

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г.Хабаровска «Детский сад комбинированного вида № 204»

Принято

На педагогическом совете

Протокол №1 от 30.08 2022

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ № 204

_____ Е.В.Матвиенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию детей

«Калейдоскоп»

***Гармоничное развитие детей средствами художественной гимнастики и
ритмики***

*Составила: Инструктор по ФК
первой квалификационной категории
Белькова Татьяна Юрьевна*

г.Хабаровск 2022г

Пояснительная записка

Программа "Калейдоскоп" составлена в соответствии с введением в действие ФГОС ДО. Содержание определено с учётом программы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, требований СанПиН и на основе методических пособий И.А.Винер «Развитие детей средствами художественно гимнастики», А.И.Буренина «Ритмическая мозаика».

Программа направлена на укрепление здоровья детей, развитие физических навыков и эстетических качеств средствами художественной гимнастики и ритмики.

Цель: укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата, формирование потребности в физическом совершенствовании.

Основное содержание

- *музыкально-ритмические композиции*

Цель: развитие умения выполнять движения в соответствии с характером и темпом музыки, обогащение двигательного опыта, развитие умения ориентироваться в пространстве, развитие творческих способностей.

- *гимнастические упражнения – игровой стретчинг*

Цель: выработка правильной осанки, укрепление мышц живота, спины и плечевого пояса, развитие координационных способностей, увеличение гибкости позвоночника

- *логоритмические упражнения*

Цель: развитие ритмичности и четкости движений, умение выражать свои эмоции в мимике и пантомимике

- *упражнения с предметами*

Цель: развитие координационных способностей, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти, развитие точности движений в пространстве, мелкой моторики кистей рук.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по подгруппам продолжительностью 25-30 минут.

Возраст детей 4-6 лет

Ожидаемые результаты:

-укрепление здоровья детей

-проявление интереса к занятиям гимнастикой и ритмикой.

Содержание

Программа ориентирована на детей 5-летнего возраста. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

Все разделы программы «Калейдоскоп» объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся детей их физические и психологические особенности.

Программа рассчитана на 32 недели. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Период реализации: 01 октября - 31 мая.

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Физические особенности детей 5 -6 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Планирование

Структура занятий

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность
Вводная	Упражнения общей разминки – разные виды ходьбы и бега, перестроений	5-10 мин
Основная	Гимнастические упражнения - игровой стретчинг Упражнения с предметами Ритмические композиции	10-15 мин
Заключительная	Музыкально – танцевальные игры, релаксация	5-10 мин

Учебно – тематический план

№	Наименование раздела (темы)	Количество часов
1.	Гимнастические упражнения (игровой стретчинг)	48
2.	Работа с предметами	49
3.	Ритмические упражнения	46
4.	Подготовка к выступлениям	По специальному плану
	Итого	143

Перспективный план работы кружка «Калейдоскоп»

(младшая группа)

Месяц	Ходьба, бег	Музыкально-ритмические композиции	Гимнастические упражнения	логоритмика	Упражнения с предметами
Октябрь	Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Бег: на носках, прямой галоп Подражательные упражнения	«Веселые путешественники» «Рыбачок» (программа Бурениной «Ритмическая мозаика»)	«Кошечка», «Змея», «Мостик» (низкий), «Ласточка с колена», «Кольцо», «Улитка».	«Кошачий вагон»	Обруч: «Бабочка», «Юла» (вращение обруча), подбрасывание и ловля обруча Мяч: броски и ловля из положения стоя Скакалки: вращение скакалки вперед-назад, прыжок через скакалку.

Ноябрь	Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом в сторону. Бег: на носках, прямой и боковой галоп	«Рыбачок» «Плюшевый медвежонок»	Те же (отработка)	«Мы – шоферы»	Те же (отработка)
Декабрь	Отработка движений	Отработка движений	«Корзинка» «Уголок»	«Кошачий вагон»	Обруч: «юла» с прыжком в обруч Мяч: броски и ловля с приседанием и поворотами Скакалка: прыжки на двух ногах через скакалку Ленты: «взмах», «волна»
Январь	Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом в сторону, скрестным шагом вперед («веревочка») Бег: подскоки, прямой и боковой галоп Подражательные упражнения	«Кузнечик» (программа «Ритмическая мозаика»)	«Корзинка», «Уголок», «Улитка в домике» (усложнение)	«Мы – шоферы» «Кошачий вагон»	Отработка движений
Февраль	Отработка движений	«Кузнечик», «Рыбачок», «Марш» Свиридова с флажками	«Аленушка», «Экскаватор»	«Цирк»	Обруч: ритмические композиции Мяч: броски и ловля в движении Скакалки: прыжки на двух ногах через скакалку Ленты: «взмах», «волна», «полукруг», «змейка»

Март	Ходьба: скрестным шагом вперед – назад, гимнастическая ходьба Бег: «веревочка» прямо. Подражательн ые упражнения	«Кот Леопольд» «Шалуны»	«Шпагат», «Верблюд» (мостик с двух колен).	«Кошачий вагон» «Цирк»	Отработка движений
Апрель	Ходьба: гимнастическая , скрестным шагом вперед – назад Бег: с выбрасывание м вперед прямых ног, с забрасыванием голени	Отработка движений	Выполнение гимнастичес ких упражнений на ограниченно й площади (скамейки, кубы)	«Лужи – зеркала» «Шкатулка»	Отработка движений
Май	Отработка движений	Показательные выступления	Показательн ые выступления	«Шкатулка»	Выполнение движений под музыку

Перспективное планирование кружка «Калейдоскоп»
(старшая группа)

Мес яц	Ходьба, бег	Музыкально – ритмические композиции	Гимнастически е упражнения	Логоритмичес кие упражнения	Движения с предметами
Октябрь	Ходьба: гимнастическим шагом, с пятки с приседанием. Бег: подскоки, с выбрасыванием вперед прямых ног, с забрасыванием назад голени, боковой галоп	«Друзья» (шоу группа «Барбарики») «Кот Леопольд»	«Кольцо», «Корзинка», «Ласточка с колена», «Улитка». Пластический этюд «Дорогой длинной» (программа Бурениной «Ритмическая мозаика»)	«Шкатулка»	Обруч: «юла» с прыжком, подбрасывание и ловля Мяч: броски и ловля с хлопками, приседанием, из и.п. сидя и лежа. Скакалки: прыжки через скакалку на двух ногах

Ноябрь	Отработка движений	«Друзья» «Кукляндия» (Буренина)	Отработка и закрепление упражнений	«Девочка Маша»	Отработка движений Ленты: «взмахи», «змейка», «полукруг»
Декабрь	Ходьба: приставным шагом вперед с приседанием, дробный шаг Бег: с подбиванием пятки, с выбрасыванием прямых ног в стороны	Отработка композиций	«Мостик», «Березка», «Верблюд»	«Мои умелые руки»	Обруч: вращение обруча на кисти Скакалки: прыжки на двух ногах с усложнением Ленты: отработка упражнений Мяч: броски и ловля мяча в движении
Январь	Отработка движений, сочетание с движениями рук.	«Красная шапочка» «Танцкласс» (Буренина)	Отработка и закрепление упражнений Пластический этюд «Голубая вода»	«Девочка Маша» «Мои умелые руки»	Отработка движений
Февраль	Ходьба: скрестным шагом боком, с движениями рук Бег: широким шагом	Отработка композиций	«Мостик» из и.п. стоя у стенки. Пластический этюд «Голубая вода»	«Мяч»	Обруч: вращение на кисти в движении, подбрасывание и ловля в движении Мяч: ритмические композиции Скакалки: прыжки через скакалку на двух ногах с усложнением Ленты: «спираль», «Круги»
Март	Ходьба: отработка движений с заданиями для рук с остановками и дополнительными упражнениями Бег: широким шагом с прыжком	«Мячик» «Гномики»	«Шпагат», «Стрела» стоя у стены. Пластический этюд «Берегись автомобиля»	«Любопытная Варвара»	Отработка движений. Составление композиций с лентами из ранее изученных

Апрель	Отработка движений	«Гномики»	«Замок» стоя у стены. Произвольные упражнения под музыку	«Станем мы деревьями»	Обруч: составление ритмических композиций под музыку Мяч: броски и ловля с прыжками в движении с приседаниями, поворотами Скакалки: прыжки с продвижением вперед Ленты: «Салют»
Май	Отработка движений с дополнительными заданиями для рук и сменой различных движений	Показательные выступления	Показательные выступления	«Девочка Маша» «Любопытная Варвара»	Показательные выступления

Игровой стретчинг

Содержание:

1. Комплекс « В поиске друзей»
2. Комплекс «Отдых у моря»
3. Комплекс «Цыпленок и солнышко»
4. Комплекс « Сказка про котенка Рудько»
5. Комплекс «Сказочный Лес»
6. Комплекс «Островки»
7. Комплекс «Путешествие на сказочную планету»
8. Комплекс « Веселое путешествие»

КОМПЛЕКС № 1 ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА «В ПОИСКЕ ДРУЗЕЙ»

1.1.1. Звучит марш «Веселая мышка». (Исполнитель Усачев, сл. и музыка неизвестного автора). дети шагают друг за другом под марш.

Педагог:

-Дружно, весело шагаем, колени выше поднимаем (шаг с высоким подниманием колена)

-На носочки встали, как мышки зашагали (ходьба на носочках)

-А теперь на пяточках дружно мы идем (ходьба на пятках)

-Мишки косолапые перебирают лапами (ходьба на внешней стороне ступни)

-А за ними гуси топают к бабусе (гусиный шаг)

Педагог: Мы с вами пришли на полянку. Посмотрите, что на ней лежит цветочки

Это не простые цветочки – это ваши домики. У каждого из вас будет свое место на полянке (свой домик)

Сейчас я пять раз хлопну в ладоши, за это вы возьмете коврики, расстелите их в свои домики и с последним хлопком - встанете на серединку коврика. А я посмотрю, кто у нас самый внимательный, ловкий, и быстрый.

(Педагог считает до пяти, дети занимают свои места)

Молодцы! Вы хорошо справились с заданием. Коврики, на которых вы стоите не простые - это настоящие ковры - самолеты, которые помогут нам скорее попасть в сказку. Чтобы лететь быстрее, нужен попутный ветер.

Педагог: Молодцы! А нам снова пора в путь! Отправляемся в гости к сказке.

Упражнение на дыхание: «Носик – ротик»

Педагог: Поставьте указательный пальчик на кончик носика. Моя рука поднимается вверх, и вы делаете медленный глубокий вдох носиком, а теперь поднесите ладонь ко рту. Моя рука опускается вниз, и вы делаете выдох через рот (повторить несколько раз) .

2 часть (основная) 20 минут

Педагог: Мы прилетели в сказку, которая называется «В поисках друзей».

Ах, какие красивые цветы я вижу! Сейчас цветочки проснутся, потянутся к солнышку и сказка начнется.

Упражнение Цветочек.

Цель: Подготовить организм ребенка к основной нагрузке.

И. п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

Жил в лесу маленький медвежонок. Скучно ему было играть одному. Решил он отправиться на поиски друзей.

Упражнение ходьба.

Цель: Осуществлять профилактику плоскостопия.

Развивать подвижность суставов ног.

И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади

(на предплечьях).

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Медвежонок вышел на лужайку, оглянулся по сторонам и увидел на цветке красивую бабочку.

Упражнение бабочка.

Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.

И. п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить ступни.

Колени развести. Руками обхватить ступни ног. Спина прямая.

1. Опустить развернутые колени до пола, задержаться нужное время.

2. Поднять колени с пола.

Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.

-Давай дружить. – Сказал медвежонок бабочке.

Бабочка в ответ помахала крылышками и села на кустик. Полез медвежонок в куст и чуть не наступил на змею.

Упражнение змея.

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И. п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.

2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить

4 раза.

Змейка зашипела и медвежонок испугался. Ведь он первый раз увидел настоящую змею. Быстро, быстро побежал медвежонок.

Упражнение Бег

Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.

И. п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре

(на предплечьях) .

1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.

2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Устал медвежонок бежать, и сел на пенек отдохнуть. Поднял голову, и увидел красивую птицу.

Упражнение Птица

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой») .

1. Поднять руки вверх (взмахнуть)

2. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4-6

-Давай дружить! – Сказал медвежонок птице, но птица его не заметила. Уж очень высоко она летела. Оглянулся медвежонок по сторонам и увидел на дереве кошечку.

Упражнение Кошечка

Цель: Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И. п. Встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол.

1 Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»)

2 Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»)

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во второй. Повторить 4-6 раз

-Давай дружить, кошечка, спускайся вниз.

Кошечка уже давно сидела одна и скучала. Начала она тихонько спускаться с веточки на веточку.

Упражнение Веточка

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и. п.

То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

Подружились медвежонок и кошечка. Начали резвиться, веселиться. А вечером пошли к речке, где плавала красивая рыбка.

Упражнение Рыбка

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И. п. Лечь на живот, ноги развести в стороны, как можно шире руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне груди.

1. Согнуть ноги в коленях, пяточки тянутся к ягодицам.
 2. Вернуть ноги в и. п.
 3. Выпрямить руки прогнуться.
 4. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й и 3-й фазе. Выдох во 2-й и 4-й фазе.
- Повторить 4 раза

- Давай дружить! – Сказал медвежонок рыбке. Рыбка очень обрадовалась такому предложению и вильнула хвостиком в знак согласия.

- Как хорошо, иметь друзей – подумал медвежонок!

3 часть (заключительная) 3-5 минут

Педагог: Сказка закончилась и нам пора возвращаться домой. Сейчас я сосчитаю до десяти, за это время вы положите на место свои коврики, оденете тапочки, и на счет 10, вернетесь в домики. Молодцы!
Чтоб дорога домой была веселей, мы станцуем веселый танец сказочных медвежат.

1.3 Дети танцуют танец НАСЕКОМЫХ

Логоритмика

Девочка Маша

Это хорошая девочка – руки на поясе, пружинки с поворотом туловища

Зовут эту девочку Маша – приставные шаги вправо-влево

А это ее тарелочка – руки перед грудью круглые, развести в стороны

А в этой тарелочке, нет – присесть, руки на пол

Ни каша, нет, ни каша – отрицательное движение пальцем вправо – влево

И не угадали – встать, руки на поясе

И не угадали – отрицательное движение рукой, правой в левую сторону, левой в правую

Села Маша – слегка присесть, плечи вперед, руки на колени

Съела кашу – движения рукой как ложкой

Всю – выпрямиться, руки в стороны

Сколько дали – руки на пояс, топнуть ногой.

Любопытная Варвара

Любопытная Варвара – руки на поясе, голова к плечам поочередно

Смотрит влево, смотрит вправо – повороты головы влево, вправо

Смотрит вверх и смотрит вниз – голова вверх, вниз.

Ой, - руки согнуть в локтях у головы

Упала на карниз – присесть, руки на полу

Посмотрела снова вниз – продвигаться вперед, перебирая руками по полу, прогнуться в спине.

Аккуратно поднялась – те же движения обратно, встать, руки вверх

Потянулась – встать на носки

И опять – руки на пояс.

Мы – шоферы

Едем, едем на машине – круговые движения руками, крутят руль.

Нажимая на педали – ритмическое постукивание по полу носком ноги

Газ включаем, выключаем – движения рукой вперед, назад

Смотрим пристально мы вдаль – рука ко лбу

Дворники счищают капли, вправо – влево, чистота – руки согнуты в локтях движения руками вправо-влево перед лицом

Волосы ерошит ветер – движения руками по голове

Мы – шоферы – крутят руль

Хоть куда – рука вперед, палец вверх.

Лужи – зеркала

Ночью дождик сильно лил и всю землю намочил – руки в стороны, движения кистями

Утром солнце встало рано – руки через стороны вверх, встать на носки

Посмотрело сверху – вниз – кисти опустить вниз
Что с землею нынче стало? – руки развести в стороны, плечи поднять вверх
Вот, удача, вот, сюрприз – приставные шаги вправо-влево

Цирк

Веселый цирк у нас в гостях – руки на пояс, пружинки
Жонглер бросает шарики – движения руками
И клоун зрителей смешит – руки согнуты в локтях перед лицом, наклоны вправо – влево
Смешит больших – руки вверх, встать на носки
И маленьких – присесть, руки на полу.
Вот на канате акробат, раскинул руки в стороны – руки в стороны, покачивание вправо-влево
Силач старается поднять стальные гири новые – кисти в кулак, руки к плечам
Наездники на лошадях по кругу мчатся весело – руки вперед, сгибать, разгибать в локтях, ноги – пружинки
А мы мороженое едим – движение рукой
И хлопаем под песенку – ритмичные хлопки.

Мяч

Давайте поиграем в мячик – руки согнуты в локтях перед лицом, кисти круглые, как будто держат мячик.
Ты отбивай, а он заскачет – движение рукой, как отбивать мяч.
Подбрось его до потолка – руки на бросок мяча вверх
Скорей лови, летит пока – подпрыгнуть, как будто поймать мяч.
Прицелься в цель- рука вперед
И метко брось – движение рукой на бросок
Попал ли ты, еще вопрос – руки в стороны, плечи вверх
Возьми рукой и покрути – присесть
Юлою мячик заверти – движение круговое кистью
Теперь жонглер ты ловкий, знай – жонглирование
И 10 мячиков поймай.

Мои умелые руки

Мои руки – это волны – волнообразные движения руками
Ветер гонит их вперед
Мои руки – крылья чайк – рукиверху, покачивание вправо – влево
Небо их к себе зовет
Мои руки – рыбки в море – руки вперед, ладони вверх
Плавают туда – сюда – движения руками вправо-влево
Мои руки – это крабы – кисть крабиком
Разбежались, кто куда – движения руками за спину
Спустимся на дно морское – присесть, руки на пол
Там кораллы разрослись
Вот проплыл конек игривый – руки в стороны, правую ногу в сторону на носок
Как змея, ползет мурена – лечь на живот, руки выпрямить, прогнуться
И акула отдыхает – перевернуться на спину
Сниться море ей наверно – глаза закрыть

Станем мы деревьями

Станем мы деревьями – руки в стороны
Сильными, большими – руки вверх, встать на носки
Ноги – это корни, их расставим шире – ноги поочередно в стороны
Чтоб держали дерево, падать не давали
Из глубин далеких, воду добывали – присесть
Тело наше, ствол могучий – встать
Он чуть-чуть качается – руки вверх, покачивание

И своей верхушкой острой в небо упирается – руки вверх, встать на носки
Наши руки – это ветки – руки в стороны, поочередно дотрагиваться правой ладонью до левой

Крону вместе образуют – руки вперед, соединить круглые.

Вместе им совсем не страшно, когда ветры сильно дуют

Пальцы веточками будут

Листья закрывают их

Как придет за летом осень – руки поочередно вверх

Разлетятся листья вмиг – руки через стороны вниз, движения кистями вверх-вниз.

Шкатулка

Шкатулка – это шкатулка, для всяких разных штук – руки согнуты в локтях перед грудью, ладонь прижата к ладони, менять положение ладоней – сверху, снизу.

Она побольше коробки – руки развести в стороны

Но меньше, чем сундук – присесть, руки перед собой

Шкатулка – это шкатулка для всяких разных штук – движение повторяется

И если потрясти ее – поднять руки вверх, потрясти

Услышишь, тук-тук-тук – стучать ладонями по коленям

А вдруг волшебный замок там – кисти сложить в замок перед собой

И танцы при свечах – пружинка, фонарики

И кавалеры с дамами подметками стучат – руки на поясе, пружинить на носках, пятки поочередно отрывать от пола

Кошка, кот и семь котят

Кошка, кот и семь котят, ехать в кошкино хотят – руки на поясе, ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Сели кошки у окошка, восемь окон, восемь кошек – пружинки

Просят у проводника – наклон туловища вперед, руки вытянуть

Дайте миску молока – кисти сжимать, разжимать

Проводник гав-гав, смущен – руки на груди скрестно, голову опустить

Вход котяткам запрещен – наклониться, пальцем - отрицание

Машина каша

Маша каши наварила, - шаги на месте

Маша кашей всех кормила – хлопки спереди и сзади себя

Положила Маша кашу – руки в стороны

Кошке в чашку, Жучке в плошку, - поворот вправо, поворот влево

А коту в большую ложку. – большой круг руками перед собой

В миску курице, цыплятам – правую руку вперед, левую руку вперед

А в корытце – пороссятам – наклониться вниз

Всю посуду заняла, все до крошки раздала – хлопки в ладоши у правого о левого уха

«Пельмени»

Я три горсточку муки сыплю в миску из руки – сжимают и разжимают кулачки

Подолью воды немножко, размешаю тесто ложкой – круговые движения руками

Все с яйцом я перетру – ребром ладошек вверх и вниз

Тесто в миску положу – руки поочередно вниз и на пояс

Мясорубку покручу, фарш мясной я получу – движения руками «моторчик»

Отделяю фарша горстку, на кружок кладу я горку – наклон вперед влево, руки вперед, нога на пятку

Я края соединяю, пальчиками их сжимаю – соединять и разъединять пальцы

Покажу свое уменье – пружинка

Вылеплю я сто пельменей – руки вверх

Гимнастические упражнения

Колечко. И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

В. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой ноги около носков, не применяя физических усилий.

Корзинка. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

В. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

Страховка. Помочь детям руками захватить носки и потянуть ноги вверх.

Ласточка с колена. И.п. – упор на руках и коленях.

В. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

Мостик. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях с упором на ступни, упор руками за плечами, ладони развернуты к плечам.

В. Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги.

Усложнение. 1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени.

2. Пытаться поднимать одну ногу прямую или согнутую в колене

3. Поочередно поднимать одну руку.

4. пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.

Возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

Березка. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

В. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки, стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и лопатки. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову, локти.

Усложнение. Достать прямыми ногами пола за головой – «Экскаватор».

Страховка. Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от пола и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Улитка. И.п. – стоя на двух коленях.

В. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

Улитка в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются вниз для опоры.

Страховка. Помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие.

Птичка или Змея. И.п. – лежа на животе, упор ладони в пол около груди.

В. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть.

Верблюд или Мостик с двух колен. И.п. – стойка на двух коленях.

В. Прямыми руками дотянуться до пяток и опереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед-вверх, а голову вниз к пяткам.

Страховка. Поддержать ребенка под спину при прогибании.

Мостик. И.п. – о.с.

В. Стоя спиной к гимнастической стенке, отойти от нее на шаг. Ноги поставить на ширину плеч. Захватив двумя руками рейку над головой, медленно и поочередно переставлять руки по рейкам вниз. Затем подниматься по рейкам вверх.

Усложнения. 1. Стоя спиной к сплошной стенке спускаться с помощью рук по стене.

2. Постепенно прогибаться назад до полного касания руками мата (можно положить 3-4 мата друг на друга).

Страховка. Поддержать ребенка под спину.

Кольцо (стоя). И.п. – о.с. сначала с опорой у гимнастической стенки или около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

В. Одной рукой держаться за опору выше головы, другой захватить сзади одноименную ногу согнутую в колене за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх-назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу. Помочь сохранить равновесие в кольце в положении стоя без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, другой под коленом.

Усложнение. Поднятую ногу притянуть рукой к голове.

Стрела.(стоя). И.п. – о.с.

В. Рукой взять за носок одноименную ногу и отводить ее в сторону до полного выпрямления. Но сначала это упражнение выполнять с опорой.

Кошечка добрая. И.п. – стойка на четвереньках.

В. Медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице.

Кошечка сердитая. И.п. то же.

В. Медленно и плавно опустить голову. Спину выгнуть вверх.

Кошечка ласковая. И.п. – то же.

В. Медленно опускаться, сгибая руки в локтях до тех пор, пока подбородок не коснется кистей рук. Грудную клетку прижать к полу, спину плавно прогнуть.

Уголок. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуть.

В. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками пальцы сомкнутых стоп и медленно выпрямить руки и ноги.

Усложнение. Медленно, не сгибая коленей развести ноги как можно шире.

Рыбка. И.п. – сидя на полу, колени и пятки раздвинуты, руки на бедрах, спина прямая.

В. Медленно лечь на спину, последовательно опираясь сначала на один, затем на другой локоть и в последнюю очередь на макушку головы. Ладони положить на грудь или бедра. Стараться прогнуться как можно больше в шейном и грудном отделе позвоночника.

Кузнечик. И.п. – лежа на животе, руки положить под бедра.

В. Рывком поднять прямые ноги вверх, подбородок остается на полу.

Музыкально – ритмические композиции

Музыкально – ритмическая композиция «Маме»

(Группа «Барбарики»)

Вступление – бег врассыпную с выполнением танцевальных упражнений – выбрасывая вперед прямые ноги, с забрасыванием голени, ноги в стороны, боковой галоп и др.

Построение врассыпную

1 куплет

- 1 предложение – пружинка с поворотом туловища вправо-влево руки волнами снизу вверх.
- 2 предложение – наклон туловища вперед-вправо, рука к голове, то же в другую сторону
- 3 предложение – 4 шага спиной назад, махи рукой – прощание, 4 шага вперед
- 4 предложение – пружинка, руки попеременно вперед назад
- 5 предложение – поворот туловища назад – вправо с отведением руки назад, то же в другую сторону
- 6 предложение – выставление ноги на пятку, руки на поясе
- 7 предложение – руки на поясе, воздушный поцелуй поочередно правой и левой рукой
- 8 предложение – приставной шаг вправо, влево.

Припев:

- «слоники» - руки к ушам, поворот вокруг себя
- «гномики» - полуприсед, руки внизу, кисти в стороны, шаги вперед-назад
- «скучаем» - движения плечами вверх, руки внизу, ладони вверх, поворот туловища вправо-влево
- «уходим» - поворот вокруг себя, махи рукой – прощание

2 куплет

- «кто наденет нам любя» - руки поочередно за голову на затылок
- «панаму» - покачать головой
- «кто полюбит нас тепло» - руки поочередно на плечи скрестно
- «как мама» - руки вправо-влево
- «сами мы уже почти с усами» - руки на поясе, наклон туловища вперед, голова вправо-влево
- «и шнурки завязываем сами» - выставление ноги на пятку вперед с наклоном туловища, руки к ноге

Припев:

- Упражнения повторяются
- Проигрыш
- Упражнения как на вступление

3 куплет

- 1 предложение – руки на поясе скрестный шаг вправо
- 2 предложение – то же влево
- 3 предложение – шаги вперед, грозить пальцем
- 4 предложение – то же назад
- 5 предложение – парами лицом друг к другу грозить пальцем

Припев:

- Движения повторяются, последний аккорд – воздушный поцелуй

Музыкально – ритмическая композиция с обручами «Горошинки цветные»

(Группа «Улыбка» в исполнении М. Сироткиной)

На полу лежат обручи

Вступление – подскоки к обручам, вокруг своего обруча, последний аккорд взять обруч в руки

1 куплет

Пружинка, обруч в вытянутых руках вперед, затем руки согнуть к груди

Припев:

1 предложение – обруч в вытянутых руках вверх, опустить обруч до уровня подбородка, затем вверх

2 предложение – обруч в вытянутых руках вверх – «бабочка», ритмично отрывать пятки от пола

3 предложение – круговые движения обручем перед собой

4 предложение – обруч над головой, поворот на подскоках вокруг себя

Проигрыш – обруч вертикально на полу, правая рука на обруче, левая на пояс. Подскоки в правую сторону вокруг обруча.

2 куплет

1 предложение – обруч над головой, наклоны туловища вправо-влево с легкой пружинкой

2 предложение – обруч перед грудью, поочередное сгибание ноги в колене с доставанием до обруча

Припев и проигрыш: движения повторяются

3 куплет

Повороты туловища вправо – влево с выпрямлением и сгибанием рук

Припев:

Движения повторяются

Проигрыш: подскоки «змейкой» друг за другом с перестроением в круг, последний аккорд – обручи вверх, прогнуться назад

Музыкально – ритмическая композиция «Катюша» с платочками (музыка , слова , в исполнении В. Цыгановой)

Вступление – подскоки, построение в круг

1 куплет

1 предложение – ходьба по кругу в правую сторону

2 предложение – «Выходила на берег Катюша» - ходьба в середину круга, руки вверх

«На высокий берег на крутой» - ходьба назад, руки вниз

Повторение слов – перестроение в рассыпную, выполнять легкие пружинки , рука с платком вверх, помахивание в стороны.

2 куплет

«Выходила» - правая рука вверх – вниз

«Песню заводила» - то же левой рукой

«Про степного» - правая рука в сторону, вниз

«Сизого орла» - то же левой рукой

«Про того, которого любила» - махи двумя руками вверх

Повторение слов – покружиться на подскоках

3 куплет

Проигрыш – построение в круг спиной в центр, ходьба по кругу

1 предложение – руки на поясе, «ковырялочка»

2 предложение – ходьба врассыпную по залу

4 куплет

Повторяются движения 2 куплета

Музыкально – ритмическая композиция «Морячка»

(музыка , слова , в исполнении О. Газманова)

Вступление – дети стоят в колоннах по трое. Первая и третья колонны стоят на месте, выполняют пружинки с помахиванием правой рукой вверх, средняя колонна выполняет подскоки, обходя первую и третью колонну справа и слева по одному, и возвращаясь на место, встать в шеренги, лицом к зрителям.

1 куплет

«Над морскою тишиной» - поочередно руки в стороны

«Над крутою над волной» - поочередно руки к плечам

«Две вечерние звезды, две дороги, две судьбы» - вращение локтями вперед

«И одна из них зовет» - поочередно руки в стороны

«Через волны на восход» - поочередно руки на пояс

«А другая тянет к дому» - поочередно руки вперед

«Снова в порт меня зовет» - поочередно руки на пояс

Проигрыш – шаги на месте, ноги расставить на ширину плеч

«Дома долго мне нельзя» - пружинки с движением рук пловца

«Посмотреть, как в океане» - кисти к глазам – «бинокли», повороты туловища вправо – влево

«Но как только горизонт пенный берег зачерпнет» - поочередно руки вверх

«Меня снова тянет к дому» - махи руками вверх.

Проигрыш – шаги на месте

Припев – первая и третья шеренги подскоки соответственно в правую и левую стороны, средняя шеренга – нога на пятку с поворотом туловища вправо – влево и разведением рук в стороны.

2 куплет

«Я любимой объяснял» - руки прямые вперед с наклоном туловища, на пояс

«А она не хочет слушать» - подскоки с поворотом вокруг себя, руки полочкой

«Я любимой говорил» - движения рук пловца с наклоном туловища вперед

«А она не хочет слушать» - «ковырялочка»

Припев – повторяются движения вступления

3 куплет

«Я наверное не зря» - повороты туловища назад-вправо с отведением рук, то же влево

«Скоро наши молодцы» - повороты туловища в стороны с движением рук «моталочка»

Припев – повторяются движения припева первого куплета

Проигрыш – свободная пляска

Припев – перестроение в одну колонну, ходьба в колонне по одному с движением рук над головой - прощание

Упражнения с предметами

Упражнения с мячом:

передача мяча с ладони на ладонь из разных исходных положений;
броски мяча одной или двумя руками вверх, ловля;
отбивы мяча одной или двумя руками перед собой, несколько раз подряд,
разными частями тела
перекаты мяча по полу и по разным частям тела.

Упражнения со скакалкой

вращения скакалки одной и двумя руками, по часовой и против часовой
стрелки;
вращения в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости;
прыжки на двух, на одной ноге, вращая скакалку вперёд;
прыжки с одной ноги на другую, в скакалку;
прыжки на двух, вращая скакалку назад.

Упражнения с обручем

упражнения для обучения хватам обруча;
вращения обруча в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости из
разных исходных положений; □ перекаты обруча по полу;
круги и восьмёрки обручем;
прыжки в обруч и через него;
вращения обруча на полу, на поясе, на руке;
музыкально – двигательная подготовка

Упражнения с лентой

Махи в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости
Вращения («Змейка», «Спираль»)
Круги и восьмерки

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Реализация программы осуществляется на основе подходов, изложенных в следующих программно-методических материалах:

1. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова
2. Программима «Старт»Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина
3. Программа «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина

В работе реализуется методика индивидуального подхода к подготовке и усвоению танцевально – спортивных элементов, а также методика формирования двигательных навыков, что является фундаментом для гармоничного развития личности, методика технологии выполнения спортивно-танцевальных элементов в составе группы.

Условия реализации программы:

Занятия проводятся в спортивном зале, желательно на гимнастическом ковре, в спортивной форме

Инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты гимнастические скамейки, шведская стенка, аудиоаппаратура для воспроизведения музыкального сопровождения.

Формы подведения итогов освоения программы

1. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Открытые уроки для родителей.
3. Участие в показательных выступлениях на различных школьных, районных, городских мероприятиях.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
 - 2.1 Физические особенности детей
 - 2.2 Планирование
 - 2.3 Игровой стретчинг
 - 2.4 Логоритмика
 - 2.5 Гимнастические упражнения
 - 2.6 Музыкально – ритмические композиции
 - 2.7 Работа с предметами
3. Методическое обеспечение программы