

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 48 г. Челябинска»**  
454076, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Маршала Чуйкова, д. 25 «Б»  
Сайт: <http://dc48.pф>, e-mail: [detskiy\\_sad.48@mail.ru](mailto:detskiy_sad.48@mail.ru)  
тел. (351) 225-36-47

---

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 48 г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_ О.А. Бура  
Приказ № 10-01/218  
от 10.10.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной  
направленности  
«Ритмика»**  
Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации 2 года

**Разработчик:**  
Музыкальный руководитель  
Горбунова А.В.

г. Челябинск  
2022 г.

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	3
1.3	Содержание программы	4
1.4	Планируемые результаты	4
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>5</b>
2.1	Календарный учебный график	5
2.2	Учебный план	5
2.3	Условия реализации программы: материально-техническое обеспечение: помещения, площадки, перечень оборудования, инструментов и материалов, приборы, информационные ресурсы, кадровое обеспечение, оценочные материалы	13
2.4	Формы аттестации	13
2.5	Методические материалы	13
2.6	Литература для педагогов, для учащихся и родителей	14
2.7.	Приложение	15

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

Реализация программы отвечает требованиям следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.05.2013 № 792-р «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 год».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ».

## **1.2 Цели и задачи рабочей программы .**

Цель программы по ритмике – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи: Развитие музыкальности.

Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;

Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);

Развитие музыкальной памяти. Развитие двигательных качеств и умений: Развитие ловкости, точности, координации движений;

Развитие гибкости и пластичности;

Формирование правильной осанки, красивой походки;

Воспитание выносливости, развитие силы;

Развитие умения ориентироваться в пространстве;

Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;

Развитие творческого воображения и фантазии.

### **1.3 Содержание программы.**

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движении, развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером музыки. Обогащение слушательского и двигательного опыта.

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр и движения под музыку;

- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен, некоторых доступных классических произведений;

- развитие умения в движении передавать характер музыки и её настроение (весело-грустно, спокойно - шаловливо и т.д.);

- развитие передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, ритм, различать 2-3 частную форму произведения;

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, перечисленные ниже виды движений.

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

- игроритмика;

- танцевально-ритмическая гимнастика;

- игропластика (игровой стретчинг);

- пальчиковая гимнастика;

- строевые упражнения;

- игровой самомассаж;

- музыкально-подвижные игры;

- креативная гимнастика;

- элементы хореографии;

- образно-игровые движения (упражнения с превращениями).

### **1.4 Планируемые результаты.**

- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;

- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;

- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;

- формирование правильной осанки;

- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;

- умение сосредоточивать внимание на предметах;

- умение выражать свои чувства при помощи танца.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	33 недели
2	Начало реализации программы	10.10.2022
3	Окончание реализации программы	31.05.2022
4	Входной мониторинг	10.10.2022
5	Регламентирование образовательного процесса	2 дня в неделю по 2 занятия
6	Выходные и праздничные дни	Суббота, воскресенье праздничные дни, установленные правительством РФ, 4 ноября – День народного единства 7 января – Рождество Христово 23 февраля – День защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая – Праздник Весны и Труда 9 мая – День Победы
7	Каникулы	С 1 по 8 января
8	Сроки промежуточной аттестации	С 16.01.2023 по 27.01.2023 С 22.05.2023 по 31.05.2023
9	Дата итоговой аттестации	31.05.2023

### 2.2. Учебный план для детей с 3 до 4 лет

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
ОФП	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками ( по сигналу), ОРУ	Построение. Ходьба обычная с различным положением рук, приставным шагом, галоп прямой. Бег в колонне с изменением темпа, с прыжками, с поворотом (по сигналу), ОРУ.	Построение в шеренгу. Ходьба пятки вместе-носки врозь, носки вместе-пятки врозь руки на пояс, в полуприсяди, подскоки перекатом. Бег в колонне с остановкой, поворотом на 180 (по сигналу), ОРУ
Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики без предметов		

Степ-аэробика	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов. Знакомство со степ-платформой	Учить правильно выполнять степ шаги на степах ( подъём, спуск)	Закреплять разучивание упражнений с добавлением рук
Фитбол-гимнастика	Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах	Упражнения с мячом в парах, прыжки на мячах	Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р «Часики»
Пальчиковая гимнастика	«Осенние листья» «За ягодами»	« Вышел дождик погулять»	«Компот», «Пчела»
Релаксация	« Спокойный сон»	«Расслабление»	«Цветок распустился»
	Декабрь	Январь	Февраль
ОФП	Построение. Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки вниз, с имитационными движениями животных, галоп, бег в колонне с изменением темпа, направления, ОРУ	Построение. Ходьба обычная, выпадами руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки бег в колонне на носках, с кружением, прыжками (по сигналу), ОРУ	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с изменением темпа, галоп. Бег в колонне с дополнительным заданием на внимание, (по сигналу), ОРУ
Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палками		
Фитбол-гимнастика	Сидя на мяче упр. в медленном темпе	Сидя на мяче упр. в медленном темпе м/р «Чебурашка»	Сидя на мяче упр. в среднем темпе м/р «Ладوشка»
Степ-аэробика	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыки. Развивать умения твёрдо стоять на степе	Закреплять ранее изученные шаги. Разучивать новый шаг	Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту движений

Пальчиковая гимнастика	«Наряжаем ёлку»	«Мороз»	«Снеговик»
Релаксация	«Тишина»	«Море волнуется»	«Спокойный сон»

	март	апрель	май
ОФП	Ходьба обычная, с носка, с пятки, шаг польки, подскоки перекатом, бег в колонне с поворотом на 180 и 360, выпрыгиванием вверх (по сигналу), ОРУ	Ходьба обычная, в полуприсяде в полном приседе, подскоки, бег в колонне со специальными упражнениями бегуна, ОРУ	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, галоп боком, бег в колонне в чередовании с прыжковыми упражнениями, ОРУ
Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики «Танец с зонтиками»		
Фитбол-гимнастика	упражнения сидя на мяче комплекс № 1 м/р «Танец утят»	упражнения сидя на мяче комплекс № 2 м/р «Ладонка»	упражнения сидя на мяче комплекс № 3 м/р «Капельки»
Степ-аэробика	Совершенствовать разученные шаги. Разучивание связок из нескольких шагов.	Разучивание прыжков. Упражняться в сочетании элементов.	Повторение комплексов.
Пальчиковая гимнастика	«Птичка» «Деревья в лесу»	«Братцы» «Кто приехал»	«Зайчик» «Кукушка»
Релаксация	«Мы лежим на мягкой травке»	«Дует ветерок»	«Расслабление»

#### Учебный план для детей с 4 до 5 лет

Месяц	Тема занятия	Цель	Кол -во занятий	Содержание занятия
Сентябрь	«Давайте познакомимся»	Знакомство детей друг с другом. Формирование представления о ритмических танцах. Обучение строевым упражнениям (шеренга, колонна, круг)	1	Строевые упражнения, легкий бег врассыпную. Игроритмика: хлопки на каждый счет «Ладушки». Танцевальные шаг: приставной шаг «Зеркало»,

				«Кто как ходит». Потряхивание кистями рук в положении сидя
Октябрь	Знакомство ритмическим танцем «Колобок»	Обучение детей умению ориентироваться в пространстве, развитие ритмичности движений. Формирование умения самостоятельно менять движения по характеру музыки. Закрепление понятия шеренга, колонна, круг. Освоение топающего шага, закрепление приставного шага.	2	Строевые упражнения, ходьба, легкий бег в колонне и врассыпную. Игроритмика: «Веселые ножки», «Широкая и узкая дорожка» - подготовительное упражнение к приставному шагу. Ритмический танец «Колобок»
	Отработка ритмического танца «Колобок»»	Развитие умения прыгать на двух ногах, самостоятельно Начинать движение после вступления. Обучение умению выполнять высокий шаг, прямой галоп. Развитие внимания Музыкальной памяти, выразительности Выполнения игровых действий, умения Двигаться в одном темпе	2	Строевые упражнения построение в шеренгу, круг. Ходьба по кругу с хлопками. Хореографические упражнения: «поясок», «кулачки на бочок». Игроритмика: «Иголочка и ниточка», «Волшебные превращения» Ритмический танец «Колобок» по показу Со словами «Зайцы», «Солдатики» Пальчиковая гимнастика
	Отработка ритмического танца «Колобок»»	Развитие умения ориентироваться в пространстве , пружинных приседаний. Обучение движениям в соответствии с изменением динамики музыки, развитие выразительного движения.	1	Строевые упражнения: Построение в круг, Продвижение по кругу в разных направлениях. Игроритмика: «Повтори за мной» (повторение хлопков, притопов и т.п. по показу педагога). Ритмический танец: «Пятка- носик - 1,2,3», «Колобок». Пальчиковая гимнастика: «Утята» (картотека) Игровой самомассаж (ладошка, мочалка)

Ноябрь	Знакомство ритмическим танцем «Мы пойдём сначала вправо»	Обучение детей Двигаться согласованно в парах. Развитие умения Двигаться «прямым галопом».	2	Строевые упражнения: построение в пары, ходьба в парах и в колонне по одному Хореографические упражнения: закрепление позиции рук «поясок», «полочка», «крылышки». Ритмический танец: «Мы пойдём сначала вправо». Игры со словами «Зайка поскачи», «Петушок». Ритмические шаги «лошадки», «пингины»
	Показ ритмических танцев «Колобок», «Мы пойдём сначала вправо»	Обучение умению самостоятельно перестраиваться из круга в рассыпную, в соответствии с музыкой менять движения	1	Строевые упражнения: шеренга, круг, перестроение в рассыпную Игры со словами: «Мы шагаем по сугробам», «Лисички», топающий шаг. Повторение ритмических танцев: «Колобок», «Мы пойдём сначала вправо», «Кто пришёл в гости?» Упражнение на дыхание и расслабление мышц
Декабрь	Ритмический Танец «Бибика»	Обучение подскока с ноги на ногу Развитие умения Следить за своей Осанкой во время Ходьбы. Обучение гимнастическим упражнениям «Медуза», «Рыбка»	2	Ритмические шаги- «топающий шаг», «высокий шаг», «подскок». Гимнастические Упражнения «Медуза», «Рыбка». Ритмический танец «Бибика», отработка отдельных движений Игра «Мокрые котята»
	Ритмический Танец «Бибика»	Закрепление умения Выполнять движение топающим шагом, подскоки. Продолжение работы над четкостью и выразительностью движений в ритмическом танце	2	Строевые упражнения ПИ «У ребят порядок строгий». Ритмические шаги - топающий, высокий шаг, подскоки. Игра со словами «Солдатык», «Зайчики», «Гуси». Отработка и закрепление

		«Бибика». Развитие умения соблюдать правила игры Развитие умения следить за своей осанкой во время ходьбы		движений в ритмическом танце «Бибика» Гимнастические упражнения «Кальмар», «Кит»
Январь	Ритмический танец «У леса на опушке»	Упражнение детей в умении ориентироваться в пространстве. Продолжение работы над ритмичностью движений детей. Закрепление умения детей ходить по кругу, сужать и расширять круг	2	Игроритмика - хлопки, притопы, игры со словами «Девочки-мальчики», «Мышагаем по сугробам». Танцевальные шаги - подскок, топающий шаг. Ритмический танец «У леса на опушке» - отработка отдельных движений
	Ритмический танец «У леса на опушке»	Обучение ходьбе «цепочке», держась Закрепление умения менять движения в соответствии с музыкой. Развитие внимания и ловкости	2	Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну. Ходьба в сцеплении рук «Гусеница». Отработка и закрепление движений в ритмическом танце
Февраль	Знакомство с ритмическим танцем «Красная шапочка»	Развитие ориентировки в пространстве, обучение умению согласованно двигаться в парах, сохраняя ровный круг. Формирование умения выполнять движения в соответствии с текстом, выразительно передавая игровые образы. Развитие умения следить за своей осанкой во время выполнения ритмических движений	2	Строевые упражнения - построение в пары, ходьба парами и по одному, бег в рассыпную. Игра со словами: «Вороны», «Ёжики» Ритмический танец «Красная шапочка» - отработка отдельных движений. Гимнастические упражнения: «Лягушка», «Лодочка». ПИ «Цветные автомобили». Пальчиковая гимнастика МПИ «Снеговика»
	Ритмический танец «Красная шапочка»	Развитие умения выполнять танцевальный соответствия с текстом, выразительно передавая игровые образы. Развитие умения следить за своей осанкой во время выполнения ритмических	2	Строевые упражнения - построение в пары, ходьба парами и по одному, бег в рассыпную. Игроритмика - хлопки, притопы, игры со словами «Девочки-мальчики», «Мышагаем

		движений		по сугробам». Отработка и закрепление движений в ритмическом танце «Красная шапочка» Гимнастические упражнения: «Кальмар», «Русалочка» ПИ «Магазин игрушек» Самомассаж, релаксация
Март	Знакомство с ритмическим танцем «Гномики»	Совершенствование умения ориентировки в пространстве. Закрепление движений топающим шагом. Закрепление коммуникативных навыков, умения соблюдать правила игры Обучение умению двигаться группами со сменой направления	2	Строевые упражнения: построение в круг (сужение и расширение круга), передвижение группами со сменой направления Хореографические упражнения: полуприсяд, «лодочка» - перекат; Ритмический танец «Гномики» - отработка отдельных движений Гимнастические упражнения: «Бабочка», «Катамаран» ПИ «Карнавал животных». Релаксация
	Ритмический танец «Гномики»	Обучение детей умению запоминать последовательность игровых и танцевальных движений. Развитие умения ориентироваться в пространстве	2	Строевые упражнения: построение в круг, «Лошадки», «Пингвины», «Клоуны». Креативная гимнастика «Кто я?» (передача образа в движении и позе). Отработка движений в ритмическом танце «Гномики». ПИ «Морская фигура». Игровой самомассаж. Упражнения на релаксацию
Апрель	Ритмический танец «Ромашка»	Развитие чувства ритма, ориентировки. Развитие мелкой моторики рук	4	Строевые упражнения: построение в круг, ходьба парами и тройками; «Большие медведи», «Лягушки» Ритмический танец «Ромашка»- отработка отдельных движений ПИ «Золотые ворота»

				Дыхательные упражнения и упражнения на укрепления осанки
Май	Генеральная репетиция	Закрепление ритмических умений и навыков детей	1	Подведение итога в единой генеральной репетиции. Повторение номеров к отчетному концерту по реализации кружка
Итого:			32	

Форма занятий: групповая, численностью 12 человек обучающихся.

Структура занятий:

Вводная часть:

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание;

- развитие музыкального слуха, чувства ритма;

- развитие музыкального кругозора.

Основная часть:

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц;

- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств .

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика.

№ п/п	Разделы программы	Количество занятий			
		теория	практика	теория	практика
1.	Ритмическая гимнастика с предметами	2	13	3	13
2.	Степ аэробика	2	25	1	25
3.	Фитбол- гимнастика	2	20	3	23
4.	Пальчиковая гимнастика		4		2
5.	Релаксация		4		2
	Всего часов	72		72	

### **2.3. Условия реализации программы.**

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия в музыкальном зале:

Оборудование:

1. Спортивные коврики по количеству детей;
2. Гимнастические палки;
3. Степ-платформы по количеству детей;
4. Мячи по количеству детей;
5. Обручи;
6. Скакалки.

Наименование	Количество
Гимнастический коврик	15 шт.
Гимнастическая лента	30 шт.
Фитбол - мяч	15 шт.
Мяч малый	15 шт.
Обруч	15 шт.
Гимнастическая скамейка	2 шт.
Гимнастический мат	4 шт.
Гимнастическая стенка	2 шт.
Стойка-ориентир	4 шт.
Батут малый	1 шт.
Скакалка	15 шт.
Канат	1 шт.
Музыкальная колонка	2 шт.

### **2.4. Формы аттестации.**

Формой подведения итогов реализации программы является открытое занятие для родителей, фотоотчёт.

### **2.5. Методические материалы.**

1. Музыкальная колонка.
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения.

## 2.6. Список литературы

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 3-4. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СПб. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
7. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
8. Клубкова Е.Ю. гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
9. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
10. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.

Комплекс ритмической гимнастики "Танец с зонтиками".

Дети принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.
2. Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:
  - 1-правая рука в сторону;
  - 2-то же левой;
  - 3 - руки вместе перед грудью;
  - 4 - руки скрестно перед грудью;
  - 5-руки в стороны;
  - 6-руки вверх над головой скрестно.
3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.
4. Поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.
5. 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью;
  - 2-выпрямиться, руки вверх;
  - 3-4-то же другой ногой.
6. 1-шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.
  - 2-то же в другую сторону.
7. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.
  - 1-и.п.
  - 2-в другую сторону.
8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).
  - 1-и.п.
  - 2-то же в другую сторону.
9. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.
10. И.п. - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх - в стороны.
11. Бег вокруг зонтика с захлестыванием.
12. И.п. - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.
13. И.п. - то же. Боковые махи левой и правой ногой.
14. И.п. - лежа на животе. Выполняем "кольцо", "лодочку".
15. Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.
16. Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.
17. И.п. - упор присев, зонтик лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны.
18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

## Приложение №2

Комплекс ритмической гимнастики со скакалкой.

1. И.п. - о.с. скакалка в опущенных руках. 1 руки скрестно, 2-и.п.
2. И.п. - о.с. скакалка в левой руке. 1 круговые движения, перенести скакалку через верх в правую руку, 2-через низ в левую руку.
3. И.п. - то же. 1 мах рукой влево, переложить скакалку, 2-мах вправо, 3- и.п.
4. И.п. - руки отведены влево. 1 два круга вправо, поворот влево и прыжки с одной ноги на другую.
5. И.п. - руки вперед, скакалка хватом за концы в правой руке. 1 махи назад - вперед, перехват скакалки впереди. Усложнение: с пружинистыми движениями ног.
6. И.п. - то же. Два круга скакалкой над головой с последующими кругами под ногами, чередуя прыжки через скакалку толчком одной на другую.

## Приложение №3

Комплекс ритмической гимнастики с обручем.

1. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо - вверх; 5-8 то же влево.
3. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой. 1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
5. И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
6. И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8 то же влево.
7. И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.
8. И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.
9. И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.
10. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.
11. И.п.: сидя в обруче. 1-16 акробатическое упражнение "березка".
12. И.п.: то же. 1-2 группировка сидя, 3-4 ноги поднять вверх - в стороны, руки развести в разные стороны.
13. И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.
14. И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой. 15. И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.
16. И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.
17. Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки.

Приложение №4

Пальчиковая гимнастика

1	<p>«Осенние листья»                  Раз, два, три, четыре, пять,                  Будем листья собирать.                  Листья березы,                  Листья рябины,                  Листики тополя,                  Листья осины,                  Листики дуба мы соберем,                  Маме осенний букет отнесем</p>	<p>Загибают пальчики, начиная с большого                  Сжимают и разжимают кулачки.                  Загибают пальчики, начиная с большого.                  «Шагают» по столу средним и                  указательным пальчиками</p>
2	<p>«Вышел дождик погулять»                  Раз, два, три, четыре, пять,</p>	<p>Удары по столу пальчиками.                  «Шагают»</p>
	<p>Вышел дождик погулять. Шел                  неспешно, по привычке, А куда                  ему спешить?                  Вдруг читает на табличке:                  «По газону не ходить!»                  Дождь вздохнул тихонько: ОХ!                  И ушел. Газон засох</p>	<p>Удары ладонями по столу.                  Хлопок.                  Хлопки по столу</p>
	<p>Пять весёлых капелек по земле                  стучат,                  Пять весёлых капелек земле                  говорят:                  Том – том – том – том!                  Тим – тим – тим – тим!                  Тик – тик – тик – тик!                  Тип – тип – тип – тип!</p>	<p>Постукивают по коленям: пальцами                  обеих рук, большими пальцами,                  указательными, средними, безымянными,                  мизинцами. Повторяют движения на                  полу, в воздухе.</p>
	<p>«За ягодами»                  Раз, два, три, четыре, пять, В лес                  идем мы погулять.                  За черникой, за малиной,                  За брусникой, за калиной.                  Землянику мы найдем И братишке                  отнесем</p>	<p>Пальчики обеих рук здороваются,                  начиная с большого.                  Обе руки идут по столу.                  Загибают пальчики, начиная с большого.                  Обе руки идут по столу</p>

3	<p><i>«Компот»</i>          Будем мы варить компот,          Фруктов нужно много вот:          Будем яблоки крошить,          Грушу будим, мы рубить.          Отожмем лимонный сок, Слив          положим и песок</p>	<p>Левую ладошку держат «ковшиком»          пальцем правой руки мешают.          Загибают пальчики по одному, начиная с          большого.          Опять варят и мешают</p>
---	--	--

	<p>Варим, варим мы компот.          Угостим честной народ</p>	
4	<p><i>«Пчела»</i>          Прилетела к нам вчера Полосатая          пчела.          А за нею шмель-шмелек          И веселый мотылек,          Два жука и стрекоза, Как          фонарики глаза. Пожужжали,          полетали, От усталости упали</p>	<p>Машут ладошками.          На каждое название насекомого          загибают пальчик.          Делают кружочки из пальчиков подносят          к глазам.          Роняют ладони на стол</p>
5	<p>Как живёшь? Вот так!          Как идёшь? Вот так!          Как берёшь? Вот так!          Как даёшь? Вот так!          Как грозишь? Вот так!          Ночью спишь? Вот так!          Ждёшь обед? Вот так!          А шалишь? Вот так!</p>	<p>Показать большой палец.          Пошагать двумя пальцами одной руки по          ладони другой.          Тремя пальцами. Раскрытой ладонью.          Указательным пальцем.          Все пальцы сложить «лодочкой» и          положить на них голову. Кулачок под          щёку.          Надуть щёки и ударить по ним          ладошками</p>
6	<p><i>«Кто приехал?»</i>          Кто приехал? Мы-мы-мы!          Мама, мама, это ты? Да-да- да!          Папа, папа, это ты? Да-да-да!          Братец, братец, это ты? Да-да- да!          Ах, сестричка, это ты? Да-да- да!          Все мы вместе, да-да-да!</p>	<p>Пальцы обеих рук складываются          кончиками вместе.          Быстро хлопаем кончиками больших          пальцев.          Хлопаем кончиками указательных          пальцев.          Хлопаем кончиками больших пальцев.          Хлопаем кончиками средних пальцев.          Кончики остальных пальцев</p>
	<p>Очень дружная семья!</p>	<p>одновременно быстро хлопают.</p>

7	<p>«Братцы»  Пошли два братца  Вместе прогуляться,  А за ними еще два братца.  Ну а старший – не гулял, Очень  громко их позвал.  Он за стол их посадил,  Вкусной кашей накормил</p>	<p>Ладонь на столе.  Прямые пальцы соединить.  Раздвинуть в стороны поочередно две  пары пальцев: сначала мизинец и  безымянный,  затем – средний, и указательный,  большим пальцем «звать» братьев и  «кормить» их кашей</p>
8	<p>«Наряжаем елку»  Раз, два, три, четыре, пять Будем  елку наряжать.  Мы повесим шарик,  Яркие фонарики, Веселого  Петрушку И разные игрушки: И  мишку-шалунишку, И зайньку-  трусишку</p>	<p>Поочередно соединяют подушечки  пальцев обеих рук, начиная с большого.  Соединяют ладони «домиком» над  головой и разводят руки в стороны.  Соединяют подушечки пальцев обеих  рук, образуя шарик.  Прижимают ладони друг к другу,  пальцы раздвинуты, выполняют  вращательные движения ладонями  вперед-назад.  Показывают длинный нос.  Вытягивают ладони вперед.  Показывают «Мишкины лапы» и  покачиваются из стороны в сторону.  Прикладывают раскрытые ладони к  голове</p>
9	<p>«Мороз»  Ой, сердит мороз!  Ветки снегом занес.  Хватает за нос.  Щиплет до слез</p>	<p>Качают головой, взявшись за нее руками.  Взмахивают кистями рук.  Хватают себя за нос.  Щиплют себя за щеки.  Грозят пальчиком</p>
	<p>Ребятишки не испугаются  И на лыжах,  И на саночках катаются,  Над морозом сердитым  Потешаются</p>	<p>«Едут на лыжах».  «Едут на санках».  Прыгают, одновременно хлопая в  ладоши</p>
10	<p>«Птичка»  Птичка летала, птичка устала.  Птичка крылышки сложила  Птичка пёрышки помыла  Птичка клювом повела,  Птичка зёрнышки нашла.  Птичка зёрнышки поела  Снова крылышки раскрыла,  Полетела</p>	<p>скрещенные ладони делают взмахи  скрестить ладони рук  сделать замок  вращение замком  выпрямленные соединённые мизинцы  изображают клюв  соединённые мизинцы стучат по столу  скрещенные ладони делают взмахи</p>
11	<p>ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ  Друг от друга деревья росли</p>	<p>Показать дерево обеими кистями  Шагать указательным и средним</p>

11	далеко Человеку пройти этот путь нелегко, Только корни деревьев Однажды сплелись, Будто дерева два навсегда обнялись	пальцами Приложить кисти друг к другу тыльными сторонами, пальцы вниз («Деревья»)
----	--	--

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ИГРЫ

#### 1. «Зеркало».

Дети разбиваются на пары и садятся друг против друга. Один из них под музыку медленно задавать движения. Другой становится «зеркалом» и его задача четко отражать все движения задающего. Он должен, настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны, нельзя было различить, кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

#### 2. «Сад».

Каждому ребенку предлагается своё собственное задание – станцевать животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) дети могут объединяться по несколько человек.

Например: пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, кузнечик, кролик, котенок, воробей, ласточка, тучка и т. д.

После танца усложнить задание, станцевать всем вместе один общий сад. Для этого нужно объяснить детям, что такое общий групповой танец, что общая картинка сильно зависит от стараний каждого.

Затем происходит постепенное встраивание образов в общую картинку. Т. е. сначала начинает танцевать одна группа детей, например «деревья», затем к ним присоединяются животные, цветы и т. д. И так до последнего участника.

#### 3. «Танец природы».

Все дети разбиваются на пары и тройки (при желании можно на большее количество), затем под одну музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему (танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан и т.д.). Каждая команда показывает свой танец.

#### 4. «Птица в клетке».

Все дети берутся за руки, образуя круг, «клетку». Один ребенок остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице. Поднимая и опуская руки. Открывая иногда выход. Задача клетки не помешать, Птице вырваться, а наоборот, помочь.

#### 5. «Танец огня».

Все играющие дети садятся по кругу. Они представляют собой Огонь и их общая задача станцевать танец Костра. Движения могут быть у каждого свои, или их может задавать один человек, а лучше всего каждый танцующий по очереди. Это предварительная подготовка к игре, после чего детям предложить усложнить её.

Весь круг становится путешественниками, которые отдыхают у Костра (дикарями или пиратами), и только один из танцующих остается в центре и танцует «Костер». Он имеет право передвигаться во все стороны, подобно языкам Пламени. Путешественники стараются, чтобы Костер не обжег их. При этом движения сидящих у Костра должны оставаться синхронными.

#### 6. «Ручеек».

Дети за руки, а затем, все кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии – повторить и передать следующему движение первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так до последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

Затем можно передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый ребенок меняется с другим, уходя в конец линии, а ведущий становится следующим за ним.

#### 7. «Распутать веревочку».

Это довольно веселая игра, так что приготовьтесь к шуму и смеху! Лучше всего её играть с небольшим количеством человек или несколькими командами.

Дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки друг друга, присаживаться, ложиться, поднимать и т. д. В результате получается совершенно не распутываемый клубок детей. Под музыку дети должны распутать свою веревочку.