». и.п. руки вперед. 4 Полуприсед с поворотом в стороны. 5 пов.4 упр. 6 1-4 поднимание плеч.и.п. стоя руки к плечам. 7 1-4 о.с.упр. 2 петушок» 8 упр. «большой мишка». 9 упр. «Лисичка». 10. упр. Пингвинчики»
4	Композиция №4 «Чудесный остров»	1 куп. 1.и.п. стоя на месте. 1-4 звать правой (левой) руками к себе. Припев: 1-4 «хвостики» 2 куплет 1. как в 1 куп. пов-ть 2 и.п. стоя ноги врозь, руки в замке. 1-2 Замок к левому (правому) плечам. 3-4 к коленям.
5	Композиция №5 «Дуэт Незнайки и Звездочки»	1 куплет 1. Ходьба строевая. 2 «моторчик» руками перед грудью. 3 И.п. о.с. потягивание вправо-влево.
6	Композиция №6 «Песня Пончика»	1 куплет 1. И.п. стоя , руки на поясе. 1-2, 3-4 выставление пятки вправо-влево. 2 куплет 1. И.п. руки на пояс. 1-4 ходьба на носках 2 круга влево, 3-4 вправо.
7	Композиция №7 «Песня отважных спасателей».	1 Ходьба по залу, взявшись за руки,

		змейкой. 2 Подскоки в рассыпную. 3 Построение в круг.
8	Композиция №8 «Незнайка на Луне.»	1И.п. ноги врозь 1-4 «вытирать зеркало». 2И.п. ноги врозь, присесть, руки на колени. 1-4 движение плеч вперед 3 и.п. лёжа на полу «лодочка». 4и.п. лёжа на правом (левом боку) – поднимание ноги вверх. 4 И.п. сидя на полу 1-4 поднимание и опускание ног. 5.и.п. лежа на спине «жук». 6.и.п. сидя , стопа к стопе. упр. «бабочка».
9	Композиция №9 «Незнайка и Ромашка».	Серия прыжков.
10	Композиция №10 «Песня Ромашки»	Упр. с мячами (шарами) 1 куплет 1.1-2 шаг вперед мяч вверх, 3-4 левой ногой тоже. 2 куплет мяч внизу 1-2 мяч вверх 3-4 вниз.
11	Композиция №11 «Незнайка на Луне» (в парах).	1И.п. «Лодочка» (вправо- влево) 2 в парах- 1 присел, другой стоит, и наоборот. 3В парах- движение рук вперед-назад. 4 стоя лицом друг к другу «хвостики» 5Подскоки по кругу. 6 Стоя – хлопки над головой.

	Музыкально-ритмический комплекс №3 Али-баба и сорок разбойников»	Деятельность детей
1	Композиция 1 «Персия».	1 ОРУ для рук и ног.

	<p>Композиция 2 «Песня Касыма».</p> <p>Композиция 3 «Песня Али-Бабы».</p>	<p>2 Восточные движения.</p> <p>3 Полуприседы и приседы.</p> <p>4 Ходьба и дыхательные упражнения.</p> <p>5 Махи руками.</p> <p>6 Наклоны вперед («восточный поклон»).</p>
2	<p>Композиция 4 «Песня разбойников».</p> <p>Композиция 5 «Жадный Касым».</p> <p>Композиция 6 «Песня атамана».</p>	<p>1 Бег на месте с высоким поднятием бедра с захлестыванием голени.</p> <p>2 Ритмичные танцевальные движения под музыку.</p> <p>3 Ходьба с ритмичными движениями рук и ног.</p> <p>4 Упражнения на равновесие.</p> <p>5 Группировка.</p>
3	<p>Композиция 7 «Песня про старые раны».</p> <p>Композиция 8 «Финал».</p>	<p>1 Упражнение в упоре лежа.</p> <p>2 Отжимание из упора лежа.</p> <p>3 Стойка на лопатках, «мостик».</p> <p>4 Танцевальные движения с ритмичным повторение.</p> <p>5 Скрещенные шаги</p>

	<p align="center"><u>Подготовительная группа</u></p> <p>Музыкально-ритмический комплекс №1 «Летучий корабль»</p>	Деятельность детей
1	<p>Композиция 1 «Частушки (выход)»</p> <p>Композиция 2 «Яблочко»</p> <p>Композиция 3 «Забава»</p>	<p>1 Построение в колонну по двое</p> <p>2 Пружинящие шаги по кругу</p> <p>3 Повороты вправо и влево</p> <p>4 Построение в три шеренги</p> <p>5 Танцевальный элемент «ковырялочка»</p> <p>6 Приставные пружинящие шаги</p> <p>7 Шаги с припаданием в позе «матрешка»</p> <p>8 Отжимание из упора лежа</p> <p>9 Перестроение в круг</p> <p>10 Дыхательные упражнения</p>
2	<p>Композиция 4 «Ваня – трубочист»</p> <p>Композиция 5 «Мечты»</p> <p>Композиция 6 «Водяной»</p>	<p>1 Приставные пружинящие шаги с полувыпадом.</p> <p>2 Шаги с припаданием.</p> <p>3 Русский поклон «до земли».</p> <p>4 Фигура «волна»</p> <p>5 Упражнения лежа на животе «кошечка»</p> <p>6 Перекаты</p> <p>7 Перестроение в две шеренги</p>
3	<p>Композиция 7 «Бабки-ёжки»</p> <p>Композиция 8 «Полет на волшебном корабле»</p>	<p>1 Танцевальное упражнение «ковырялочка»</p> <p>2 Серия махов</p> <p>3 Упражнение в парах</p> <p>4 Закрепление и совершенствование ранее изученного</p> <p>5 Отработка выразительности жестов</p>

	Музыкально-ритмический комплекс №2 «Морское путешествие весёлых таракашек»	Деятельность детей
1	<p>Композиция 1 «Песенка ветра»</p> <p>Композиция 2 «Песенка таракашек»</p>	<p>1 Пружинящие шаги</p> <p>2 Перестроение в шеренгу по четыре</p> <p>3 Серия махов согнутыми ногами</p> <p>4 Подскоки с поворотом на право</p> <p>5 Дыхательные упражнения</p>
2	<p>Композиция 3 «Веселый рок-н-ролл»</p> <p>Композиция 4 «Песенка о море и корабле»</p> <p>Композиция 5 «Песенка Дихлофоса и Карбазола»</p>	<p>1 Выполнение упражнений в парах</p> <p>2 Танцевальные упражнения «рок-н-ролл» в беге по кругу</p> <p>3 Упражнения на табуретах, скамейках</p> <p>4 Ритмичные пружинящие шаги на месте («пружинка»)</p> <p>5 Упражнения на равновесие</p>
3	<p>Композиция 6 «Остров Консервной банки»</p> <p>Композиция 7 «Песня космических спасателей»</p> <p>Композиция 8 «Таракашки у Закрепление и совершенствование ранее изученного Отработка выразительности жестов летают на звездолете»</p>	<p>1 Танцевальные упражнения под латино-американские ритмы</p> <p>2 Построение в шеренги</p> <p>3 Серия наклонов</p> <p>4 Приседы стоя на табурете</p> <p>5 Танцевальные движения из изученных ранее</p> <p>6 Работа над выразительностью жестов</p>

Музыкально-ритмический комплекс №3 «Приключения Незнайки и его друзей»	Деятельность детей
<p>1</p> <p>Композиция 1 «Песня о сказке»</p> <p>Композиция 2 «Про коротышек»</p> <p>Композиция 3 «Пончик»</p>	<p>1 Упражнения с надувными и большими резиновыми мячами</p> <p>2 Ходьба с носка</p> <p>3 Пружинящие полуприседы («пружинка»)</p> <p>4 Упражнения из упора лежа</p> <p>5 Дыхательные упражнения</p>
<p>2</p> <p>Композиция 4 «Незнайка»</p> <p>Композиция 5 «Незнайка и майский жук»</p> <p>Композиция 6 «Доктор Пилюлькин»</p>	<p>1 Упражнения на степ-платформах или низких табуретах</p> <p>2 Упражнения «велосипед», «лодочка», «рыбка»</p> <p>3 Танцевальные композиции с использованием степ-платформы</p> <p>4 Повторение и закрепление изученных упражнений</p>
<p>3</p> <p>Композиция 7 «Музыкант Гуся»</p> <p>Композиция 8 «Художник Тюбик»</p> <p>Композиция 9 «Поэт Цветик»</p>	<p>1 Танцевальные композиции в стиле шейк, твист</p> <p>2 Упражнение с лентами</p> <p>3 Приставные шаги с выпадом</p> <p>4 Упражнение «мельница»</p>
<p>4</p> <p>Композиция 10 «Знайка»</p> <p>Композиция 11 «Песня путешественников»</p>	<p>1 Преодоление полосы препятствий</p> <p>2 Упражнения с надувными мячами</p> <p>3 Упражнения на степ-платформах</p> <p>4 Серия передач мячей</p> <p>5 Подведение итогов</p>

Список литературы

1.Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. Образовательная система «Школа 2100». Москва. Изд. БАЛАСС. 2005.144с.

2.Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 64с.

3«Сказочный театр физической культуры» Н.А. Фомина

4 Н.А Фомина «Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики»

5 Фомина Н.А. «Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4-6 лет средствами ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности»

.6 Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет.

7 Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову»

8 Овчинникова А.А., Потапчук Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Журналы «Дошкольное воспитание».

С.Дербицкая. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики, №6,1998г.

Е.Каралашвили. Упражнения для оздоровления детей 6-7лет, №6,2002г

Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. [Текст]/ - М.: Просвещение. - 1989, - 136с.