

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"> 1. Познакомить с историей появления фитнеса, разминочного зала, с правилами поведения на занятии, правилами личной гигиены. Рассказать о пользе фитнеса для организма. 2. Профилактике заболеваемости и травматизма в образовательном процессе. 3. Провести мониторинг двигательных способностей детей. 4. Создавать общие представления фитнеса, показать основные движения. 5 Ритмическая композиция под музыку

	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"> - Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров. - Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах); - Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах. - Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. - Релаксация «Волшебный цветок».
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"> - Продолжать учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах. - Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции <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"> - Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности. - Познакомить детей с парашютом. -Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями. -Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей. - Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. -Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто ушел?»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Закрепление пройденного материала.
	34 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Подведение итогов о проделанной работе. -Мониторинг.

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 м². 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.