

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИСТВЯНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Адрес: ул. Прудная, 13, п. Листвянка, Рязанский район., Рязанская область, 390542,  
Тел. (4912) 26-75-45, e-mail: ds.listvyanka@ryazangov.ru  
ОГРН 1056212004452, ИНН/КПП 6215014639/621501001

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 5  
« 26 » мая 2022 г.



Дополнительная программа  
физической направленности  
«Весёлая ритмика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Терещенко Ю.Ю.,  
инструктор по физкультуре  
первой квалификационной категории

п. Листвянка, 2022

## Оглавление

### Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка.....	1
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы	
1.3.1 Учебный план.....	7
1.3.2 Содержание учебно – тематического плана.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	13

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

2.1 Календарный учебный график.....	13
2.2.Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5.Методические материалы.....	15
2.6 Список литературы.....	16

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Фитнес (от англ. *Fitness* - «соответствие») - появился в нашей стране в 90-е годы 20-го века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности и здоровый образ жизни. Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура. Это занятия под специально подобранную музыку, которые могут быть организованы в ДОО как дополнение к основной общеобразовательной программе. Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес-тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (БЕЗ принуждения, С пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес - не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела. Программа имеет **физическую направленность**.

У детей первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. К тому же, гиподинамия, неправильное питание - теперь не только проблема взрослого населения, но и подрастающего поколения. Современные дошкольники реже занимаются спортом и играют в подвижные игры. Причинами этого зачастую являются: компьютеризация, чрезмерное увлечение родителями интеллектуальным развитием детей в ущерб физическому, переизбыток в связи с изменением качественного и количественного состава рациона детей. Поэтому важная задача каждого неравнодушного педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это - залог здоровья и успешности личности – всё это подтверждает **актуальность** дополнительной общеобразовательной программы.

**Отличительной особенностью** программы является физическая активность, которая помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков. Программа представляет собой систему комплексных спортивных занятий для детей 5-7 лет, которые могут включать в себя элементы современных оздоровительных технологий:

- Танцевальная аэробика (упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение);
- Игровой стретчинг (статичная нетравматичная растяжка мышц

тела и суставно-связочного аппарата, позволяющая предотвратить нарушения осанки);

- Элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

**Особенности возрастной группы детей.** Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма.

Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой. В этом возрасте у ребенка активно проявляется стремление к самостоятельности. Ребенку важно многое делать самому, он уже больше способен позаботиться о себе и меньше нуждается в опеке взрослых. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Программа предназначена для детей 5-7 лет и рассчитана на один год обучения.

**Формы работы:** подгрупповая (количество детей – 8-10), индивидуальная.

**Режим занятий** – 1 раз в неделю во второй половине дня.

**Продолжительность занятий** – 20 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Создание условий для содействия гармоничного развития ребенка посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам, творческой деятельности детей с учетом интеграции предметных областей знаний.

**Задачи:**

Обучающие:

- Способствовать формированию теоретических и практических основ фитнеса.
- Способствовать формированию стойких гигиенических навыков

Развивающие:

- Создать условия для развития физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).
- Создать условия для укрепления здоровья детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
- Создать условия для совершенствования опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, повышению работоспособности организма.

Воспитательные:

- Создать условия для воспитания нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли.
- Пробуждать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по фитнесу.
- Создать условия для эмоционального и двигательного раскрепощения, появления чувства радости и удовольствия от движений.

### 1.3. Содержание программы

Особенности развития детей дошкольного возраста.

- Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.
- Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.
- Фитнес является подходящей для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле движений, напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия фитнесом благотворно влияют на жизнеобеспечение ребенка.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

- Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3~4 летнего. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).
- Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц - разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой.
- Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения

более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

- Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.
- Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.
- В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений

### **1.3.1. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.**

Программа опирается на общие педагогические *принципы*:

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях фитнесом;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений - от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений

и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

#### Методы обучения.

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде и с разделением на части; анализ его с помощью жестов, использование ИКТ.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

### 1.3.2. Учебный план дополнительной программы физической направленности по обучению фитнесу «Весёлая ритмика» в детском саду

Первое полугодие			Второе полугодие			Всего	
Всего недель	Всего часов	Аттестация	Всего недель	Всего часов	Аттестация	Неделя	Часов
14	14	1	18	18	1	34	34

### 1.3.3. Содержание учебно-тематического плана

Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физической направленности по обучению фитнесу в детском саду

Месяц	Неделя	Содержание работы (задачи)
Сентябрь	1 - 2 неделя диагностика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с историей появления фитнеса, разминочного зала, с правилами поведения на занятии, правилами личной гигиены. Рассказать о пользе фитнеса для организма.</li> <li>2. Профилактике заболеваемости и травматизма в образовательном процессе.</li> <li>3. Провести мониторинг двигательных способностей детей.</li> <li>4. Создавать общие представления фитнеса, показать основные движения.</li> <li>5 Ритмическая композиция под музыку</li> </ol>

	1 занятие 2 занятие	<p>1. Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо (анфас), полуоборот, профиль.</p> <p>- Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе;</p> <p>- Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному.</p> <p>Легкая атлетика: бег в медленном темпе.</p> <p>- Бег с мелким и широким шагом, в рассыпную</p> <p>2. Ритмическая композиция</p>
Октябрь	3 занятие 4 занятие	<p>1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>- Игра на внимание «Кто первый построится?».</p> <p>- Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов.</p> <p>- ОРУ с обручем.</p> <p>Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч.</p> <p>Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.</p>
	5 занятие 6 занятие	<p>1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах.</p> <p>2 Бег мелким и широким шагом, в рассыпную.</p> <p>- Упр. «Замок»</p> <p>- Игра «Плавает не плавает»</p> <p>Закрепить разученный комплекс упражнений.</p>
Ноябрь	7,8 занятие	<p>1 Ходьба с высоким подниманием колен, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу под музыку.</p> <p>- Упр. со скакалкой</p> <p>- Игра «Горячий и холодный мячик»</p>
	9,10 занятие	<p>1 Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой.</p>

		<p>-Упр. «Боковой подъем»</p> <p>- Стретчинг « Матрешка»</p> <p>Закрепление комплекса.</p>
Декабрь	11-12 занятие	<p>1 Разминка с большим мячом.</p> <p>2 Гимнастика:Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Укрепление правильной осанки.</p> <p>3 Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами( лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком).</p> <p>Подвижная игра: « Попади в мяч».</p>
Январь	13-14 занятие	<p>ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Упражнения для развития гибкости туловища: упражнения на сгибание и разгибание тела. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.</p> <p>Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах, тройках.- с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу.</p> <p>Закрепление разученных комплексов.</p>
	15-16 неделя	<p>1. Повтор разученного материала.</p> <p>2.- Освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</p>
	17 неделя	<p>1.Повторение комбинаций.</p> <p>- Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные</p>

		<p>упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.</p> <p>-Релаксация «Волшебные облака».</p>
Февраль	18-19 неделя	<p>1.Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками.</p> <p>2.Подбрасывания, ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча.</p> <p>3.Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»</p> <p>4. Ведение мяча огибая конусы бегом, бросок.</p>
	20-21 неделя	<p>1.Упражнения на преодоление собственного веса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.</li> <li>- Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах);</li> <li>- Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.</li> <li>- Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.</li> <li>- Релаксация «Волшебный цветок».</li> </ul>
Матр	22-23 неделя	<p>1.Закрепление навыка ведения мяча. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловли. Мяч должен попадать точно в руки.</p> <p>2.Работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами.</p> <p>3.Работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком. Развивать меткость.</p> <p>4.Спортивный досуг с элементами «Школы мяча»</p> <p>5.Повтор пройденных комплексов.</p>
	24-25 неделя	<p>1.Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо.</p> <p>2. Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию</p>

		<p>осанки. Перекаты в стороны, лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет.</p> <p>4. Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками.</p> <p>5. Закрепление</p>
Апрель	26-27 неделя	<p>1. Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения.</p> <p>- Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх</p> <p>1. Ходьба и бег с чередованием. «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>2. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом»</p> <p>3. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»</p>
	28-29 неделя	<p>1. «Шагаем по футболу»: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>2. «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и. п.</p> <p>3. «Подними фитбол»: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя.</p> <p>4. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища</p>

		<p>к коленям.</p> <p>5.«<i>Передача</i>»: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>6.«<i>Перекат</i>»: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p>
Май	30-31 неделя	<p>1.Силовая гимнастика. Дыхательная гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах.</li> <li>- Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции</li> </ul> <p>2. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>3.Силовая гимнастика с мячом.</p> <p>4.Дыхательная гимнастика: «Дровосек»</p>
	32-33 неделя	<p>1.Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.</li> <li>- Познакомить детей с парашютом.</li> <li>-Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями.</li> <li>-Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей.</li> <li>- Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры.</li> <li>-Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место»</li> </ul> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто ушел?»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Закрепление пройденного материала.</li> </ul>
	34 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подведение итогов о проделанной работе.</li> <li>-Мониторинг.</li> </ul>

#### 1.4 Планируемые результаты освоения программы ;

1. Владеть комбинациями и упражнениями;
2. Знать связки и блоки с использованием основных движений в фитнес стиле;
3. Владеть техникой основных базовых шагов;
4. Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
5. Формирование правильной осанки;
6. Развитие памяти;
7. Развитие творческих способностей и умение выражать свои чувства;
8. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

#### Раздел 2 .Организационно- педагогические условия реализации программы

Год обучения	Дата начала периода обучения	Дата окончания периода обучения
2022	12 сентября	31 декабря
2023	11 января	31 мая

#### 2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся в отдельном помещении, площадью 74 м<sup>2</sup>. Естественное освещение и маркировка мебели соответствует СанПин. В кабинете имеются магнитофон — это средство позволяет повысить активность и внимание детей, развить воображение и фантазию.

Каждому ребенку обеспечен индивидуальный коврик.

Большая часть дидактического материала изготавливается самим педагогом. Это и индивидуальные комплекты дидактического материала для каждого ребёнка таблицы-памятки, схемы, альбомы с образцами, фотографиями.

**На занятии используется спортивное оборудование:**

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;

4. Мячи колючие по количеству детей;
5. Фитбол мячи;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

**Вспомогательное оборудование:**

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
- 4 Спортивная форма;
- 5 Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

**2.3 Формы подведения итогов реализации и отслеживание результативности дополнительной образовательной программы:**

Согласно учебному плану ежегодно организуется открытое занятие «Вот чему мы научились!», которое позволяет отслеживать и демонстрировать результативность освоения программы детьми.

Также проводится анкетирование родителей, беседы с детьми с целью выявления мнений пожеланий о реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физической направленности «Весёлая ритмика».

Результативностью освоения программы является активное участие воспитанников во всероссийских, областных и районных творческих конкурсах.

**2.4 Перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов**

Мониторинг двигательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

**Диагностика навыков и умений детей, посещающих кружок  
«Весёлая ритмика»**

Фамилия, имя ребенка	Гибкость, пластичность (0 – 5 б.)	Музыкальность (0 – 5 б.)	Внимание (0 – 5 б.)	Координация, ловкость движений (0-5 б.)	Уровень развития
----------------------	-----------------------------------	--------------------------	---------------------	---	------------------

– **Гибкость, пластичность.**

**5 баллов** – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

**4-2 балла** – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений)

**1-0 баллов** – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

– **Музыкальность.**

**5 баллов** – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

**4-2 балла** – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.

**1-0 баллов** – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

– **Внимание.**

**5 баллов** – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

**4-2 балла** – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

**1-0 баллов** – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

– **Координация движений**

**5 баллов** – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

**4-2 балла** – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

**1-0 баллов** – затрудняется в выполнении упражнений, отсутствие координации рук и ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

## 2.5. Список используемой литературы

1 Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста- 2-е изд., испр. и доп. – СПб.:ЛОИРО,2000-220с.

2 Л.Г. Верховина, Л.А.Заикина.- Волгоград : Учитель, 2013.- 126с. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты, рекомендации.

3 Е.Н. Вавилова; Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость - М.: Просвещение, 1981.-96с.:ил; 20см.

4 М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков; Гимнастика-учебное пособие М.: Академия 2002г. – 448с.

5 В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров; Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) программно-методическое пособие.- М.:ЛИНКА- ПРЕСС, 2000.- 296с.:илл.

6 Л. И. Латохина; Хатха-йога для детей/ М.: Просвещение, 1993.-160с.: ил.

7 Т.А. Тарасова; контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ М.: Творческий центр «Сфера»,2006г. – 176с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)

8 Шарманова С.Б. «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебн.НОС./ Под ред.А.И. Фёдорова. – Челябинск:УралГАФК,1996.-89с.