**Департамент образования Орловской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Дом детского творчества п.Шаблыкино»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО/УТВЕРЖДЕНО  методическим/педагогическим советом  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (сокращенное наименование образовательной организации)  Протокол от « 26» август 2021 г. № 3 |  | УТВЕРЖДАЮ  Руководитель образовательной организации  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Барданова  (подпись)  «26» августа2021 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Ритмика»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 72 часов

Барданова Наталья Андреевна

Шаблыкино, 2021 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» ……………………..** | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка…………………………………………………. | 3 |
| 1.2. | Календарный учебный график …………………………………………. | 6 |
| 1.3. | Содержание программы ………………………………………………… | 7 |
| 1.4. | Планируемые результаты ……………………………………………….. | 17 |
|  | **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» ………** | **19** |
| 2.1. | Условия реализации программы ……………………………………….. | 19 |
|  | 2.1.1. Финансовое обеспечение …………………………………………. | 19 |
|  | 2.1.2. Материально-техническое обеспечение ………………………… | 19 |
|  | 2.1.3. Кадровое обеспечение …………………………………………….. | 19 |
| 2.2. | Формы аттестации ………………………………………………………. | 19 |
| 2.3. | Оценочные материалы …………………………………………………. | 20 |
| 2.4. | Методически материалы ………………………………………………… | 21 |
|  | Список литературы ……………………………………………………… | 23 |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЯ:** | **26** |
|  | Приложение 1. Диагностическая карта физического развития детей 5-6 лет ………………………………………………………………………. | 26 |
|  | Приложение 2. Особенности физического развития детей 5-6 лет…… | 28 |
|  | Приложение 3. Упражнения утренней гигиенической гимнастики для детей 5-6 лет ………………….................................................................. | 30 |
|  | Приложение 4. Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет ….. | 33 |
|  | Приложение 5. Подвижные и развивающие игры для детей 5-6 лет …. | 36 |

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Ритмика»**

**1.1 Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-Ф3 (с учетом изменений);
* Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
* Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 года № 09-3242);
* Письмо Департамента образования Орловской области от 15 июня2016 года № 6-1424 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы);
* Устав (далее – Учреждения) и другие локальные акты Учреждения.

Дополнительная образовательная «Ритмика» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на:

* создание представлений о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека, о положительном влиянии физической культуры и спорта на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешного обучения и социализации;
* формирование первоначальных гигиенических знаний в области организации здорового образа жизни и режима дня, навыков самонаблюдения;
* развитие двигательных способностей детей, физических качеств (в большей степени координационных способностей);
* воспитание дисциплинированности, организованности, внимательности;
* выявление, развитие и поддержку физически одаренных детей.

.

**Актуальность программы**

Программа направлена на организацию досуга, укрепление здоровья, способствует активному росту и физическому развитию детей, способствует развитию физических качеств, коммуникативных способностей детей. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность — это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

**Новизна программы**

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учет психофизиологических особенностей воспитанников. Занятия проводятся для всех детей, не имеющих медицинских противопоказаний, вне зависимости от антропометрических данных. Каждый модуль программы обеспечивает подготовку ребенка к освоению последующего модуля, а в совокупности обеспечивает гармоничное развитие и готовность к обучению в школе и дальнейшим занятиям спортом.

**Отличительная особенность программы**

Программа располагает большими образовательными и воспитательными возможностями. В процессе обучения по программе ребенок осваивает определённый объём двигательных умений и навыков, необходимых для выразительного, эмоционального и осмысленного исполнения.

Программа имеет базовый уровень, и направлена на получение знаний в области организации здорового образа жизни, способствует формированию «правильных» потребностей – в движении, общении, творчестве, позволяет освоить базовые техники танца. Занятия по программе формируют и развивают творческое мышление обучающихся, умение общаться друг с другом, поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе, правильно оценивать и анализировать свою работу и работу товарищей.

**Адресат программы**

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» адресована детям старшего дошкольного возраста (5-6 лет) Наполняемость группы составляет 10-16 человек.

**Уровень программы:** базовый

**Объём программы:** 72 часа

**Форма обучения:** очная.

**Цель программы**: создание условий для раскрытия и развития индивидуальных возможностей и творческих способностей ребёнка, гармоничного развития личности ребенка, приобщение к культуре здорового образа жизни, активной двигательной деятельности, формирование интереса к искусству танца.

Для достижения указанной цели решаются **следующие задачи:**

**Образовательные**:

* обеспечение необходимого объёма знаний в области танцевального искусства;
* увеличение фонда двигательных действий у детей;
* формирование практических умений (акробатические упражнения, танцевальные упражнения ритмики, танцевальные упражнения рок-н-ролла);

**Развивающие:**

* развитие творческих способностей и раскрытие творческого потенциала;
* развитие обще-эстетического кругозора;
* развитие чувства ритма и координационных способностей;
* сохранение и укрепление психического здоровья детей.

**Воспитательные:**

* формирование представления о здоровом образе жизни, о роли двигательной активности в жизни человека;
* формирование у воспитанников мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* формирование у обучающихся социальной активности в коллективе;
* воспитание таких качеств, как дисциплинированность, настойчивость и целеустремлённость в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за результат.

**1.2 Календарный учебный график**

Программа рассчитана на два года

Количество часов в год: 72 часа.

Количество занятий в неделю: 2 занятия.

Продолжительность одного занятия: 1 час.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

Учебный план программы «Ритмика» представлен в таблице 1.

Таблица 1. - Учебный план программы «Ритмика»

| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1 год обучения** | | | | | | |
|  | *Модуль 1. Акробатика* |  |  |  |  | |
|  | Вводное занятие.  Правила поведения на занятиях.  Изучение пространства зала. | 1 | 1 | - | Опрос на знание правил поведения на занятиях | |
|  | Строевые упражнения | 5 | 5 | 5 | Оценка выполнения упражнений | |
|  | Общая физическая подготовка | 5 | 1 | 4 | Оценка результатов контрольных упражнений, техники двигательных действий | |
|  | Акробатические упражнения | 11 | 1 | 10 | Оценка техники выполнения упражнений | |
|  | *Модуль 2. Ритмика* | *24* | *2* | *22* |  | |
|  | Общая физическая подготовка | 5 | - | 5 | Оценка результатов контрольных упражнений, техники двигательных действий | |
|  | Подвижные игры, игры под музыку | 6 | 1 | 5 | Оценка игровых действий | |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения | 6 | 1 | 5 | Оценка техники движений | |
|  | Танцевальные упражнения | 7 | 1 | 6 | Оценка техники движений | |
|  | *Модуль 3. Рок-н-рол* |  |  |  |  | |
|  | Общая физическая подготовка | 5 | - | 5 | Оценка результатов контрольных упражнений, техники двигательных действий | |
|  | Основы хореографии (базовые движения) | 8 | 1 | 7 | Оценка техники движений | |
|  | Танцевальные движения | 11 | 2 | 9 | Оценка техники движений | |
|  | **Итоговое занятие. Концертная деятельность** | 2 | - | 2 | Отчетное выступление | |
| **10.** | **Итого за год:** | **72** | **10** | **62** |  | |
| **2 год обучения** | | | | | | |
|  | *Модуль 1. Акробатика* |  |  |  |  |
|  | Вводное занятие.  Правила поведения на занятиях.  Изучение пространства зала. | 1 | 1 | - | Опрос на знание правил поведения на занятиях |
|  | Строевые упражнения | 5 | 2 | 3 | Оценка выполнения упражнений |
|  | Общая физическая подготовка | 8 | 1 | 7 | Оценка результатов контрольных упражнений |
|  | Акробатические упражнения | 10 | 1 | 9 | Оценка техники выполнения упражнений |
|  | *Модуль 2. Ритмика* |  |  |  |  |
|  | Общая физическая подготовка | 10 | - | 10 |  |
|  | Подвижные игры, игры под музыку | 12 | 1 | 11 | Оценка игровых действий |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения | 12 | 1 | 11 | Оценка техники движений |
|  | Танцевальные упражнения | 14 | 2 | 12 | Оценка техники движений |
|  | *Модуль 3. Рок-н-рол* |  |  |  |  |
|  | Общая физическая подготовка | 10 | - | 10 |  |
|  | Основы хореографии (базовые движения) | 8 | 1 | 7 | Оценка техники движений |
|  | Танцевальные движения | 11 | 2 | 9 | Оценка техники движений |
|  | **Итоговое занятие. Концертная деятельность** | 2 | - | 2 | Отчетное выступление |
|  | **Итого за год:** | **72** | **10** | **62** | Отчетное выступление | |
|  | **ВСЕГО по программе** | **144** | **20** | **122** |  | |

**Содержание учебного плана программы** «Ритмика»

**1 год обучения**

**Модуль 1. Акробатика**

1. *Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Изучение пространства зала(2 часа)*

Знакомство с педагогом. Знакомство с группой. Изучение пространства зала. Знакомство детей с правилами поведения в зале. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми при подготовке к занятиям, техникой безопасности во время занятий. Сообщение требований к форме для занятий, о необходимости бережного отношения к оборудованию, о правилах поведения во время перерыва.

1. *Строевые упражнения*

Теория:

Основные термины и команды.

Практика:

Построение в шеренгу, в колонну, по линии, в круг, по диагонали, в шахматном порядке. Понятия: «фланг», «интервал», «дистанция». Остановка. Перестроения: в одну, две шеренги в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

1. *Общая физическая подготовка*

Теория:

Понятия: «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни», «режим дня», «двигательная активность». Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Понятие о гигиене и санитарии. Полезные привычки в образе жизни ребенка. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Физические качества человека. Базовые упражнения для развития физических качеств.

Практика:

Ходьба (бодрая, спокойная, на пятках, на полупальцах, с носка, с высоким подниманием колена, в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «паучком», «крокодильчик»). Бег (спортивный, лѐгкий, передающий различный образ «бабочки», «ручейка»). Прыжковые движения (на двух 15 ногах на месте, с продвижением вперѐд, «лошадки».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мячи), из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, шеи; упражнения на растягивание мышц. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на растягивание мышц.

Контрольные упражнения на оценку развития физических качеств.

1. *Акробатические упражнения*

Теория:

Акробатика как вид спорта. Краткая историческая справка об акробатике. Основные термины и команды, применяемые в акробатике.

Профилактика травматизма на занятиях по акробатике. Страховка и самостраховка.

Практика:

Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Седы (на пятках, с наклоном, углом). Группировка (присев, сидя, стоя). Перекаты в группировке (назад, вперед). Равновесие на одной «ласточка», стойка на лопатках, «свечка». Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.

**Модуль 2. Ритмика**

1. *Общая физическая подготовка*

Теория:

Понятия: «здоровый образ жизни», «режим дня», «двигательная активность». Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Понятие о гигиене и санитарии. Полезные привычки в образе жизни ребенка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Базовые упражнения для развития физических качеств.

Практика:

Ходьба (бодрая, спокойная, на пятках, на полупальцах, с носка, с высоким подниманием колена, в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «паучком», «крокодильчик»). Бег (спортивный, лѐгкий, передающий различный образ «бабочки», «ручейка»). Прыжковые движения (на двух 15 ногах на месте, с продвижением вперѐд, «лошадки».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мячи), из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, шеи; упражнения на растягивание мышц. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на растягивание мышц.

1. *Подвижные игры, игры под музыку*

Теория:

Правила поведения о время подвижных игр. Правила игр.

Практика:

Игры организующего характера («День - ночь», «Светофор», «Нам не страшен серый волк», «Ниточка-иголочка», «Дети и медведь»). Игры с танцевальными элементами («Цепочка (змейка)», «Птички в клетке», «Капканы», «Лишний угол»). Игры с музыкальными заданиями («Холодно-горячо», «Бабочка», и т.д.). Игры с элементами соревнования («Стулья», «Зайцы и собаки», «Кот и мыши», «Волк под горой», «Волшебная шляпа»). Игры на развитие мелкой моторики.

1. *Ритмико-гимнастические упражнения*

Теория:

Значение и содержание ритмики. Передача характера музыки: характер музыки (бодрый, весёлый печальный грустный), темп музыки и движения при сопровождении музыки (быстро, медленно, умерено).

Практика:

Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча). Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4. Образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).

1. *Танцевальные упражнения*

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Часики», «Упражнения с флажками», «Упражнение с платочками», «Три поросенка», «Упражнения с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнения с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона», «Воробьиная дискотека», «Сосулька».

**Модуль 3. Рок-н-рол**

1. *Общая физическая подготовка*

Теория:

Понятия: «здоровый образ жизни», «режим дня», «двигательная активность». Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Понятие о гигиене и санитарии. Полезные привычки в образе жизни ребенка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Базовые упражнения для развития физических качеств.

Практика:

Ходьба (бодрая, спокойная, на пятках, на полупальцах, с носка, с высоким подниманием колена, в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «паучком», «крокодильчик»). Бег (спортивный, лѐгкий, передающий различный образ «бабочки», «ручейка»). Прыжковые движения (на двух 15 ногах на месте, с продвижением вперѐд, «лошадки».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мячи), из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, шеи; упражнения на растягивание мышц. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на растягивание мышц.

1. *Основы хореографии (базовые движения)*

Теория

Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами.

Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение.

Практика

Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп, подскоки, соскоки, переборы).

Знакомство с основами композиции танца. Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ).

1. *Базовые танцевальные движения*

Теория

Знакомство с основами танцевальной техники. Понятие «пластика тела». Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом и народном танце.

Практика

Танцевальные позиции в рок-н-ролле. Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты, пр.). Перекрестное движение рук (правая рука вверху, левая внизу).

Круговые движения руками, упражнения с лентами.

Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.

Одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.

Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).

Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения.

**Итоговое занятие. Концертная деятельность**

**2 год обучения**

**Модуль 1. Акробатика**

1. *Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Изучение пространства зала (2 часа)*

Знакомство с педагогом. Знакомство с группой. Изучение пространства зала. Знакомство детей с правилами поведения в зале. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми при подготовке к занятиям, техникой безопасности во время занятий. Сообщение требований к форме для занятий, о необходимости бережного отношения к оборудованию, о правилах поведения во время перерыва.

1. *Строевые упражнения*

Теория:

Основные термины и команды.

Практика:

Построение в шеренгу, в колонну, по линии, в круг, по диагонали, в шахматном порядке. Понятия: «фланг», «интервал», «дистанция». Остановка. Перестроения: в одну, две шеренги в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыканий. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений, закрепление полученных умений и навыков.

*Общая физическая подготовка*

Теория:

Понятия: «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни», «режим дня», «двигательная активность». История возникновения физической культуры и спорта (краткая справка). Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Понятие о гигиене и санитарии. Полезные привычки в образе жизни ребенка. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Физические качества человека. Базовые упражнения для развития физических качеств.

Практика:

Ходьба (бодрая, спокойная, на пятках, на полупальцах, с носка, с высоким подниманием колена, в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «паучком», «крокодильчик»). Бег (спортивный, лѐгкий, передающий различный образ «бабочки», «ручейка»). Прыжковые движения (на двух 15 ногах на месте, с продвижением вперѐд, «лошадки».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мячи), из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, шеи; упражнения на растягивание мышц. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на растягивание мышц. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Контрольные упражнения на оценку развития физических качеств.

1. *Акробатические упражнения*

Теория:

Акробатика как вид спорта. Краткая историческая справка об акробатике. Основные термины и команды, применяемые в акробатике.

Профилактика травматизма на занятиях по акробатике. Страховка и самостраховка.

Практика:

Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Седы (на пятках, с наклоном, углом). Группировка (присев, сидя, стоя). Перекаты в группировке (назад, вперед). Равновесие на одной «ласточка», стойка на лопатках, «свечка». Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.

Простые полуакробатические упражнения и акробатические упражнения - на матах (кувырки вперѐд (в том числе в прыжке), «колесо», стойка на руках), акробатические упражнения на скамейке. Работа над техникой, устранение ошибок.

Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, равновесие на одной ноге с замахом другой в сторону, фронтальное равновесие), - сольные и в паре. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку.

Совершенствование техники ранее изученных элементов и упражнений. Подготовка детей к исполнению более сложных элементов и упражнений.

**Модуль 2. Ритмика**

1. *Общая физическая подготовка*

Теория:

Понятия: «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни», «режим дня», «двигательная активность». История возникновения физической культуры и спорта (краткая справка). Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Понятие о гигиене и санитарии. Полезные привычки в образе жизни ребенка. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Физические качества человека. Базовые упражнения для развития физических качеств.

Практика:

Ходьба (бодрая, спокойная, на пятках, на полупальцах, с носка, с высоким подниманием колена, в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «паучком», «крокодильчик»). Бег (спортивный, лѐгкий, передающий различный образ «бабочки», «ручейка»). Прыжковые движения (на двух 15 ногах на месте, с продвижением вперѐд, «лошадки».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мячи), из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, шеи; упражнения на растягивание мышц. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на растягивание мышц.

Совершенствование техники ранее изученных элементов и упражнений.

1. *Подвижные игры, игры под музыку*

Теория:

Правила поведения о время подвижных игр. Правила и условия игр.

Практика:

Игры организующего характера («День - ночь», «Светофор», «Нам не страшен серый волк», «Ниточка-иголочка», «Дети и медведь»,«Шире круг»,«Ворота», «Линеечка»). Игры с танцевальными элементами (Цепочка (змейка), «Птички в клетке», «Капканы», «Лишний угол»). Игры с музыкальными заданиями («Холодно-горячо», «Бабочка», и т.д.). Игры с элементами соревнования («Стулья», «Зайцы и собаки», «Кот и мыши», «Волк под горой», «Волшебная шляпа»). Игры на развитие мелкой моторики.

1. *Ритмико-гимнастические упражнения*

Теория:

История возникновения ритмики. Осознанное восприятие соотношения музыки и собственных движений. Передача характера музыки: характер музыки (бодрый, весёлый печальный грустный), темп музыки и движения при сопровождении музыки (быстро, медленно, умерено).Понятия:«диагональ», «интервал», «круг». Развитие внимательности, координации движений, зрительной и слуховой памяти. Закрепление полученных знаний.

Практика:

Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча). Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4. Образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).

Боковой галоп, галоп с половиной поворота, «ковырялочка» (выставление ноги на пятку или на носок во всех направлениях).

Танцевальные шаги: мягкий, высокий, на носках, с полуприседом, с подскоком, приставной и скрестный шаг.

Совершенствование техники ранее изученных элементов и упражнений. Подготовка детей к исполнению более сложных элементов и упражнений.

1. *Танцевальные упражнения*

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Часики», «Упражнения с флажками», «Упражнение с платочками», «Три поросенка», «Упражнения с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнения с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона», «Воробьиная дискотека», «Сосулька».

**Модуль 3. Рок-н-ролл**

1. *Общая физическая подготовка*

Теория:

Понятия: «здоровый образ жизни», «режим дня», «двигательная активность». Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Понятие о гигиене и санитарии. Полезные привычки в образе жизни ребенка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Базовые упражнения для развития физических качеств.

Практика:

Ходьба (бодрая, спокойная, на пятках, на полупальцах, с носка, с высоким подниманием колена, в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «паучком», «крокодильчик»). Бег (спортивный, лѐгкий, передающий различный образ «бабочки», «ручейка»). Прыжковые движения (на двух 15 ногах на месте, с продвижением вперѐд, «лошадки».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мячи), из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, шеи; упражнения на растягивание мышц. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на растягивание мышц.

1. *Основы хореографии (базовые движения)*

Теория

История хореографии. Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Закрепление знаний.

Практика

Совершенствование и закрепление техники простых элементов классического танца с музыкальным сопровождением и без него. Знакомство с основами композиции танца. Совершенствование простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ).

1. *Базовые танцевальные движения*

Теория

История акробатического рок-н-ролла. Закрепление знаний по основам танцевальной техники. Изучение и совершенствование техники основных позиций рук, ног и положения тела в классическом и народном танце, рок-н-ролле.

Практика

Танцевальные позиции в рок-н-ролле. Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы.

Пружинки на одной, двух ногах; прыжки: ноги врозь, вместе, с выпадами, скрестно; бег на месте (с высоким поднимание бедра, с захлестыванием голени, пр.);

Простейшие танцевальные элементы («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»); шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой); простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево); базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»); прыжки и бег (на месте и с продвижением); исходные движения рук (напряжение и расслабление); синхронизация простейших движений рук и ног. Позиции рук и ног. Пластичность и выразительность движений.

Простые танцевальные фигуры на основе техники ног акробатического рок-н-ролла: «смена мест: верхняя и нижняя смена, ворота, двойные ворота».

Совершенствование техники ранее изученных элементов и упражнений. Подготовка детей к исполнению более сложных элементов и упражнений.

**Итоговое занятие. Концертная деятельность**

**1.4 Планируемые результаты программы**

Результатом освоения программы «Ритмика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области танцевального искусства:

**Образовательные (предметные):**

**Обучающиеся должны знать:**

* значение физической культуры и спорта в жизни человека;
* основы здорового образа жизни;
* правила поведения и технику безопасности в зале во время занятия;
* основы профилактики травматизма на занятиях, основы страховки и самостраховки;
* основные термины и команды при организации физкультурно-спортивных занятий;
* физические качества человека;
* правила и условия основных подвижных игр;
* виды танцевального искусства;
* характер, темп, ритм и такт музыки;
* базовые танцевальные позиции классического танца и рок-н-ролла.

**Обучающиеся должны уметь:**

* выполнять самостоятельно утреннюю гигиеническую гимнастику, комплексы общеразвивающих упражнений;
* выполнять различные упражнения на развитие физических качеств;
* пронимать и выполнять основные команды и простые строевые упражнения;
* выполнять простые элементы акробатики;
* выполнять простые элементы классического танца, танцевальные упражнения ритмики и рок-н-ролла с музыкальным сопровождением и без него.

**Метапредметные:**

**Обучающиеся должны уметь:**

* составлять план и последовательность действий;
* развитие умения анализировать результаты собственной деятельности и вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
* применение полученных знаний о танцевальном искусстве как виде искусства для решения разнообразных физкультурно-спортивных задач.

**Личностные:**

**Обучающиеся должны уметь:**

* организовать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками;
* учитывать и соблюдать правила, установленные педагогом;
* разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников;
* аргументировать свою позицию.

Предполагается, что важным результатом образовательного процесса, является воспитание у обучающихся следующих качеств и сторон личности:

* развитая любознательность;
* эмоционально-творческая активность;
* интерес к физкультурно-спортивным занятиям;
* желание достичь больших результатов в области физкультурно-спортивной деятельности;
* умение работать в коллективе;
* трудолюбие;
* чувства взаимопомощи;
* развитие чувства такта и ритма;
* потребность в развитии и совершенствовании искусства танца.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Ритмика»**

**2.1 Условия реализации программы**

**2.1.1 Финансовое обеспечение**

Основными источниками финансирования являются собственные средства учреждений-участников Программы и привлеченные средства.

Оплата за участие в реализации программных блоков производится из фонда оплаты труда учреждений или иными способами, предусмотренными договорами.

**2.1.2. Материально-техническое обеспечение**

Программа может быть реализована только в условиях специально оборудованного помещения - зал хореографии площадью не менее 100 м2, площадка с жестким покрытием (зал) для отработки танцевальных движений, фигур и композиций, а также спортивное оборудование для занятий акробатикой (маты, гимнастическая скамейка). Выполнение упражнений с предметами предполагает наличие спортивного инвентаря: набивные мячи, гимнастические палки, обручи и т. д. Для музыкального сопровождения практических занятий зал должен быть оборудован звуковоспроизводящей аппаратуры (микрофоны, усилители звука, динамики), либо пианино.

Для методического сопровождения теоретических занятий помещение должно быть оборудовано ноутбуком, мультимедийным проектором, экраном, динамиком (или колонкой).

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

**2.1.3. Кадровое обеспечение**

Реализация образовательной программы обеспечивается высококвалифицированными педагогическими работниками образовательной программы из числа специалистов, направление деятельности которых соответствует направлению дополнительного образования (специалисты и педагоги физической культуры и спорта).

Квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным требованиям.

**2.2 Формы аттестации**

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию обучающихся.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться устные опросы, тестирование (контрольные упражнения (Приложение 1, 2)), отчетные выступления.

Итоговая аттестация по программе проводится в форме итогового исполнения танцевальной композиции на отчетном концерте.

**2.3 Оценочные материалы**

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения начальной и промежуточной диагностики обучающихся.

**Прогностическая (начальная) диагностика** (проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива) – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его достижения в этой области, личностные качества ребенка (Приложение 1, 2).

**Текущая (промежуточная) диагностика -** индивидуальная беседа, тестирование и т.д.;

* косвенные методы: наблюдение (оценка техники выполнения элементов и упражнений).

**Критерии оценки уровня освоения программы «Ритмика»**

Критерии оценки качества подготовки учащегося позволяют определить уровень освоения материала, предусмотренного программой. Основным критерием оценок учащегося, осваивающего общеразвивающую программу, является исполнение танцевальной композиции, владение технической изученных элементов, эмоциональная выразительность исполнения.

При оценивании учащегося, осваивающегося общеразвивающую программу, следует учитывать:

* формирование устойчивого интереса к танцевальному искусству, к занятиям физкультурно-спортивной направленности;
* наличие исполнительской культуры, двигательно-координационные способности;
* степень овладения практическими умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности: акробатике, исполнительстве танцевальных композиций ритмики и рок-н-ролла;
* степень продвижения учащегося, успешность личностных достижений.

По итогам исполнения отчетной программы на контрольном уроке (отчетном концерте), выставляется оценка по пятибалльной шкале:

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Критерии оценивания выступления** |
| 5 («отлично») | предусматривает исполнение программы, соответствующей году обучения полностью, выразительно; отличное знание последовательности танцевальных элементов композиции, владение техникой исполняемых элементов; исполнение в такт с выбранной музыкальной композицией |
| 4 («хорошо») | программа соответствует году обучения, исполнение программы с наличием мелких недочетов в технике исполнения, недостаточное попадание в тактвыбранной музыкальной композиции |
| 3 («удовлетворительно») | программа не соответствует году обучения, нарушение последовательности выполняемых элементов, пропуск элементов, грубые ошибки в технике исполняемых элементов |
| 2 («неудовлетворительно») | незнание последовательности элементов танцевальной композиции, слабое владение или отсутствие техники движений, подразумевающее плохую посещаемость занятий и слабую самостоятельную работу |
| «зачет» (без отметки) | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения |

**2.4 Методические материалы**

**Методы обучения**

* объяснительно-иллюстративный метод представляет сообщение педагогом готовой информации по модулям программы. Он включает в себя объяснение с помощью устной речи и показ (демонстрацию) профессионального исполнения акробатических элементов, танцевальных композиций и движений;

При организации учебно-воспитательного процесса по программе используются следующие методы:

* словесные (рассказ, объяснения, сравнения, беседы, команды и т.д.);
* наглядные (показ (демонстрация) наглядных пособий – фото-, видео-, интернет-источников, непосредственный показ элементов и движений);
* творческие (импровизации, составление композиций);
* диагностические (наблюдение, оценка деятельности занимающихся, тестирование).

Данные методы позволяют лучше освоить содержание программы, выявить природные задатки и способности учащихся, добиться роста дисциплинированности и организованности ребенка и способности его к саморегулированию. На занятиях используются разнообразные педагогические технологии: игровые, педагогика сотрудничества, проектные, творческой деятельности.

**Предложенные методы** работы в рамках общеобразовательной общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях вокального искусства и творчества.

**Методы воспитания:** мотивация, убеждение, стимулирование, поощрение.

**Формы организации образовательного процесса**

Для эффективной работы группы и достижения высокого творческого результата предусмотрены следующие формы учебной деятельности:

1. групповая (группы формируются с учетом возраста детей, пола (мальчики, девочки); группа может насчитывать от 10 до 15 человек);
2. индивидуальная (работа с одаренными детьми; с детьми, не усвоившими пройденный материал, отстающими).

**Особенности организации учебного занятия:**

Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, сопровождаемая наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия по ознакомлению, совершенствованию и закреплению материала, где дети осваивают базовые элементы, движения и упражнения; расширяют фонт двигательных действий, развивают физические качества. Занятия проводятся в специально оборудованном зале с использованием спортивного инвентаря. В теплое время года занятия по общей физической подготовке могут проводиться на открытом воздухе.

Структура практических занятий включает подготовительную, основную и заключительную части.

Задачами *подготовительной части* занятия являются: организация занимающихся, обеспечение их общей функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами решения этих задач являются строевые упражнения, общеразвивающие (общеподготовительные) упражнения, элементы ритмики, танца, подвижные игры умеренной интенсивности и упражнения на внимание.

В *основной части* занятия решаются задачи: специальная функциональная подготовка, сообщение учащимся и усвоение ими знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. В одном занятии могут быть объединены 2-3 задачи. Средствами решения этих задач являются специально-подготовительные, подводящие и специальные упражнения, а так же направленные на преимущественное развитие физических качеств, подвижные игры различной интенсивности.

В заключительной части занятия решаются задачи: организованное завершение урока, снижение психического и физического напряжения отдельных органов и систем организма, приведение их к оптимальному уровню для последующей деятельности. Средства решения этих задач – дыхательные упражнения, ходьба, малоподвижные игры, упражнения на внимание и расслабление, подведение итогов урока, домашнее задание.

В заключительной части занятия необходимо создавать условия для постепенного снижения от возбужденного состояния, вызванного интенсивными занятиями физическими упражнениями.

Для повышения мотивации занимающихся могут быть организованы выездные занятия с посещением концертов, конкурсов, турниров, фестивалей по танцевальному искусству.

Заключительное занятие, завершающее год обучения – занятие-концерт - проводится для самих детей, педагогов, родителей и гостей с целью демонстрации и оценки результатов обучения.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной эстрадной деятельности, технология развития критического мышления, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** исполнение танцевальной композиции на отчетном концерте.

**Список литературы для педагога:**

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения : учебное пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. — 9-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 272 с. — ISBN 978-5-8114-4784-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/127047>
2. Блок, Л. Д.  Возникновение и развитие техники классического танца / Л. Д. Блок. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 259 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11677-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474868>
3. Богданов, Г. Ф.  Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13571-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476808>
4. Богданов, Г. Ф.  Основы народной хореографии: русский хореографический фольклор : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. Ф. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12998-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470915>
5. Вашкевич, Н. Н. История хореографии всех веков и народов : учебное пособие / Н. Н. Вашкевич. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-4016-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115704>
6. Горячева, Н. Л. Курс лекций по дисциплине: Теория и методика избранного вида спорта: спортивная акробатика : учебное пособие / Н. Л. Горячева, Т. А. Андреенко. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 165 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158231>
7. Горячева, Н. Л. Физическая подготовка в спортивной акробатике : учебно-методическое пособие / Н. Л. Горячева. — 2-е изд.доп. и перераб. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 197 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173443>
8. Зыков, А. И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов : учебное пособие / А. И. Зыков. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. — 344 с. — ISBN 978-5-8114-7774-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166849>
9. Мороз, Т. И.  Методика преподавания ритмики : учебное пособие для вузов / Т. И. Мороз, Н. В. Поморцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021 ; Кемерово : КемГИК. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14853-4 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-8154-0585-1 (КемГИК). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/482747>
10. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце : учебное пособие / В. Ю. Никитин. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 520 с. — ISBN 978-5-8114-5561-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/145990>
11. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: актуальные проблемы подготовки спортсменов : [12+] / В. С. Терехин, Е. Н. Медведева, Е. С. Крючек, М. Ю. Баранов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 2-е изд.,испр. и доп. – Москва : Спорт, 2015. – 80 с. : табл., ил. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430461>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-6-1. – Текст : электронный.
12. Филановская, Т. А. История хореографического образования в России : учебное пособие / Т. А. Филановская. — 4-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 320 с. — ISBN 978-5-8114-5118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134049>
13. Холопова, В. Н. Теория музыки. Мелодика. Ритмика. Фактура. Тематизм : учебное пособие / В. Н. Холопова. — 4-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. — 376 с. — ISBN 978-5-8114-7351-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/160182>

**Интернет-ресурсы:**

1. Акробатический рок-н-ролл. - URL: <https://fdsarr.ru/arr/>
2. Веселая зарядка. Видео с танцевальными движениями. - URL: [https://www.youtube.com/watch?time\_continue=31&v=3ILs\_uu5arQ&feature=em](https://www.google.com/url?q=https%3A//www.youtube.com/watch%3Ftime_continue%3D31%26v%3D3ILs_uu5arQ%26feature%3Demb_logo&sa=D&ust=1586377753196000) [b\_logo](https://www.google.com/url?q=https%3A//www.youtube.com/watch%3Ftime_continue%3D31%26v%3D3ILs_uu5arQ%26feature%3Demb_logo&sa=D&ust=1586377753196000)
3. Википедия — универсальная интернет-энциклопедия. - URL: [http://ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/)
4. Информационный портал для хореографов. - URL: [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com/)
5. Каталог спортивных организаций. - URL: [http://sportschools.ru](http://sportschools.ru/)
6. Методические и дидактические разработки по хореографии. - URL: <http://horeograf.ucoz.ru/blog>.
7. О методике партерного экзерсиса. Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу». - URL: [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\_raboty\_s\_detmi\_metodicheskoe\_posobie\_q](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20_ot_ritmiki_k_tancu_quot/) [uot \_ot\_ritmiki\_k\_tancu\_quot/](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20_ot_ritmiki_k_tancu_quot/)-
8. Рабочие программы по акробатическому рок-н-роллу. - URL: <http://centralsportschool.ru/rabochiye-programmy-po-akrobaticheskomu-rok-n-rollu>
9. Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея. - URL: [http://www.gallery.balletmusic.ru](http://www.gallery.balletmusic.ru/)

Приложение 1

**Диагностическая карта физического развития детей 5-6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатель** | **Начало года (V1)** | **Конец года (V2)** |
|  | Общее состояние здоровья (заболевания в днях) | Например:  *В теч. учебного года 18 дней (ОРЗ, ОРВИ)* |  |
|  | Группа здоровья (I-Y) |  |  |
|  | Рост |  |  |
|  | Вес |  |  |
|  | Уровень физического развития (гармоничное, отклонения) | Например: *гармоничное* |  |
|  | Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков (норма, ниже нормы, выше нормы) | Например: *норма* |  |
|  | Интересы и склонности | Например:  *Умеренно подвижный активный ребенок, (бегает, ходит на лыжах и др), любит рисовать (усидчивость)* |  |
|  | Уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). | Например: *норма* |  |
| 8.1 | **Быстрота:**  Бег на 30 м (сек) с высокого старта |  |  |
| 8.2 | **Скоростно-силовые качества:** |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) |  |  |
|  | Подъем из положения, лежа на спине (раз) |  |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) |  |  |
|  | Метание набивного мяча из-за головы (см) |  |  |
|  | Челночный бег 3х10 м (сек) |  |  |
| 8.3 | **Выносливость:**  Скорость бега на 90 м (120 м) (сек) |  |  |
| 8.4 | **Гибкость:**  Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см) |  |  |
| 8.5 | **Ловкость:**  Скорость бега на 10м (сек) |  |  |
| 8.6 | **Статическое равновесие:**  Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек) |  |  |
| 8.7 | **Координационные способности:**  Количество подбрасываний и ловли мяча |  |  |
|  | **ОБЩАЯ ОЦЕНКА:** |  | Примечание: |

\* темпы прироста физических качеств детей дошкольного возраста.

Ребенок в данной возрастной группе не имеет отклонений в физическом развитии, развитии психофизических качеств. Соответствует возрастным нормам  нервно–психического развития, а частые острые респираторные заболевания позволяют отнести ребенка ко II группе здоровья.  В целом состояние здоровья удовлетворительное, необходимо повышать иммунитет, проводить закаливающие процедуры. Владеет главными элементами техники большинства движений и может самостоятельно выполнять упражнения по предварительному показу. В таблице можно видеть динамику физического и     моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления. По тесту для определения прироста показателей психофизических качеств по формуле, предложенной В.И. Усачевым:

W = 100(V1 – V2) / (½ (V1+V2)),

где W - прирост показателей темпов в %, V1 - исходный уровень, V2 - конечный уровень.

можно посчитать и увидеть, что ребенок естественно растет, активно двигается и по большинству показателей дает свои результаты целенаправленная система физического воспитания. О данном ребенке можно сказать - сформирована общая физическая подготовленность на данном этапе развития.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств**

**детей дошкольного возраста\*:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темпы прироста (%)** | **Оценка** | **За счет чего достигнут прирост** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

Приложение 2

**Особенности физического развития детей 5-6 лет**

**Средние показатели массы тела и роста здоровых детей**

**5-6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Масса тела, кг | | Рост, см | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 5 | 17,4-22,1 | 16,5-20,4 | 105-116 | 104-114 |
| 6 | 19,7-24,1 | 19,0-23,6 | 111-121 | 111-120 |

**Особенности развития движений у детей 5-6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | **Двигательные возможности ребенка** |
| 5 лет | Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием. |
| 6 лет | Успешно осваивать прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель. Катается на двухколесном велосипеде, плавает. В движениях появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. |

**Нормативы физической подготовленности детей дошкольного**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест**  **(контрольное упражнение)** | **Пол** | **Показатели** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **5 лет** | | | | |
| Бег 30 м с высокого старта | мальчики | > 9,2 | 9,1 – 7,9 | 7,8 и < |
| девочки | > 9,8 | 9,7 – 8,3 | 8,2 и < |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 81,5 | 81,6 – 101,5 | 101,6 и < |
| девочки | > 65,5 | 65,6 – 93,5 | 93,6 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| девочки | > 5 | 6 - 11 | 12 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м) | мальчики | > 2 | 3 | 4< |
| девочки |
| Бег на 90 м. | мальчики | > 30,6 | 30,5 – 25,0 | 24,9 и < |
| девочки |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 12,5 | 12,4 – 11,2 | 11,1 и < |
| девочки | > 12,8 | 12,7 – 11,4 | 11,3 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 2 | 2,1 – 6 | 6,1 и < |
| девочки | > 4 | 4,1 – 8 | 8,1 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 5,0 | 5,1 – 12,0 | 12,1 и < |
| девочки | > 8,0 | 8,1 – 13,0 | 13,1 и < |
| **6 лет** | | | | |
| Бег 30 м | мальчики | >8,4 | 8,3 – 6,9 | 6,8 и < |
| девочки | > 8,9 | 8,8 – 7,7 | 7,6 и < |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 86,0 | 86,1 – 107,5 | 107,6 и < |
| девочки | > 65,5 | 93,5 – 66,0 | 94,0 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 7 | 8 - 13 | 14 и < |
| девочки | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.) | мальчики | > 2 | 3 | 4< |
| девочки |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 11,8 | 11,7 – 10,6 | 10,5 и < |
| девочки | > 12,0 | 11,9 – 10,8 | 10,7 и < |
| Бег на 120 м | мальчики | >35,7 | 35,6 – 29,2 | 29,1 и < |
| девочки |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 4 | 4,1 – 7 | 7,1 и < |
| девочки | > 7 | 7,1 – 10 | 10,1 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 4,3 | 4,4 – 7,9 | 8,0 и < |
| девочки | > 3,2 | 3,3 – 4,7 | 4,8 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 3,2 | 3.3 – 4,2 | 4,3 и < |
| девочки | > 2,9 | 3,0 – 4,7 | 4,8 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и < |

Приложение 3

**Упражнения утренней гигиенической гимнастики для детей 5-6 лет**

**Комплекс утренней гигиенической гимнастики № 1**

(без предметов)

1. И.п.: О.С. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4— прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.— вдох. Повторить 5—6 раз.
3. И.п.: О.С. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.
4. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
5. И.п.: О.С. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.
6. И.п.: О.С. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.
7. И.п.: О.С. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

(без предметов)

1. И.п.: О.С. 1 — поднять плечи вверх; 2 — И.П. Повторить упражнение 8—10 раз.
2. И.п.: О.С. 1—повернуть голову вправо; 2—прямо; 3— влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4—5 раз.
3. И.п.: ноги шире плеч, руки вверх. 1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2— и. п. Повторить 8 раз.
4. И.п.: О.С. руки на пояс. 1—поднять прямую ногу вперед; 2— махом отвести назад; 3— снова вперед; 4— и. п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2—и. п.; 3—4—то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.
6. И.п.: О.С. 1— присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2— И.П. Повторить 6—8 раз.
7. И.п.: О.С. 1—правая рука вперед; 2—левая вперед; 3—правая вверх; 4— левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз, меняя темп.
8. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4—5 раз.

**Комплекс утренней гигиенической гимнастики № 3**

(без предметов парами)

1. И.п.: О.С. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх — вдох; 3—4 — И.П.— выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.
2. И.п.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.
3. И.п.: О.С. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — И.п.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.
4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — И.П. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.
5. И.п.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.
6. И.п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. Повторить 6—8 раз.
7. И.п.: О. С. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3— 4 раза.

**Комплекс утренней гигиенической гимнастики № 4**

(с гимнастической палкой)

1. И.п.: О.С. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — И.п.. Повторить 6—8 раз.
2. И.п.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — И.п.. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.
3. И.п.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — И.П.. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.
4. И.п.: О.С. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — И.С. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: И.п. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.
5. И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — И.п.— вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.
6. И.п.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — И.п.— выдох. Повторить 5—6 раз.
7. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.

**Комплекс утренней гигиенической гимнастики № 5**

(с мячом)

1. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — И.п.. Повторить 8—10 раз.
2. И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.
3. И.п.: О.С. мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза.
4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 — И.П.. Повторить 3—4 раза.
5. И.п.: О.С. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.
6. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.
7. Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20— 30 с). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

Приложение 4

**Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет**

Время проведения обще-развивающих упражнений в структуре занятия – 6-7 минут. Количество повторений упражнения 6-8 раз. Прыжки 10 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс общеразвивающих упражнений № 1**

(с мячом)

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и.п. Выполнять в умеренном темпе.
2. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. И.п.: руки на поясе, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, покатать мяч. То же левой ногой.
4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3  – наклонится, ударить мячом перед собой у ступней; 2, 4 – и.п.
5. И.п.: о.с. Быстро приседать, одновременно  ударять мяч об пол.
6. И.п.: мяч зажат между колен. Прыжки и ходьба. При ходьбе мяч в руках.

**Комплекс общеразвивающих упражнений № 2**

1. И.п.: о. с.  1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.
2. И.п.: о.с. руки на пояс.  1 – голову повернуть вправо; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1, 3 – наклон вниз, руками достать пятки с внешней стороны; 2, 4 – и.п.
4. И.п. о.с., руки на поясе. Носок правой ноги на себя, махи ногой взад, вперед 8 раз. Тоже левой ногой.
5. И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, левую руку тянем над головой в сторону наклона; 2 – и.п.;  2 – то же влево; 4 – и.п.
6. И.п. Стоя на коленях руки вытянуты вперед. 1- сесть справа от ног; 2 – и.п.; 3 – то же справа от ног; 4 – и.п.
7. И.п. о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя через  два счета и ходьба.

**Комплекс общеразвивающих упражнений № 3**

*(с флажками)*

1. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны  руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди  левая рука; 4 – и.п.
2. И.п.: то же. 1, 3 - поднять перед собой руки вверх, вдох; 2, 4 – наклониться руки вниз и назад,  выдох.
3. И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой ноге; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.
4. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.
5. И.п. лежа на спине, руки вытянуты над головой. 1, 2 – поднять ноги, вытянуть вверх, флажками постараться дотронуться до носочков ног; 3,4 – и.п.
6. И.п. лежа на спине руки вытянуты перед собой. 1 - 4  – приподнять одновременно руки и ноги над полом, взгляд направлен на руки; 1 - 4 – и.п.
7. И.п. ноги расставлены, руки в стороны. Прыжки со скрещиванием рук и ног

**Комплекс общеразвивающих упражнений № 4**

1. И.п. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью. 1, 2 – рывок локтями назад; 3,4 – выпрямить руки, рывки руками назад с поворотом вправо; то же влево.
2. И.п. стоя на коленях руки на поясе. 1, 2, 3 – вытянуть правую ногу в сторону, наклонится к ноге с выпрямленной левой рукой; 4 - и.п. Повторить то же  влево.
3. И.п.:  по восточному руки на плечах. 1,3 - повернуться направо – вдох; 2,4 - налево – выдох.
4. И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги слегка приподнять, движения «ножницы» прямыми ногами 8 - 10 раз.
5. «Кошка». 1,2 - голову поднять, спину выгнуть к полу – вдох (кошка добрая»; 3,4 – голову опустить, спину выгнуть вверх - выдох (кошка сердится).
6. И.п. о.с. прыжки двумя ногами вправо, влево и ходьба.

**Комплекс общеразвивающих упражнений № 5**

*(с палками)*

1. «Лягушонок спешит на зарядку» И.п.: руки с палкой за головой, на плечах. Ходьба на месте.
2. «Оглянись». И.п. то же. 1 - поворот корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. «Неваляшки». И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой перед собой. 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – И.п.
5. «Силачи». И.п.  о.с. палка в согнутых руках перед грудью. 1, 3 - присели руки разогнули; 2, 4 – и.п.
6. «Прокати».  И.п.: сидя. Катать палку по ногам взад, вперед с наклоном.
7. «Перепрыгни». И.п. о.с. палка на полу. Прыжки через палку боком на двух ногах и ходьба.

Приложение 5

**Подвижные и развивающие игры для детей 5-6 лет**

**«День-ночь»**

Дети рассчитываются на «первый» - «второй», делятся на две команды – «день» и «ночь». В каждой команде дети запоминают друг друга. По сигналу «День!» дети этой команды убегают, а игроки другой команды их догоняет. По сигналу «Ночь!» - наоборот.

Поле делится пополам чертой и обозначается границей с двух противоположных сторон. За границей поля дети не могут поймать своих соперников. Игра начинается с середины поля.

Игра будет проще, если в каждой команде будет меньше игроков.

Игра развивает внимание, ловкость, быстроту, навыки пространственной ориентации.

**«Светофор»**

С помощью считалочки выбирается **водящий**, рисуются 2 линии на расстоянии нескольких метров друг от друга.

Игроки встают за одну из линий. Водящий встает в центр между линиями и поворачивается к игрокам спиной.

Далее он называет любой **цвет** и поворачивается к игрокам.

Дети [ищут](https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B/%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) у себя этот цвет на одежде, если они его находят, то показывают его ведущему, и спокойно проходят на ту сторону. Если у игрока этого цвета нет, он должен [перебежать](https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5) на другую сторону, задача водящего попытаться **осалить** его.

Тот, кого осалят, становится водящим.

Если все прошли-перебежали на другую сторону, водящий отворачивается и загадывает новый цвет.

**«Нам не страшен серый волк»**

Дети выбирают волка и поросёнка, затем встают парами по кругу, взявшись за руки, при этом поднимают руки «домиком». Поросенок стоит внутри круга, волк - снаружи.

Все дети хором произносят слова:

Нам не страшен серый волк,

Серый волк - зубами щелк.

Эту песню пели звонко

Три веселых поросёнка.

После этих слов поросенок начинает убегать, а волк старается поймать его. При этом волк и поросенок пробегают в «домики» из круга и обратно в круг. Поросёнок в любой момент может встать в пару с любым из детей. Тот ребёнок, который останется без пары, становится поросенком и убегает от волка.

Игра продолжается, пока волк не поймает поросенка. Далее выбирается другой волк. Это можно сделать с помощью считалки.

Дети могут образовать домики втроем.

**«Ниточка-иголочка»**

Выбирают водящего — «иголочку». К нему присоединяются 3—4 человека — «ниточка». Остальные размещаются произвольно. «Иголочка» и игроки, составляющие «ниточку», берутся за руки, образуя цепочку. Впереди — водящий.

Под музыку -иголочка» бежит между предметами и другими игроками, делая самые неожиданные повороты, зигзаги, а «ниточка» должна точно повторить путь, не размыкая рук. Пробегая мимо стоящего игрока, последний в ниточке может взять его за руку и увести за собой Те, кто расцепил руки, платят фанты, а в конце игры выполняют задания.

Игра идет до 5— 10 фантов, в зависимости от количества участников.

**«Пятнашки»**

Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя «лови!» все дети разбегаются по площадке, а пятнашка старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого он коснулся, отходит в сторону.

Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3—4 играющих.

При повторении игры выбирается новый пятнашка.

Если пятнашка в течение 30—40 с не может поймать никого из играющих, педагог должен назначить другого водящего.

**«Гуси-лебеди»**

Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети — гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом.

Сбоку площадки очерчивается место — логово волка.

«Пастух» выгоняет «гусей» пастись на луг. «Гуси» ходят, летают по лугу.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

Пастух. Так летите как хотите!

«Гуси», расправив крылья (вытянув руки в стороны), летят через луг домой, а «волк», услышав гусей, выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой).

Пойманных «гусей» «волк» уводит к себе. После 3—4 перебежек производится подсчет пойманных «гусей». Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется.

Когда педагог впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья (поднимают руки в стороны).

**«Кошка и мышка»**

Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. «Мышка» становится в круг, «кошка» — за кругом. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

*Ходит Васька беленький,*

*Хвост у Васьки серенький,*

*А бежит — стрела.*

*Глазки закрываются.*

*Когти расправляются,*

*Зубы как игла.*

*Только мыши заскребут,*

*Чуткий Васька тут как тут,*

*Всех поймает он.*

После слов «всех поймает он» дети останавливаются, и в условленном месте круга двое детей поднимают руки, оставляя проход — ворота. «Мышка», убегая от «кошки», может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. «Кошка», стараясь поймать мышку, может пробежать в круг только через ворота. Когда «кошка» поймает «мышку», на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется.

Если «кошка» долго не может поймать «мышку», педагог устраивает дополнительные ворота.

В то время когда дети идут по кругу, кошка может находиться в центре круга, а мышка — вне его. При произнесении второго куплета кошка выполняет движения согласно тексту — закрывает глаза, расправляет когти и т. д.

**«Мы веселые ребята»**

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

*Мы веселые ребята,*

*Любим бегать и играть.*

*Ну, попробуй нас догнать:*

*Раз, два, три — лови!*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Нового ловишку выбирают даже в том случае, если предыдущий никого не поймает.

Педагог следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

**«Карусель»**

Играющие образуют круг. Педагог дает детям шнур, концы которого связаны.

Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение:

*Еле, еле, еле, еле*

*А потом кругом, кругом,*

*Завертелись карусели.*

*Все бегом, бегом, бегом.*

В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. Во время бега педагог приговаривает «по-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли».

После того как дети пробегут 2 раза по кругу, педагог меняет направление движения, говоря «поворот!». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону.

Затем педагог продолжает вместе с детьми:

*Тише, тише, не спешите!*

*Карусель остановите!*

*Раз-два, раз-два!*

*Вот и кончилась игра!*

Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке.

После того как дети немного отдохнули, педагог дает три звонка или три раза ударяет в бубен. Играющие спешат занять места на карусели, т. е. становятся в круг, берут шнур. Игра возобновляется. Не успевший занять место до третьего звонка не катается на карусели, а стоит и ждет, когда будет новая посадка.

Игру «Карусель» можно проводить с обручами. Каждый держится за два обруча одной и другой рукой, образуя замкнутый круг. Все движения производятся так же, как и со шнуром.

Когда дети оставляют карусель, надо следить, чтобы они клали обручи на пол аккуратно, тогда при повторении игры можно быстро их взять и снова образовать круг.

**«Мышеловка»**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели,*

*Развелось их просто страсть.*

*Все погрызли, все поели,*

*Всюду лезут — вот напасть.*

*Берегитесь же, плутовки,*

*Доберемся мы до вас.*

*Вот поставим мышеловки.*

*Переловим всех за раз!*

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется.

Педагог следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог.

В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

**«Караси и щука»**

Один ребенок выбирается на роль щуки. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них — камешки — образует круг, другая — караси, которые плавают внутри круга. «Щука» находится за кругом.

По сигналу воспитателя «щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. «Караси» спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (прячутся за камешки). «Щука» ловит тех «карасей», которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.

Игра проводится 3—4 раза, после чего подсчитывается число пойманных «карасей». Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

**«Цепочка (змейка)»**

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Точно повторять движения ведущего.

3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Или: по сигналу ведущего участники разбегаются, затем восстанавливают змейку.

**«Птички в клетке»**

Одна половина играющих, взявшись за руки, образует круг — клетку, другая — птицы — располагается свободно по внешнему кругу.

По сигналу руководителя клетка останавливается, и играющие поднимают соединенные руки вверх.

Птицы начинают пробегать под руками в клетку и выбегать из нее.

Руководитель неожиданно дает второй сигнал (свисток), музыка прекращается, и клетка закрывается.

Игроки внутреннего круга приседают и опускают соединенные руки вниз.

Птицы, оказавшиеся в клетке, считаются пойманными.

Они подключаются к игрокам внутреннего круга, взявшись с ними за руки.

Таким образом, клетка расширяется.

Игра возобновляется и продолжается, пока все птицы не будут пойманы.

Затем играющие меняются ролями.

Клетка может захлопываться только по сигналу руководителя.

Если играющие опустят руки до сигнала, птицы не считаются пойманными.

Если в момент сигнала птица окажется под руками играющих (голова у нее внутри клетки), она считается пойманной, если голова у нее снаружи клетки, то свободной.

Все птицы должны пробегать через клетку.

Птицы, не делающие этого, считаются пойманными.

Игру можно проводить и с музыкальным сопровождением, подбирают две музыкальные мелодии; галоп или марш (для прыжков) и польку (для подскоков и перебежек).

**«Капканы»**

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы захлопываются, т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки.  
Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами.

Игра развивает ловкость, смекалку и способствует развитию внимания и коммуникативных навыков.

**«Холодно-горячо»**

Эта игра, называемая ещё иногда «**горячо-холодно**», может быть использована для развлечения на детском празднике или для того, чтобы подарить ребёнку подарок или сделать (сладкий) сюрприз. Суть игры в том, что водящий должен найти предмет по подсказкам остальных детей. Для того, чтобы сделать игру более азартной, можно ввести ограничение на время поиска.

Вначале предмет (или подарок) прячется так, чтобы **водящий** (именинник) не видел. Если это просто игра, то водящего просят выйти ненадолго из комнаты или отвернуться.

Далее, водящий начинает ходить по комнате, а все остальные игроки дружно подсказывают ему, насколько он приблизился к предмету своих поисков, но делают это не напрямую, а с помощью иносказательных фраз:

* Очень холодно! (Совсем замерз! Зима! Мороз-мороз!) — означает, что поиск ведётся не в том направлении и водящий находится очень далеко от предмета;
* Холодно — до предмета ещё далеко;
* Опять холодно (опять мороз, опять замёрз, снова зима) — водящий, вначале шёл правильно, но опять сбился с пути;
* Теплее! — водящий наконец-то повернул в нужную сторону;
* Ещё теплее! — направление верное и водящий движется в нужную сторону;
* Горячее! — водящий приблизился к предмету;
* Жарко! — до предмета совсем близко;
* Очень жарко! (Жара! Совсем пожар! Горишь!) — предмет где-то совсем рядом, нужно только протянуть руку.

В эту игру можно играть и без слов, например, когда все дети хлопают в ладоши, и чем ближе к предмету водящий, тем хлопки становятся чаще. Или можно организовать другой, музыкальный, вариант игры с участием взрослого. В этом случае дальность от спрятанного предмета показывается с помощью громкости музыки, которую он регулирует.

Заниматься поиском может не один водящий, а команда, только двигаться они должны вместе, иначе подсказывающие игроки не смогут нормально сигнализировать.

**«Бабочка»**

*Оборудование:* Бабочки из цветной бумаги и цветы из цветного картона (цвет бабочек соответствует цвету картона).

Перед началом игры ведущий раздает детям бабочек. На ковре (или на игровой площадке) лежат цветы. Звучит музыка, дети свободно передвигаются вокруг цветов (имитируют полет бабочек). Как только музыка останавливается, дети подбегают к тем цветам, что соответствуют по цвету бабочкам у них в руках. Игра повторяется 4-5 раз. Можно усложнить игру, перемещая цветы по ковру (или по площадке)в то время, когда играет музыка или используя большее количество оттенков для цветов и бабочек.