

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПОДОЛЬСК  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 20 «Ягодка»

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
МДОУ детского сада  
№ 20 «Ягодка»  
Протокол от 25.05 2021г. № 5



УТВЕРЖДЕНА  
приказом МДОУ детского сада №  
20 «Ягодка»  
от 03.06 2021 г. № 86  
Т.В.Корнеева

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Радуга» (ритмика)  
(стартовый уровень)**

Направленность: художественная  
Возраст обучающихся – 4-5 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель:  
Демидова Наталья Анатольевна  
воспитатель

Г.о. Подольск, 2021

Муниципальное учреждение дополнительного профессионального образования  
«Информационно-методический центр»

142100, Московская область, Г.о. Подольск, ул. Веллинга, д.3  
e-mail: pimc@inbox.ru., тел. 8-4967-69-24-11

**Рецензия**  
**на дополнительную общеобразовательную программу –**  
**дополнительную общеразвивающую программу**  
**«Радуга» (Ритмика)**  
**МДОУ детского сада комбинированного вида № 20 «Ягодка»**

Дополнительная общеобразовательная программа «Радуга» (Ритмика) относится к стартовому уровню художественной направленности и не дублирует основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

Программа «Радуга» (Ритмика) предназначена для детей 4-5 лет, рассчитана на 1 год прохождения курса в режиме дополнительных занятий (с учетом двух кружковых занятий в неделю).

Программа отражает педагогическую концепцию педагога, создает целостные представления о содержании предлагаемого детям учебного курса, возможных результатах его освоения, методиках их выявления и оценки.

Программа «Радуга» (Ритмика) содержит: развернутую пояснительную записку с полной информацией об основных идеях программы, их актуальности и предполагаемой востребованности, содержании предлагаемого детям образования, принципах организации процесса его освоения детьми определенного возраста; учебный план с перечнем, трудоемкостью, последовательностью и распределением по периодам обучения, темам, практике и формам аттестации обучающихся; содержание учебного плана с подробным описанием разделов и тем программы; методическое обеспечение программы с описанием выбранных методов обучения, форм организации образовательного процесса и учебного занятия, педагогических технологий; список литературы, используемый педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса.

Программа представлена в полном объеме; профессионально, системно, грамотно; цели, задачи и способы их достижения согласованы; язык и стиль изложения четкий, ясный, доказательный.

**Заключение:**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Радуга» (Ритмика) полностью соответствует установленным требованиям, пригодна для дошкольного учреждения, рекомендована для реализации в рамках дополнительного образования.

**Рецензент**

методист отдела методического сопровождения  
дошкольного образования МУ ДПО  
«Информационно-методический центр»



М.Ю. Василенко

24.05.2021

(дата)

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

Ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский отмечал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Дополнительная общеобразовательная/общеразвивающая программа «Ритмика» осуществляется в рамках художественной направленности.

### Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности (*предметной, речевой, письменной*). 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.

**Цель программы:** развитие ловкости и координационных способностей, двигательного спектра и танцевального творчества детей дошкольного возраста посредством ритмики.

#### **Задачи:**

*Развитие музыкальности:*

развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;

развитие чувства ритма;

развитие музыкальной памяти.

*Развитие двигательных качеств и умений:*

развитие точности, координации движений;  
развитие гибкости и пластичности;  
формирование правильной осанки;  
развитие умения ориентироваться в пространстве;  
обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

*Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:*

привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;  
развитие творческого воображения и фантазии;  
развитие способности к импровизации;

*Развитие и тренировка психических процессов:*

развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;  
развитие восприятия, внимания, памяти;

*Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;  
воспитание умения сопереживать другому;  
воспитание умения вести себя в группе во время движения;  
воспитание чувства такта.

*Укрепление здоровья детей:*

Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности.

**Особенности программы:** большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- 1. Принцип доступности и индивидуализации,** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим –определение посильных для него заданий. Определенная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка степени сложности заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.
- 2. Принцип постепенного повышения требований,** заключается в постановке перед ребенком и в выполнении им более трудных новых заданий, в постепенном увлечении объема и интенсивности нагрузок.
- 3. Принцип систематичности** – один из ведущих. Имеется ввиду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости.
- 4. Принцип сознательности и активности,** предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо представлять, что и как нужно выполнять и почему именно так, а не иначе.

**5. Принцип повторяемости материала,** хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

**6. Принцип наглядности** в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

#### **Адресат программы:**

Дети 4 – 5 лет МДОУ детский сад комбинированного вида №20 «Ягодка».

#### **Возрастные и индивидуальные особенности детей**

На пятом году жизни ребенок осознаннее воспринимает произведения художественно-изобразительно-музыкального творчества, легко устанавливает простые причинные связи в сюжете, композиции и т.п., эмоционально откликается на отраженные в произведении искусства действия, поступки, события, соотносит увиденное со своими представлениями о красивом, радостном, печальном, злом и т.д. У ребенка появляется желание делиться своими впечатлениями от встреч с искусством, с взрослыми и сверстниками. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. К 5-ти годам ребенок выполняет элементарные танцевальные движения (пружинка, подскоки, кружение и т.д.). Может петь протяжно, при этом вместе начинать и заканчивать пение. Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на инструменте). Дети делают первые попытки творчества.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Объем программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, 64 занятия в год с октября по май.

**Форма обучения:** очная, опрос, наблюдение, практическая (творческая) работа, зачет.

**Форма занятий:** в ходе совместной, индивидуальной, подгрупповой и групповой форме.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю продолжительностью 25 минут во второй половине дня.

#### **Планируемые результаты**

По окончании обучения дети выразительно самостоятельно двигаются под музыку, чувствуют настроение и характер музыки.

Умеют слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание, передавать несложный ритмический рисунок, выражают эмоции в мимике и пантомимике.

Умеют ориентироваться в пространстве, точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.

Владеют навыками передвижения по залу.

Приобретают «*базу движений*» в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

Развивается творческое воображение, фантазия, способность к импровизации.

Развивается точность в координации движений, гибкости и пластичности, формируется правильная осанка.

Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, могут самостоятельно организовать музыкально-подвижные игры.

Укрепляется иммунитет за счет физических упражнений и двигательной активности.

**Формы аттестации:** Наблюдения, игра-тренинг, практическая работа, зачетная работа, итоговая работа.

**Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, журнал посещаемости, фото.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие.

#### **Система оценки уровня развития у детей**

**Высокий уровень:** побуждения устойчивые; знания и представления четкие, содержательные, системные; практические упражнения выполняет самостоятельно.

**Средний уровень:** побуждения не устойчивые; знания и представления четкие, краткие; практические упражнения выполняет с помощью взрослого.

**Низкий уровень:** побуждения ситуативные; знания и представления отрывочные, фрагментарные; практические упражнения выполняет в общей деятельности с помощью взрослого.

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

Занятия проходят в светлом, хорошо проветриваемом помещении (музыкально-спортивный зал).

#### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Мячи
- Гимнастические палочки
- Обручи
- Мешочки с песком
- Флажки
- Скакалки
- Кольцеброс
- Аптечка медицинская

#### **Мультимедийное оборудование:**

- Ноутбук
- Магнитофон
- фотоаппарат

#### **Информационное обеспечение.**

- Иллюстрированная литература по направлению.
- Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы.
- Видеоматериалы по спортивным играм.

#### **Кадровое обеспечение**

Работу с детьми проводит воспитатель первой квалификационной категории Демидова Наталья Анатольевна, которая большое внимание уделяет развитию двигательной деятельности детей.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос, тестирование, игра-тренинг
2.	Игрогимнастика	6	1,2	4,8	Наблюдение, творческая работа
3.	Игротанцы	7	1,2	5,8	Практическая работа
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	6	1,1	4,9	Практическая работа
5.	Игропластика	6	0,8	5,2	Практическая работа
6.	Танцевально-ритмические движения	7	0,9	6,1	Наблюдение, практическая работа
7.	Танцевально-ритмические этюды	6	0,9	5,1	Зачетная работа
8.	Музыкально-подвижные игры	8	1,2	6,8	Практическая работа
9.	Ритмические упражнения на координацию движений	9	1,3	7,7	Наблюдение, практическая работа
10.	Постановка и отработка номеров	7	0,4	6,6	Зачетная работа
11.	Итоговое занятие	1	0,1	0,9	Итоговая работа, зачет
	Всего:	64	9,6	54,4	

## Содержание учебного плана

### Тема 1. «Вводное занятие» (1 ч.)

**Теория:** Знакомство с коллективом. Беседа о правилах поведения в музыкальном зале. Создание предпосылок для свободного выражения своих чувств, эмоций, артистических и творческих способностей, создание психологического комфорта в группе.

**Практика:** Игра-тест на знакомство «Дай мне руку».

**Контроль:** Игра – тренинг.

### Тема 2. «Игрогимнастика» (6 ч.)

**Теория:** Знакомство детей с различными видами движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых в дальнейшей работе по программе.

**Практика:** Выполнение общей игровой разминки (марш с носка по кругу, шаг на полупальцах, на пятках, «гусиный шаг», бег, галоп и т.д.), строевые, общеразвивающие упражнения, а так же на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Контроль:** Творческая работа.

### Тема 3. «Игротанцы» (7 ч.)

**Теория:** Знакомство и показ танцевальных движений, которые способствуют повышению общей культуры ребенка.

**Практика:** Разучивание элементов танца в паре (приставного шага; хлопки с партнером, повороты под руку), танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы. Разучивание танцев: «Барбарики», «Вару-вару», «Полька», «Хип-хоп».

**Контроль:** Практическая работа.

### Тема 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика» (6 ч.)

**Теория:** Показ и объяснение выполнения упражнений сидя и лёжа на полу, образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы.

**Практика:** Выполнение упражнений «ёлочка», «дорожка», «бабочка», «лодочка», «лягушка», «Я на солнышке лежу».

**Контроль:** Практическая работа.

### Тема 5. «Игропластика» (6 ч.)

**Теория:** Показ и объяснение выполнения упражнений на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости (наклоны и повороты головы, корпуса, правильная постановка рук на пояс):

- плясовые движения («пружинка», поочерёдное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, «выбрасывание ног»);



- танцевальные шаги;
- упражнения, включающие одновременное движение рук и ног;
- образно-игровые композиции («Нежный ветерок», «Мышка», «Жук Жу-жу» , «Камушки», «Кочки», «Улитка»)

**Контроль:** Практическая работа.

### **Тема 6. «Танцевально-ритмические движения» (7 ч.)**

**Теория:** Показ и объяснения танцевальных движений в разных стилях.

**Практика:** выполнение танцевальных шагов, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев. Основные движения:

- приставной шаг, который предваряет изучение галопа, выполняется вперёд, назад, влево и вправо с носка, на носках ;
- галоп (скользящее движение ноги вперёд, влево или вправо, слегка согнув ноги в коленях, с толчком и отрывом от пола);
- переменный шаг предваряет изучение движений польки, состоит из приставного шага и движения ногой, стоящей впереди;
- шаг польки или переменный шаг в виде лёгких прыжков вперёд, назад и с поворотом на 360 градусов;
- русский переменный шаг — замедленные плавные переменные шаги;
- вальсовый шаг — вперёд, назад, влево, вправо с поворотом кругом (музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ );
- шаг под вальсовый музыкальный размер делится на мужской (1 скользящий шаг и 2 подскока) и женский (1 скользящий и 2 маленьких шажка левой и правой ножками), движения выполняются только вперёд.

Разучивание и выполнение танцевальных связок в различных стилях (шаг польки, вальс, в русском характере, хип-хоп).

**Контроль:** Практическая работа.

### **Тема 7. «Танцевально-ритмические этюды» (6 ч.)**

**Теория:** знакомство детей со сценическими номерами. Танцевальные этюды начинаются с ритмики, от изучения простых движений, больше похожих на игру.

**Практика:** Разучивание, самостоятельное составление и воспроизведение небольших танцевальных связок «Куклы», «Веселые путешественники», «Зеркало», «Маленькая полька».

**Контроль:** Зачетная работа.

### **Тема 8. «Музыкально-подвижные игры» (8 ч.)**

**Теория:** Знакомство с приемами имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

**Практика:** Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве («Жук Жу-жу»), «Дождик - солнышко»). Игры на развитие образного мышления подражание животным, профессии, фигуры «Пластинин», «Зеркало», «Карлики и великаны», «Автомобили», «Соседи», «Шапочка».

**Контроль:** Практическая работа.

### **Тема 9. «Ритмические упражнения на координацию движений» (9 ч.)**

**Теория:** согласование движения различных частей тела в единое двигательное действие, которое производится не напряженно, пластично, четко.

**Практика:** Изучение танцевальной комбинации на шагах с подскоками и поворотами (полуповороты, повороты, туры, развороты), в линии и по диагонали. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног могут быть: одноименными-движения совпадают по направлению (например, вправо отводится правая рука и нога); разноименными – выполняются в разных направлениях (например, во время подскоков поднимаются правая нога и левая рука и наоборот).

**Контроль:** Практическая работа.

#### **Тема 10. «Постановка и отработка номеров» (7 ч.)**

**Теория:** прослушивание музыкального материала для нового танцевального номера. Рассказ о ее героях, характере и о содержании танца. Наблюдение за окружающим миром и перенесение увиденного в танцевальный номер.

**Практика:** Изучение танцевальных элементов постановки. Работа над техникой танца, синхронности в исполнении. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах и отработка четкости и чистоты танца, построений и перестроений. Выразительность и эмоциональность исполнения в зависимости от характера персонажа, музыки, содержания танца и отдельных его частей.

**Контроль:** Зачетная работа.

#### **Тема 11. «Итоговое занятие» (1 ч.)**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Выступление на отчетном концерте, подведение итогов за учебный год.

**Контроль:** Итоговая работа, зачет.

### **Методическое обеспечение программы**

**Основные методы и приемы обучения:** беседа, объяснение, показ, отгадывание загадок, пальчиковая гимнастика, самомассаж ладоней и пальцев руки, подвижные игры, пальчиковые игры.

**Формы организации образовательного процесса** – индивидуально-групповая, групповая, фронтальная, в парах.

**Формы организации учебного занятия** - игра, открытое занятие.

**Педагогические технологии:** технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

#### **Структура занятия**

Подготовительная часть занятия занимает 5-15 % общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, разминочные упражнения, ритмические упражнения и задания, музыкально- подвижные игры, танцевальные шаги.

Основная часть занятия занимает 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические композиции, танцы, ритмика, гимнастика, музыкально-подвижные игры.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на растягивание мышц, пассивная релаксация.

## **Описание вариативных форм, способов, средств реализации программы**

### **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. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики.

### **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.

### Список использованной литературы

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики, – Ростов н/Д: Феникс, 2005г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие, -М, Владос, 2001г.
3. Бородина И.Г., Касицина М.А. Коррекционная ритмика, Гном и Д, 2005г.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика, С-Петербург, 2000г.
5. Буренина А.И., Сауко Т.С. Топ-хлоп малыши, СПб., 2001г.
6. Геллр Е.М. Спортивные развлечения и игры, - Мн., Беларусь, 2018г.
7. Давыдова М.М. Развивающие игры для детей, М.: Астрель, 2001 г.
8. Каплунова И.М, Новоскольцева И.А. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей, – СПб, Композитор, 2005г.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры, Методическое пособие, - М.: НЦ ЭНАС, 2015г.
10. Латохина Л.И., Андрус Т.А. Творим здоровье души и тела, – СПб.: Пионер, 2000г.
11. Левина С.А. Физкультминутки, – Волгоград, Учитель, 2000г.
12. Михеева Е.В. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет, - Волгоград, Учитель, 2014г.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес -М, ТЦ Сфера, 2014 г.
14. Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика - М.Линка-пресс, 2006 г.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь			Игровые упражнения	1	Вводное занятие (правила поведения на занятиях) Разучивание приветствия (поклон), игра «Знакомство»	Музыкально-спортивный зал	
2	Октябрь			Игровые упражнения	1	Музыкально-ритмические движения	Музыкально-спортивный зал	
3	Октябрь			Игровые упражнения	1	Азбука музыкального движения. Изучение элементов ритмической гимнастики	Музыкально-спортивный зал	
4	Октябрь			Игровые упражнения	1	Азбука музыкального движения. Изучение элементов ритмической гимнастики	Музыкально-спортивный зал	
5	Октябрь			Игровые упражнения	1	Игра «Кто идет» Движения в соответствии с характером музыки	Музыкально-спортивный зал	
6	Октябрь			Игровые упражнения	1	Ходьба по кругу. Ходьба с перестроением. Упражнение «Хитрая лисичка». Боковой галоп. Бег змейкой. Построение врассыпную.	Музыкально-спортивный зал	
7	Октябрь			Игровые упражнения	1	Базовые шаги ритмической гимнастики под счет в медленном темпе	Музыкально-спортивный зал	
8	Октябрь			Игровые упражнения	1	Базовые шаги ритмической гимнастики под	Музыкально-спортив	Практический показ,

						счет в медленном темпе	Музыкальный зал	практическая работа
9	Ноябрь			Игровые упражнения	1	«Основные Виды движений: ходьба, бег, прыжковые движения в различных темпах»	Музыкально-спортивный зал	
10	Ноябрь			Игровые упражнения	1	Игра «Зеркало» развитие внимания координации движений	Музыкально-спортивный зал	
11	Ноябрь			Игровые упражнения	1	Ритмическая гимнастика с обручем	Музыкально-спортивный зал	
12	Ноябрь			Игровые упражнения	1	Игра «Зайцы и лиса» развивать умение воспроизводить ритмические рисунки, внимание, ловкость.	Музыкально-спортивный зал	
13	Ноябрь			Игровые упражнения	1	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	Музыкально-спортивный зал	
14	Ноябрь			Игровые упражнения	1	Танцевально-ритмичный этюд «Куклы» на ощущение мышц рук, ног в расслабленном состоянии	Музыкально-спортивный зал	
15	Ноябрь			Игровые упражнения	1	Закрепление этюда «Куклы»	Музыкально-спортивный зал	
16	Ноябрь			Игровые упражнения	1	Ритмическая гимнастика с гимнастическим и палками	Музыкально-спортивный зал	Практический показ, практическая работа
17	Декабрь			Игровые упражнения	1	«Основные виды ритмичных движений»	Музыкально-спортивный зал	

						ходьба, бег, прыжковые движения в различных темпах»	ный зал	
18	Декабрь			Игровые упражнения	1	Упражнения на координацию: «Удочка», «Гусеница».	Музыкально-спортивный зал	
19	Декабрь			Игровые упражнения	1	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	Музыкально-спортивный зал	
20	Декабрь			Игровые упражнения	1	«Простейшие упражнения на дыхание»	Музыкально-спортивный зал	
21	Декабрь			Игровые упражнения	1	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	Музыкально-спортивный зал	
22	Декабрь			Игровые упражнения	1	Разучивание танца «Вару-вару»	Музыкально-спортивный зал	
23	Декабрь			Игровые упражнения	1	Разучивание танца «Вару-вару»	Музыкально-спортивный зал	
24	Декабрь			Игровые упражнения	1	Танц.-ритм. гимн. «Бабочка», «Лодочка»	Музыкально-спортивный зал	Практический показ, практическая работа
25	Январь			Игровые упражнения	1	Упражнения художественной гимнастики. Ходьба бодрая, спокойная, на носках, на пятках, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг)	Музыкально-спортивный зал	
26	Январь			Игровые	1	«Танцы-	Музыка	

				упражнения		приговорки (например «Раз, два, три на носочки», «Го-пак», и т.д.)»	льно-спортивный зал	
27	Январь			Игровые упражнения	1	Динамические характеристики игрового образа, использование пластических средств (поза, мимика, пантомима)	Музыкально-спортивный зал	
28	Январь			Игровые упражнения	1	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	Музыкально-спортивный зал	
29	Январь			Игровые упражнения	1	Игры по перемещению в пространстве («Движение в пространстве», «Спонтанное движение», «Хвост дракона», «Машинисты».	Музыкально-спортивный зал	
30	Январь			Игровые упражнения	1	Упражнения на развитие ловкости и координации.	Музыкально-спортивный зал	
31	Январь			Игровые упражнения	1	Ритмическая гимнастика с обручем	Музыкально-спортивный зал	
32	Январь			Игровые упражнения	1	Ходьба по кругу. Ходьба с заданием для рук. Упражнение «Пингвин». Упражнение «Лошадки» Подскоки. Бег врассыпную. Построение врассыпную.	Музыкально-спортивный зал	Практический показ, практическая работа
33	Февраль			Игровые упражнения	1	Разучивание танца «Барбарики»	Музыкально-спортивный зал	
34	Февраль			Игровые	1	Разучивание	Музыка	



				упражнения		танца «Барбарики»	льно-спортивный зал	
35	Февраль			Игровые упражнения	1	Разучивание танца «Барбарики»	Музыкально-спортивный зал	
36	Февраль			Игровые упражнения	1	Танцевально-игровая гимнастика «Лягушка», «Я на солнышке лежу»	Музыкально-спортивный зал	
37	Февраль			Игровые упражнения	1	Игропластика «Нежный ветерок», «Мышка», «Жук Жу-жу»	Музыкально-спортивный зал	
38	Февраль			Игровые упражнения	1	Музыкально-подвижные игры «Дождик солнышко», «Карлики и великаны»	Музыкально-спортивный зал	
39	Февраль			Игровые упражнения	1	Танцевально-игровая гимнастика «Елочка», «Елочка»	Музыкально-спортивный зал	
40	Февраль			Игровые упражнения	1	Танцевально-ритмичный этюд «Веселые путешественники»	Музыкально-спортивный зал	Практический показ, практическая работа
41	Март			Игровые упражнения	1	Ритмическая гимнастика с гимнастическим и палками	Музыкально-спортивный зал	
42	Март			Игровые упражнения	1	Динамичные характеристики игрового образа, использование пластических средств (поза, мимика, пантомима)	Музыкально-спортивный зал	
43	Март			Игровые упражнения	1	Танцевально-игровая гимнастика	Музыкально-спортивный зал	
44	Март			Игровые упражнения	1	Упражнения на развитие	Музыкально-	

				ния		ловкости и координации	спортивный зал	
45	Март			Игровые упражнения	1	Упражнения художественной гимнастики. Ходьба бодрая, спокойная, на носках, на пятках, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг)	Музыкально-спортивный зал	
46	Март			Игровые упражнения	1	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	Музыкально-спортивный зал	
47	Март			Игровые упражнения	1	Разучивание элементов танца в паре (приставного шага; хлопки с партнёром, повороты под руку).	Музыкально-спортивный зал	
48	Март			Игровые упражнения	1	Разучивание элементов танца в паре (приставного шага; хлопки с партнёром, повороты под руку).	Музыкально-спортивный зал	Практический показ, практическая работа
49	Апрель			Игровые упражнения	1	Разучивание танца «Полька»	Музыкально-спортивный зал	
50	Апрель			Игровые упражнения	1	Разучивание танца «Полька»	Музыкально-спортивный зал	
51	Апрель			Игровые упражнения	1	Музыкально-подвижные игры «Жуки и пчелы», «Цветочки на полянке»	Музыкально-спортивный зал	
52	Апрель			Игровые упражнения	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «ёлочка»,	Музыкально-спортив	

						«дорожка», «бабочка»	ный зал	
53	Апрель			Игровые упражнения	1	Танцевально-игровая гимнастика	Музыкально-спортивный зал	
54	Апрель			Игровые упражнения	1	Ритмические упражнения на координацию «Поймай комара», «У медведя во бору»	Музыкально-спортивный зал	
55	Апрель			Игровые упражнения	1	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	Музыкально-спортивный зал	
56	Апрель			Игровые упражнения	1	Динамические характеристики игрового образа, использование пластических средств (поза, мимика, пантомима)	Музыкально-спортивный зал	практическая работа
57	Май			Игровые упражнения	1	Игры по перемещению в пространстве («Движение в пространстве», «Спонтанное движение», «Хвост дракона», «Машинисты»)	Музыкально-спортивный зал	
58	Май			Игровые упражнения	1	Упражнения на развитие ловкости и координации. «Меткий стрелок», «Мыши в мышеловке», «Донеси мячик»	Музыкально-спортивный зал	
59	Май			Игровые упражнения	1	Ритмические упражнения на координацию движений Изучение танцевальной комбинации на шагах с подскоками и	Музыкально-спортивный зал	

						поворотами		
60	Май			Игровые упражнения	1	Разучивание танца «Хип-хоп»	Музыкально-спортивный зал	
61	Май			Игровые упражнения	1	Разучивание танца «Хип-хоп»	Музыкально-спортивный зал	
62	Май			Игровые упражнения	1	Разучивание танца «Хип-хоп»	Музыкально-спортивный зал	
63	Май			Игровые упражнения	1	Итоговая работа Танцевально-игровая гимнастика	Музыкально-спортивный зал	практическая работа
64	Май			Игровые упражнения	1	Итоговая работа танец «Хип-хоп»	Музыкально-спортивный зал	практическая работа

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ  
дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы  
общеразвивающей программы  
«Радуга» (Ритмика)

Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
детский сад комбинированного вида № 20 «Ягодка»

Направленность: художественная

Возраст обучающихся – 4-5 лет

Срок реализации – 1 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МУ ДПО

«Информационно-методический центр»

  
Г.Н. Чумаченко

« 24 » 05 2021 г.

