

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
городского округа Королёв Московской области  
«Детский сад комбинированного вида № 15 «Солнышко»

141078 Московская область, г.Королёв, ул.Сакко и Ванцетти, д.6 А тел.(495)511 – 49 - 50

Принято  
на Педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 15»

Протокол № 1 от « 28 » августа 2020г.

Согласовано

Заместитель заведующего по ВМР

МБДОУ «Детский сад № 15»

 М.А. Гришина



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 15»  
О.В. Силантьева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Ритмическая гимнастика»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 4- 5 лет

Количество часов в год: 32 часа, 1 год обучения

Автор: Баюнова Ольга Викторовна,  
инструктор по физкультуре

г.о. Королёв, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	стр.3
1.2.Цель и задачи программы.....	стр.3
1.3.Ожидаемые результаты .....	стр.5
1.4. Учебно-тематический план.....	стр.5
1.5.Содержание учебного плана.....	стр.6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Условия реализации программы.....	стр.9
2.2. Формы педагогического контроля.....	стр.12
Список литературы.....	стр.13
Приложение 1. Календарный учебный график.....	стр.14
Приложение 2. Инструкция по охране труда при проведении занятий по ритмической гимнастике.....	стр.16

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Заинтересованность семей в дополнительном образовании детей, а именно, в удовлетворении двигательной активности, стала ключевым моментом в открытии кружка физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая гимнастика».

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной, игровой и познавательной деятельности дошкольников, что является принципиально новым.

Основу занятий ритмической гимнастикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером. Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений даёт возможность соединить преимущество циклических видов деятельности с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Все комплексы ритмической гимнастики в рамках программы разрабатываются по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия.

Другими словами, данная программа ориентирована на природную потребность детей к двигательной активности как источнику развития, игре как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам радости и познания [Н.А. Фомина, 2005].

В этой связи введение в образовательный процесс дошкольного учреждения занятий ритмической гимнастикой, на наш взгляд, является актуальным вопросом.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008; Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; Сан ПиН 2.4.4.3172-14 от 20.08.2014 N 33660. За основу взята «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» Н.А.Фоминой.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы «Ритмическая гимнастика» - сформировать интерес и потребность детей к занятиям физическими упражнениями.

**Личностные задачи:**

1. сформировать у дошкольников с помощью движений, музыки и сказок, эмоциональную раскрепощённость;
2. способствовать развитию чувства дружелюбия, товарищества, взаимопомощи;
3. сформировать у детей активность, способность преодолевать трудности.

**Метапредметные задачи:**

1. развить двигательное воображение и творческую фантазию;
2. содействовать укреплению здоровья дошкольников и формированию правильной осанки;
3. развить умение использовать освоенный материал в повседневной жизни.

**Предметные задачи:**

1. развить выносливость, силу, гибкость, координацию;
2. сформировать разностороннюю базу движений и жестов;
3. научить детей передавать в пластике и мимике разнообразный характер музыки, и сказочных героев, развить слуховое внимание.

Отличительной особенностью является то, что в реализации программы могут принимать участие дети-билингвы, а так же, оказавшиеся в трудных обстоятельствах (беженцы, дети под опекуном)

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 4 до 5 лет, состав группы – постоянный. Ребёнок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Ведущий вид деятельности детей-дошкольников – игра. Дети любят двигаться, они эмоциональны. У детей дошкольного возраста развито воображение, они любят сказки.

Программа ориентирована на детей с основной физкультурной группой здоровья, без специальной подготовки, с сохранным интеллектом.

Занятия по программе ритмическая гимнастика с дошкольниками организованы в рамках дополнительных кружковых занятий, носят комплексную направленность, и проводятся во второй половине дня в музыкально-спортивном зале, один раз в неделю. Продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся - 20 мин. Форма организации занятия – групповая, формы проведения занятия – учебно-тренировочное занятие, виды занятий – игровое, сюжетное.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год – 32 часа.

### 1.3. Ожидаемые результаты

Предполагается, что в результате занятий ритмической гимнастикой у дошкольников будет сформирован интерес и потребность к занятиям физическими занятиями.

#### Личностные результаты:

1. обучающиеся эмоционально раскрепощённые;
2. дети обладают чувством дружелюбия, товарищества, взаимопомощи;
3. Дошкольники активны, стремятся преодолевать трудности.

#### Метапредметные результаты:

1. обучающиеся проявляют двигательное воображение и творческую фантазию;
2. у дошкольников улучшилось здоровье, они следят за осанкой;
3. воспитанники используют освоенный материал в повседневной жизни.

#### Предметные результаты:

1. дети стали более выносливыми, гибкими, скоординированными, сильными;
2. у дошкольников расширился диапазон движений и жестов;
3. дети научились различать и передавать в пластике и мимике разнообразный характер музыки, и сказочных героев.

#### Способы определения результативности

1. Педагогическое наблюдение.
2. Открытое занятие, является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

### 1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Опрос
<b>2.</b>	<b>Кошкин дом</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	
2.1	Тили-бом	2	1	1	Опрос
2.2	Песенка котят	1	-	1	Наблюдение
2.3	Гости	1	-	2	Наблюдение
2.4	Дуэт кошки и петуха	1	-	1	Наблюдение
2.5	Танец гостей	1	-	1	Наблюдение
2.6	Пожар	2	1	1	Рефлексия
2.7	Песня поросят	1	-	1	Наблюдение
2.8	Танец петушков	2	-	2	Наблюдение

2.9	Финал	3	1	2	Коллективн ая рефлексия
2.10	В гостях у сказки «Кошкин дом»	1	-	1	Открытое занятие
<b>3.</b>	<b>Ребята, давайте жить дружно</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	
3.1	В доме 8\16	2	-	2	Опрос
3.2	На крутом бережку	3	1	2	Опрос
3.2	Кручу, кручу	1	-	1	Наблюдение
3.4	Снова стало небо голубым	2	-	2	Наблюдение
3.5	Хвост за хвост	2	1	1	Рефлексия
3.6	Если добрый ты	1	-	1	Наблюдение
3.7	Неприятность эту мы переживём	2	1	1	Коллективн ая рефлексия
3.8	В гостях у сказки «Ребята, давайте жить дружно»	1	-	1	Открытое занятие
Всего:		32	7	25	

## 1.5. Содержание учебного плана

### Раздел 1. Введение (2 часа)

**Теория (1 час).** Ознакомление с программой. Просмотр и обсуждение сказки «Кошкин дом». Инструктаж по технике безопасности.

**Практика (1 час).** Имитационные упражнения. Произвольные движения под музыку разного характера.

### Раздел 2. Кошкин дом (16 часов)

#### Тема 2.1. Тили-бом (2 часа)

**Теория (1 час).** Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки.

**Практика (1 час).** Построение в круг. Пружинки. Хлопки над головой. Упражнения для рук. Полуприседы на ноге, другую вперёд на пятку. Сгибания рук к плечам, с одновременными полуприседами. Полуприседы с поворотами в стороны. В позе «матрёшка» пружинистые шаги в круг, из круга. Притопы.

#### Тема 2.2. Песенка котят (1 час)

**Практика (1 час).** Повторение композиции «Тили-бом». Упражнения в седе на пятках: наклоны головы в стороны; сгибания кистей, сжатых в кулак; наклоны вперёд, прогнувшись. Упражнение «Кошечка». Ходьба на высоких четвереньках в круг, из круга.

#### Тема 2.3. Гости (2 часа)

**Практика (2 часа).** Повторение композиций: «Тили-бом», «Песенка котят». Ходьба с высоким подъёмом бедра в круг, из круга. Изображения с помощью мимики и жестов петуха, свиньи, козы.

#### Тема 2.4. Дуэт кошки и петуха (1 час)

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песенка котят», «Гости». Закрепление композиции «Тили-бом». Приседы на одно колено. Поворот переступанием на месте вокруг себя. Стойка на одной ноге. Поворот переступанием на месте вокруг себя.

#### **Тема 2.5. Танец гостей (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Гости», «Дуэт кошки и петуха». Закрепление композиции «Песенка котят». Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, руки у головы, круговые движения ладонью у лица.

#### **Тема 2.6. Пожар (2 часа)**

**Теория (1 час).** Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки. Рефлексия.

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Дуэт кошки и петуха», «Танец гостей». Закрепление композиции «Гости». Наклоны в стороны. Приседания одновременной работой рук. Дыхательное упражнение «Дровосек». Бег по кругу.

#### **Тема 2.7. Песня поросят (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Танец гостей», «Пожар». Закрепление композиции «Дуэт кошки и петуха». Пружинящие полуприседы с одновременными хлопками; круговыми движениями кистью перед лицом; встряхивая кистями рук, поглаживая живот круговыми движениями рук. Полоса препятствий.

#### **Тема 2.8. Танец петушков (2 часа)**

**Практика (2 часа).** Повторение композиций: «Пожар», «Песня поросят». Закрепление композиции «Танец гостей». Построение в круг. Упражнения в седе: передвижение в круг, из круга на ягодичках; наклоны вперёд, подъём и опускание таза. Ходьба на высоких четвереньках, животом вверх в круг, из круга. Из упора сзади на предплечьях – «велосипед».

#### **Тема 2.9. Финал (3 часа)**

**Теория (1 час).** Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки. Коллективная рефлексия.

**Практика (2 часа).** Совершенствование разученного комплекса. Построение из конструктора домика для кошки. Наклоны вперёд. Руки к плечам – руки вверх. Хлопки над головой с пружинкой. Упражнения для рук. Полуприседы на ноге, другую вперёд на пятку. Сгибания рук к плечам, с одновременными полуприседами. Полуприседы с поворотами в стороны. В позе «матрёшка» пружинистые шаги в круг, из круга. Притопы.

#### **Тема 2.10. В гостях у сказки «Кошкин дом» (1 час)**

**Практика (1 час).** Открытое занятие-показ всего комплекса целиком.

### **Раздел 3. Ребята, давайте жить дружно (14 часов)**

#### **Тема 3.1. В доме 8\16 (2 часа).**

**Практика (2 часа).** Построение в колонну. Ходьба с носка, на носках с различными положениями рук, на пятках, в полуприседе. Построение в круг. Пружинящие шаги на месте. Шаги на месте с полунаклонами в стороны, с

работой рук. Прыжки вокруг себя из стойки ноги врозь, руки к плечам. Упражнение «Боксёр». Ходьба по кругу, взявшись за руки.

### **Тема 3.2. На крутом берегу (3 часа)**

**Теория (1 час).** Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки. Рефлексия.

**Практика (2 часа).** Повторение композиции «В доме 8\16». Полуприседы с поворотами туловища; руки на пояс – за спину- к плечам-в стороны-вверх; рукой – «волна» во фронтальной и саггитальной плоскости. Полуприседы на одной ноге, вторую вперёд на пятку. Ходьба по кругу на носках с мячом в руках вверх. Ходьба по гимнастической скамейке, мяч в вытянутых руках

### **Тема 3.3. Кручу, кручу (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций «В доме 8\16», «На крутом берегу». Из седа: «велосипед», мяч вперёд, вверх, перекаты мяча между ладонями перед грудью; наклоны вперёд – мяч на стопы; поднимание прямых ног. Сед в группировке, мяч между коленями, перекаты. Бросание мяча вниз и ловля после отскока от пола. Ходьба по кругу, складывая мячи в корзину.

### **Тема 3.4. Снова стало небо голубым (2 часа)**

**Практика (2 часа).** Повторение композиций «На крутом берегу», «Кручу, кручу». Закрепление композиции «В доме 8\16». Акробатические упражнения «Лодочка», «Колечко», «Корзинка», «Берёзка», «Полумостик». Виды ходьбы по кругу.

### **Тема 3.5. Хвост за хвост (2 часа)**

**Теория (1 час).** Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки. Рефлексия.

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Кручу, кручу», «Снова стало небо голубым». Закрепление композиции «На крутом берегу». Ходьба с высоким подъёмом бедра, в сочетании с движениями рук. Бег, выпрямляя поочерёдно руки вверх от груди. Подскоки. Дыхательные упражнения на месте

### **Тема 3.6. Если добрый ты (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Снова стало небо голубым», «Хвост за хвост». Закрепление композиции «Кручу, кручу». Полуприседы с поворотами туловища. Полуприседы на одной ноге, вторую вперёд на носок, с одновременным хлопком у плеча. Боковой галоп.

### **Тема 3.7. Неприятность эту мы переживём (2 часа)**

**Теория (1 час).** Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки. Рефлексия.

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Хвост за хвост», «Если добрый ты». Закрепление композиции «Снова стало небо голубым». Двигательная импровизация.

### **Тема 3.8. В гостях у сказки «Ребята, давайте жить дружно» (1 час)**

**Практика (1 час).** Открытое занятие- показ всего комплекса целиком.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Реализация программы осуществляется в музыкально-спортивном зале, соответствующем требованиям Сан ПиН. Предполагается наличие аудио и видео устройств, мультимедийной установки.

**Информационное обеспечение.** Фонограммы и видео сказок «Кошкин дом», «Ребята, давайте жить дружно», интернет-источники.

**Методическое обеспечение.** Методические рекомендации, Н.А.Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика».

**Кадровое обеспечение программы.** Для реализации программы необходим педагог по физической культуре.

**Методы и приемы.** При обучении используются традиционные методы: наглядный, словесный и практический.

В наглядном методе это, прежде всего, постоянное сочетание наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов. Исполнение музыки каждый раз должно сопровождаться показом. И насколько художественным, ярким будет это сочетание, настолько эффективным будет обучение. Показ движения нужно заранее хорошо продумать, одновременно с показом звучит объяснение.

Словесный метод (беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ о ее образах, напоминание, оценка и т. д.) широко применяется в процессе обучения, как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Использование практического метода представляет собой многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения.

Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность к адаптации к различным жизненным изменениям.

**Этапы и методика обучения.** Традиционное обучение музыкально-ритмическим движениям включает три этапа. На первом этапе ставятся задачи: ознакомить детей с новым упражнением; создать целостное впечатление о музыке и движении; начать разучивание (в общих чертах). Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его (Показ должен быть правильным, эмоциональным и целостным). Затем педагог поясняет содержание, элементы этого движения, при необходимости показывает каждый отдельно и даже может предложить детям выполнить их. Если элементы хорошо знакомы (или не представляют особой трудности), то педагог вместе со всей группой выполняет новое движение полностью. При этом педагог напоминает последовательность элементов композиции, разъясняет и

вновь показывает движение для более точного выполнения задания. Важное значение на первом этапе (как и в дальнейшем) имеет объективная и тактичная оценка педагогом действий каждого ребенка, чтобы сохранить эмоционально-положительное отношение детей к занятиям.

На втором этапе задачи изменяются: это углубленное разучивание музыкально-ритмического движения, уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения. Методика обучения состоит в многократном повторении как движения в целом, так и его элементов. Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей. Если появляются затруднения, следует вновь обратиться к музыке, ее выразительным средствам, наглядному показу движения (с соответствующими пояснениями). На данном этапе необходимо стремиться к тому, чтобы дети осознанно выполняли движения. Для этого педагог задает вопросы о характере музыки и движения. Эти приемы помогают детям глубже прочувствовать музыку, запомнить последовательность движений, найти соответствующий образ.

На третьем этапе обучения ритмике задача заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения, а в дальнейшем применять их в повседневной жизни (под грамзапись, аккомпанемент детских музыкальных инструментов, пение). Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Педагог, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального, четкого и уверенного выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

**Методика проведения ритмической гимнастики.** Упражнения ритмической гимнастики по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы акробатики, народного и современного танца, но выполняемые под музыкальное сопровождение.

Каждый комплекс состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения в этой части выполняются с небольшой амплитудой. Сюда входят: строевые упражнения, танцевальные шаги, элементы хореографии, упражнения для рук, плечевого пояса. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Основная часть длится от 70 до 80% общего времени. Здесь предусмотрены упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног, элементы акробатики. Подбираются с таким расчетом, чтобы равномерно нагрузить все части тела. Вначале все упражнения выполняются в положении стоя, затем идут серия прыжков различных видов.

Хорошо используются танцевальные связки, самое главное, чтобы интенсивность была намного выше подготовительной части. После 1 - 2 дыхательных упражнений, которые позволяют восстановить дыхание, основная часть комплекса выполняется сидя и лежа на полу. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей.

Все упражнения заключительной части выполняются в медленном темпе, что создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

**Технологии.** При реализации программы применяются игровые, технологии, технология ритмической гимнастики, личностно-ориентированная, здоровьесбережения, икт-технология.

Цель здоровьесберегающей технологии: овладение набором простейших форм и способов поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья; увеличение резервов здоровья.

Цель ИКТ-технологии: стать для ребенка проводником в мир новых технологий, повысить профессиональный уровень педагогов и компетентность родителей. Преимущества: предъявление информации на экране в игровой форме вызывает у детей огромный интерес; несет в себе образный тип информации, понятный дошкольникам; движения, звук, мультипликация надолго привлекает внимание ребенка; обладает стимулом познавательной активности детей.

Цель личностно-ориентированной технологии: обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребенка, реализация ее природных потенциалов, индивидуальный подход к воспитанникам.

Под воздействием игровых технологий у ребенка формируется воображение и символическая функция сознания, которые позволяют ему переносить свойства одних вещей на другие, возникает ориентация в собственных чувствах и формируются навыки их культурного выражения, что позволяет ребенку включаться в коллективную деятельность и общение.

## 2.2. Формы педагогического контроля

### Карта педагогического наблюдения

Учебный год:

Группа:

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Умеет двигаться в позе «Матрёшка»		Умеет ходить с высоким подъёмом бедра		Правильно выполняет дыхательные упражнения		Умеет выполнять упражнения с мячом		Правильно выполняет упражнения				Итоговый показатель по каждому ребёнку	
										«Велосипед»		«Полумостик»			
		Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май		
Итоговый показатель по группе (среднее значение):															

1 балл – не может выполнить; 2 балла – выполняет с небольшими нарушениями; 3 балла – выполняет правильно, без нарушений

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
5. План мероприятий на 2015-2020 гг. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р);
6. Методические рекомендации Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 № 09-3242;
7. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В.Н.Шебеко. – 3-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 400с., ил.;
8. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс,Изд. Дом РАО, 2008. – 144с.

календарный учебный график

№ п/п	Дата	Форма занятия	Количество во часов	Тема занятия	Место проведен	Форма контроля
1.		Учебно-тренировочное занятие	2	Введение	Музыкально-спортивный зал	Опрос
2.		Учебно-тренировочное занятие	2	Тили-бом		Опрос
3.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песенка котят		Наблюдение
4.		Учебно-тренировочное занятие	1	Гости		Наблюдение
5.		Учебно-тренировочное занятие	1	Дуэт кошки и петуха		Наблюдение
6.		Учебно-тренировочное занятие	1	Танец гостей		Наблюдение
7.		Учебно-тренировочное занятие	2	Пожар		Рефлексия
8.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песня поросят		Наблюдение
9.		Учебно-тренировочное занятие	2	Танец петушков		Наблюдение
10.		Открытое занятие	3	Финал		Коллективная рефлексия
11.		Учебно-тренировочное занятие	1	В гостях у сказки «Кошкин дом»		Открытое занятие
12.		Учебно-тренировочное	14	Ребята, давайте жить дружно		

		занятие				
13.		Учебно-тренировочное занятие	2	В доме 8\16		Опрос
14.		Учебно-тренировочное занятие	3	На крутом бережку		Опрос
15.		Учебно-тренировочное занятие	1	Кручу, кручу		Наблюдение
16.		Учебно-тренировочное занятие	2	Снова стало небо голубым		Наблюдение
17.		Учебно-тренировочное занятие	2	Хвост за хвост		Рефлексия
18.		Учебно-тренировочное занятие	1	Если добрый ты		Наблюдение
19.		Учебно-тренировочное занятие	2	Неприятность эту мы переживём		Коллективная рефлексия
20.		Открытое занятие	1	В гостях у сказки «Ребята, давайте жить дружно»		Открытое занятие

### **инструкция по охране труда при проведении занятий по ритмической гимнастике**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям ритмической гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая

3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.