

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята
Педагогическим советом
МБОУ ГМ СОШ
Протокол от 31.08.2026 №10

Утверждена директором
МБОУ ГМ СОШ Дегтевой Т.И.
(Приказ от 01.09.2026 №222/од)



Т.И. Дегтева

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год (32 часа)

Автор-составитель:
Агафонова А.А.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B3EEE7864C7D08B78B849F451A988DB6
Владелец: Дегтева Татьяна Ивановна
Действителен: с 07.10.2025 до 31.12.2026

г. Нижний Тагил
2026 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Ритмика является одним из наиболее доступных и эффективных средств физического развития и оздоровления детей младшего школьного возраста. Занятия ритмикой способствуют укреплению здоровья, повышению физической работоспособности, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, развитию координации движений, чувства ритма и общей выносливости.

Программа актуальна в условиях современной школы, так как направлена на решение задач физического развития и оздоровления младших школьников, профилактику гиподинамии и нарушений осанки, формирование потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни. Занятия ритмикой помогают детям легче адаптироваться к школьной жизни, снимают эмоциональное и физическое напряжение после уроков, способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652Н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Минпросвещения России от 08.05.2026 № 316 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам...».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)».
18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
19. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
20. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
21. Методические рекомендации Минпросвещения России по разработке дополнительных общеразвивающих программ (письмо от 23.01.2026 № АБ-254/06).
22. Устав МБОУ ГМ СОШ.
23. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБОУ ГМ СОШ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к физическому развитию младших школьников средствами музыкально-двигательной деятельности: сочетание ритмической гимнастики, дыхательных упражнений, упражнений на формирование осанки и профилактику плоскостопия, подвижных игр и релаксации. Программа построена с учётом возрастных и физиологических особенностей детей 7–9 лет и предусматривает вариативность нагрузки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что систематические занятия ритмикой укрепляют здоровье ребёнка, развивают его физические качества, формируют потребность в двигательной активности и создают благоприятные условия для социальной адаптации младших школьников.

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья обучающихся, развитие двигательных качеств и чувства ритма средствами музыкально-двигательной деятельности.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- укреплять здоровье обучающихся, повышать физическую работоспособность;
- формировать правильную осанку, профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
- развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- обучать приёмам релаксации и саморегуляции;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

2. Развивающие:

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;

- развивать умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать коммуникативные умения и навыки работы в коллективе.

3. Воспитательные:

- воспитывать интерес к двигательной активности и музыке;
- воспитывать дисциплинированность, организованность, ответственность;
- воспитывать культуру поведения и общения в коллективе;
- формировать доброжелательное отношение к сверстникам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уровень	Предметные	Метапредметные	Личностные
Стартовый уровень	имеют первоначальные представления о связи музыки и движения, о значении движения для здоровья; знают, что такое правильная осанка, режим дня, значение двигательной активности; умеют выполнять ходьбу, бег, прыжки, подскоки в соответствии с характером и темпом музыки; владеют простейшими упражнениями ритмической гимнастики; знают упражнения на формирование осанки и	развитие музыкального слуха, чувства ритма, памяти, внимания, воображения; развитие координации движений и физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, гибкости); развитие умения слушать и понимать музыку, передавать её характер в движении; развитие коммуникативных умений: умение общаться со сверстниками и педагогом, работать в паре и в группе	формирование интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни; воспитание дисциплинированности, организованности, ответственности; формирование доброжелательного отношения к сверстникам; формирование основ здорового образа жизни

Уровень	Предметные	Метапредметные	Личностные
	профилактику плоскостопия; умеют выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; умеют следить за своим дыханием, замечать усталость и сообщать педагогу о плохом самочувствии; умеют ориентироваться в пространстве зала и двигаться в коллективе; различают сильную и слабую доли, начало и конец музыкальной фразы; умеют играть в подвижные и музыкально- ритмические игры		

Адресат программы. Программа рассчитана на детей **7–9 лет** (обучающихся 1–2 классов), имеющих основную и подготовительную группу здоровья. Программа не требует предварительной подготовки и доступна всем желающим.

Формы реализации. На занятиях используется фронтальная, групповая и индивидуальная формы работы.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения: стартовый уровень.

Периодичность занятий — 1 раз в неделю по 1 занятию (45 минут, с обязательной физкультминуткой в середине занятия; для 1 класса рекомендуется 35–40 минут, что согласовано с локальными актами школы).

Объём программы: 32 часа, из них **2 часа** — теория (6% от общего объёма), **30 часов** — практика (94% от общего объёма). Теоретические сведения по остальным темам встроены в практические занятия в виде кратких бесед (5–7 минут) и не выделяются в отдельные занятия.

Форма реализации: очная.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Что такое здоровье	1	1	0
2	Музыка и движение. Характер музыки	2	0 (встроено в практику)	2
3	Ритмическая гимнастика. Ходьба, бег, прыжки	6	1	5
4	Ритм. Сильная и слабая доли	3	0 (встроено в практику)	3
5	Ориентирование в пространстве	3	0 (встроено в практику)	3
6	Упражнения на формирование осанки и профилактику плоскостопия	4	0 (встроено в практику)	4
7	Дыхательная гимнастика и релаксация	3	0 (встроено в практику)	3
8	Подвижные и музыкально-ритмические игры	5	0 (встроено в практику)	5
9	Ритмические комплексы и композиции	4	0 (встроено в практику)	4
10	Итоговое занятие. Открытый показ	1	0	1
ИТОГО		32	2	30

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Что такое здоровье (1 час)

Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях ритмикой. Знакомство с залом, оборудованием. Беседа о том, что такое здоровье, почему важно двигаться, заниматься физкультурой, соблюдать режим дня. Значение музыки и движения для здоровья человека. Знакомство с понятиями «осанка», «гиподинамия».

Тема 2. Музыка и движение. Характер музыки (2 часа)

Теория (встроено в практику): что такое музыка и движение. Как музыка передаёт характер, настроение. Понятия: громко — тихо, быстро — медленно, весело — грустно. Как музыка помогает выполнять движения.

Практика: слушание музыкальных фрагментов с разным характером. Передача характера музыки в движении (ходьба, бег, прыжки). Игровые упражнения:

- «Музыка подскажет» — дети двигаются в соответствии с характером музыки (весело — прыгают, грустно — идут спокойно, тревожно — замирают);
- «Угадай настроение» — педагог играет музыку, дети показывают настроение движениями.

Тема 3. Ритмическая гимнастика. Ходьба, бег, прыжки (6 часов)

Теория: понятия: ходьба, бег, прыжки, подскоки. Как согласовывать движение с музыкой и дыханием. Основы самоконтроля при выполнении физических упражнений (следим за дыханием, за осанкой).

Практика: ходьба (спокойная, бодрая, маршевая, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен). Бег (лёгкий, стремительный, с высоким подниманием колен, с захлестом голени). Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с продвижением). Подскоки. Комплексы ритмической гимнастики с предметами (флажки, ленточки, платочки, мячи, обручи). Отработка начала и окончания движения вместе с музыкой.

Тема 4. Ритм. Сильная и слабая доли (3 часа)

Теория (встроено в практику): что такое ритм. Сильная и слабая доли. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Практика: прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Упражнения на передачу сильной доли (притоп, хлопок, акцент). Игра «Ритмическое эхо». Простейшие ритмические композиции с движениями.

Тема 5. Ориентирование в пространстве (3 часа)

Теория (встроено в практику): понятия: круг, линия, колонна, шеренга. Право, лево, вперёд, назад.

Практика: построения и перестроения (в круг, в колонну, в шеренгу, в два круга). Ходьба и бег по кругу, по диагонали, «змейкой». Упражнения на ориентирование в зале. Игры «Найди своё место», «Быстро по местам».

Тема 6. Упражнения на формирование осанки и профилактику плоскостопия (4 часа)

Теория (встроено в практику): что такое правильная осанка и почему она важна для здоровья. Профилактика плоскостопия.

Практика:

- упражнения у стены (без гимнастической стенки): стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками; «цапля»; «ласточка»;
- упражнения для стоп: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, захват пальцами ног мелких предметов, катание мяча стопами, «гусеница»;
- упражнения с гимнастической палкой для формирования осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины и живота (лёжа на ковриках);
- дыхательные упражнения в сочетании с движениями.

Тема 7. Дыхательная гимнастика и релаксация (3 часа)

Теория (встроено в практику): значение правильного дыхания для здоровья. Что такое расслабление.

Практика: дыхательные упражнения («Надуваем шарик», «Пёрышко», «Ветерок», «Вдох-выдох под музыку»). Упражнения на расслабление под спокойную музыку (лёжа на ковриках, сидя, стоя). Элементы самомассажа (ушей, рук, стоп) как средство снятия напряжения. Игровые упражнения на снятие напряжения.

Тема 8. Подвижные и музыкально-ритмические игры (5 часов)

Теория (встроено в практику): правила игр и безопасность во время игры.

Практика (распределение по занятиям):

- занятие 1: «Ловишки», «Замри — отомри»;
- занятие 2: «Музыкальные стулья», «Весёлый бубен»;
- занятие 3: «Кто быстрее?», «Найди пару»;
- занятие 4: «Эхо», «Совушка»;
- занятие 5: «День и ночь», «Третий лишний».

Игры на развитие внимания, быстроты реакции, чувства ритма, координации, ловкости.

Тема 9. Ритмические комплексы и композиции (4 часа)

Теория (встроено в практику): что такое ритмический комплекс и композиция.

Практика:

- комплекс 1 «Весёлая зарядка» (под музыку 2/4) — ходьба, наклоны, приседания, прыжки;
- комплекс 2 «Мы — спортсмены» (под музыку 4/4) — общеразвивающие упражнения с мячом;
- комплекс 3 «Времена года» (под музыку П.И. Чайковского) — плавные движения, имитация природных явлений;
- итоговая композиция «Здравствуй, школа!» — соединение изученных движений в единый комплекс для открытого показа.

Работа над согласованностью движений и синхронностью исполнения.

Тема 10. Итоговое занятие. Открытый показ (1 час)

Практика: подведение итогов года. Открытый показ для родителей и педагогов. Исполнение итогового ритмического комплекса «Здравствуй, школа!». Награждение активных обучающихся.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Значение
1	Количество учебных недель	32
2	Количество занятий	32
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	32
5	Недель в I полугодии	14
6	Недель во II полугодии	18

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Значение
7	Начало занятий	16 сентября
8	Выходные дни	26 октября – 4 ноября; 31 декабря – 10 января; 27 марта – 4 апреля; 22–23 февраля; 8 марта; 1–3 мая; 10 мая
9	Окончание учебного года	26 мая
10	Дополнительно	Занятия могут проводиться во время осенних и весенних каникул, что обеспечивает выполнение программы в полном объёме (32 часа)

2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ И КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Материально-технические условия	Кадровые условия
Минимально необходимый для реализации программы «Ритмика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя: – зал для занятий ритмикой (спортивный зал или актовый зал) площадью не менее 40 кв. м (на 12–14 обучающихся), имеющий пригодное для занятий напольное покрытие; – музыкальный центр или музыкальная колонка с аудиозаписями и фонотекой; – гимнастические коврики — по количеству обучающихся; – гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, ленточки, платочки, флажки, бубны; – раздевалки для обучающихся и преподавателей.	Педагог дополнительного образования, имеющий образование в области физической культуры, музыкального развития или педагогики дополнительного образования и опыт работы с детьми младшего школьного возраста.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится в форме наблюдения, устного опроса, выполнения практических заданий, участия в подвижных и музыкально-ритмических играх. Итоговый контроль проводится в форме открытого показа для родителей и педагогов в конце учебного года.

Формы контроля:

- наблюдение за выполнением движений и физическим состоянием обучающихся;
- устный опрос по изученным понятиям;
- выполнение практических заданий и упражнений;
- участие в подвижных и музыкально-ритмических играх;
- итоговый открытый показ.

Критерии оценки:

- умение согласовывать движения с музыкой и дыханием;
- правильность выполнения упражнений ритмической гимнастики;
- знание упражнений на формирование осанки и профилактику плоскостопия;
- умение выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- умение ориентироваться в пространстве;
- дисциплинированность и активность на занятиях.

2.4. ФОРМЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. **Открытое занятие** — форма, на которой обучающиеся демонстрируют полученные умения и навыки, а педагог показывает результаты своей работы.
2. **Итоговый открытый показ** — форма итогового контроля, на которой обучающиеся исполняют разученные ритмические комплексы и композиции перед родителями и педагогами.
3. **Портфолио обучающегося** — папка с грамотами, фотографиями с занятий, творческими работами.
4. **Участие в школьных мероприятиях** — праздниках, концертах, утренниках, линейках, спортивных праздниках.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии и методы обучения

В работе с обучающимися педагог следует принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности, систематичности, учёта индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей.

Методы обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, указание, команда);
- наглядные (показ педагогом, демонстрация видео, иллюстрации);
- практические (упражнения, игровые задания, ритмические комплексы);
- метод музыкального сопровождения;
- игровой метод;
- метод импровизации;
- метод самоконтроля (наблюдение за своим самочувствием и дыханием).

Педагогические технологии:

- лично-ориентированное обучение;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология коллективно-творческой деятельности;
- информационно-коммуникационные технологии.

Формы занятий: практическое занятие, игра, беседа, открытое занятие, показ, спортивный праздник.

Требования к организации занятия:

- продолжительность занятия — 45 минут (для 1 класса рекомендуется 35–40 минут, согласовано с локальными актами школы);
- обязательная физкультминутка в середине занятия (5 минут);
- динамические паузы между заданиями;
- учёт индивидуального физического состояния обучающихся;
- наличие удобной одежды и обуви для занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. — СПб.: ЛОИРО, 2020.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура. Ритмика. — М.: Просвещение, 2019.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. 1–4 классы. — М.: ВАКО, 2021.
4. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. — М.: Владос, 2020.
5. Лифиц И.В. Ритмика: учебное пособие. — М.: Академия, 2019.
6. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4–7 лет. — Волгоград: Учитель, 2020.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. — СПб.: Детство-Пресс, 2022.
8. Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. — М.: Музыка, 2019.
9. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. — М.: МГДД(Ю)Т, 2021.
10. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей. — М.: АСТ, 2020.

Литература для родителей:

1. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. 1–4 классы. — М.: ВАКО, 2021.
2. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4–7 лет. — Волгоград: Учитель, 2020.
3. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей. — М.: АСТ, 2020.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». — СПб.: Детство-Пресс, 2022.

Интернет-ресурсы:

- <https://edsoo.ru/> — Единое содержание общего образования
- <https://nsportal.ru/> — образовательная социальная сеть
- <https://infourok.ru/> — образовательный портал

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ И МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ИГР

«Ловишки». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На середине площадки — ловишка. По сигналу «Раз, два, три — беги!» дети перебегают на другую сторону, ловишка их догоняет. Пойманные отходят в сторону. После 2–3 перебежек выбирается новый ловишка. Количество игроков: 10–15. Площадка: 10×20 м.

«Замри — отомри». Под весёлую музыку дети двигаются по залу. По сигналу «Замри!» — останавливаются и замирают в красивой позе. По сигналу «Отомри!» — продолжают движение. Кто пошевелился — выходит из игры. Количество игроков: 10–15. Площадка: зал.

«Музыкальные стулья». Стулья расставлены по кругу (на один меньше, чем детей). Под музыку дети бегут вокруг стульев. Когда музыка останавливается, каждый старается занять стул. Кому не хватило — выбывает. Количество игроков: 8–12. Площадка: зал.

«Весёлый бубен». Дети стоят в кругу и передают бубен под музыку. Когда музыка останавливается, тот, у кого бубен, выходит в центр и танцует, остальные хлопают. Количество игроков: 10–15. Площадка: зал.

«Кто быстрее?». Дети делятся на две команды. По сигналу первые игроки бегут до конуса и обратно, передавая эстафету. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал или спортивная площадка.

«Найди пару». Дети двигаются под музыку врассыпную. Когда музыка останавливается, каждый ищет себе пару. Кто остался без пары — выполняет задание (прыжки, приседания). Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

«Эхо». Педагог прохлопывает ритмический рисунок, дети повторяют его хором, затем по одному. Количество игроков: любое. Площадка: зал.

«Совушка». Выбирается «совушка». Она «спит» днём, а ночью выходит на охоту. Дети под музыку двигаются, изображая разных животных. По сигналу «Ночь!» все замирают, «совушка» ловит тех, кто пошевелился. Количество игроков: 10–15. Площадка: зал.

«День и ночь». Дети делятся на две команды — «День» и «Ночь». По сигналу «День!» команда «Ночь» убегает, а «День» их ловит. Затем наоборот. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал или спортивная площадка.

«Третий лишний». Дети стоят в кругу парами. Двое водящих бегут по кругу: один убегает, другой догоняет. Убегающий встаёт в пару к стоящим, тогда третий из пары становится водящим. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс 1. «Весёлая зарядка»

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колен (1 мин).
2. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад (8 раз).
3. Круговые движения плечами (8 раз).
4. Рывки руками перед грудью (8 раз).
5. Наклоны туловища вправо-влево (8 раз).
6. Приседания (8 раз).
7. Прыжки на двух ногах (16 раз).
8. Ходьба на месте с восстановлением дыхания (1 мин).

Комплекс 2. «Мы — спортсмены»

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (1 мин).
2. Упражнения с мячом: подбрасывание и ловля (8 раз).
3. Повороты туловища с мячом (8 раз).
4. Наклоны вперёд с мячом (8 раз).
5. Приседания с мячом (8 раз).
6. Прыжки с мячом в руках (16 раз).
7. Дыхательные упражнения (1 мин).

Комплекс 3. «Времена года»

1. «Весна» — плавные движения руками вверх, потягивание (8 раз).
2. «Лето» — активные махи руками, прыжки (16 раз).
3. «Осень» — наклоны, имитация сбора листьев (8 раз).
4. «Зима» — плавные круговые движения, «снежинки» (8 раз).
5. Дыхательные упражнения (1 мин).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Надуваем шарик». Исходное положение — стоя. Руки на животе. Вдох — надуваем живот, как шарик. Выдох — сдуваем. Повторить 4–5 раз.

«Пёрышко». Исходное положение — стоя. Сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко: вдох — пауза — выдох (губы трубочкой). Повторить 4–5 раз.

«Ветерок». Исходное положение — стоя. Вдох — руки вверх, выдох — руки вниз через стороны. Повторить 4–5 раз.

«Вдох-выдох под музыку». Исходное положение — стоя. Под спокойную музыку: вдох на 4 счёта, выдох на 4 счёта. Повторить 4–5 раз.