Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №6
«Центр развития ребенка – детский сад» г.Кингисепп

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
Протокол от 27.09.2023г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 27.09.2023г. № 52

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Ритмика» для детей 3-7 лет

Срок реализации программы – 4 года

Разработчик программы:
Титова О.Г.
Воронина Н.И.

г.Кингисепп
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р)

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмическая гимнастика.

Регулярные занятия ритмической гимнастикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой, можно улучшить обмен веществ, деятельность сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, повысить уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность. Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с пере напряжением и стрессами.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 3 до 7 лет . Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений,

различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

Принципы и методы обучения

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка

Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки малыша.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

Принцип систематичности – один из ведущих.

Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из – за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие – то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

Принцип наглядности в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом **методических приемов,** которые вызывают у детей желание творчества.

Воспитатель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально – двигательного задания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы

увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

Целесообразно выделить в этом методе несколько важных приемов, которые используются на танцевальных занятиях:

- считывание с губ, которые должны быть ярко выделены;
- использование дактиля – азбука языка глухих;
- жестовая речь;
- прием глобального чтения (*показ табличек*)
- показ педагогом.

Игровой метод. Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр.

У детей четырех–шести лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

Правильно подобранные методы приводят к тому, что дети с нарушениями слуха

занимаются с удовольствием, уходят с занятия счастливыми и с нетерпением ждут новой встречи с музыкой и танцем

Содержание реализации программы

Цель: развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи:

1.Развитие двигательных качеств и умений:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством пригибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.
- развивать чувство самостраховки.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.
- развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,

воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Форма обучения – очная.

Занятие проводится со всей группой.

Занятие во второй младшей группе длится 15 минут, в средней группе длится 20 минут, в старшей - 25, в подготовительной- 30 минут

Занятия проводятся 1 раз в неделю, в месяц – 5 занятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Период прохождения материала	Программное содержание	Репертуар
2 младшая группа (3 – 4 года)		
Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Итого 20 часов	Развитие музыкальности , развитие двигательных умений и качеств (основные: ходьба, бег; общеразвивающие : на различные группы мышц и различный характер, которые даются, как правило, на основе игрового опыта; имитационные движения; плясовые движения (простейшие элементы народных плясок) развитие умений ориентироваться в пространстве	1. Музыкально-ритмические композиции: «Плюшевый медвежонок» «Веселые путешественники» «Рыбачек» «Аэробика для Бобика» 2. Разучивание танцев: «Динь- дон» «Летка-Енька» «Чебурашка» 3. Музыкальные игры: «Птички и ворона» «Солнышко и дождик» «Хитрая лисичка» «Я твой друг – ты мой друг»
Февраль Март Апрель Май Итого 20 часов **Всего за год: 40 часов**	Продолжать разучивать первоначальные навыки; Развитие умений ориентироваться в пространстве, Развитие творческих способностей Развитие и тренировка психических процессов Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности	1. Музыкально-ритмические композиции: «Неваляшки» «Едем к бабушке в деревню» «Две капельки» «Лошадки» 2. Разучивание танцев: «Кузнечик» «Разноцветная игра» «Белочки» 3. Музыкальные игры: «Жучки и бабочки» «Зайцы и лиса» «День - ночь»

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)		
Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Итого: 20 часов	Развитие первоначальных навыков движения в соответствии с характером музыки; постановка линий корпуса; развитие координации движений; знакомство с музыкальным ритмом; формирование навыков движения под музыку, развитие чувства собственного тела.	1. <u>Музыкально-ритмические композиции:</u> Чепушканова: «Про жирафа» Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри». Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка». 2. <u>Разучивание танцев:</u> «Барабан», «Ежики» «Следы», «Эники-Бэники» 3. <u>Музыкально-дидактические игры:</u> «Тук-Тук», «Паровозик», «Танцуйте сидя», «У оленя дом большой», «Би-бика»

Февраль Март Апрель Май Итого 20 часов **Всего за год: 40 часов**	Продолжать разучивать первоначальные навыки движения в соответствии с характером музыки; постановкой линий корпуса; развивать координацию движений; знакомить с музыкальным ритмом; формировать навыки движения под музыку, развивать чувство собственного тела.	1. <u>Танцевальные композиции:</u> «Снег», «Джупарри», «Фиксики», «Прыг-скок» 2. <u>Разучивание танцев:</u> «Кнопочки», «матрешки», «Часики», «Дождик» 3. <u>Музыкально-дидактические и ритмические игры:</u> «День -денек», «Елочки-пенечки», «Домик» Закрепление пройденного материала Подготовка к отчетному занятию
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)		
Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Итого 20 часов	- Поддерживать увлечение детей занятиями музыкой и танцами. - Развивать художественно-творческие способности, умение передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков).	1. <u>Танцевальные композиции:</u> Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».Карина Шипулина:«Фонари»,Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон». 2. <u>Разучивание танцев:</u> «Лето», «Полька», « Икота», «Снежинки», «Дождик», «Ковбои» 3. <u>Музыкально-дидактические и ритмические игры:</u> «Стоп», «Море по колено» ,«Если нравится тебе»

Февраль Март Апрель Май Итого 20 часов **Всего за год 40 часов**	- Развивать способности различать жанр произведения — плясовая. Ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением; Бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег; прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа. - Изучать элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др. - Развивать воображение, фантазию, умение находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.	1. <u>Танцевальные композиции:</u> «Кадриль», «Яблочко», «Калинка» 2. <u>Разучивание танцев:</u> «Потолок ледяной», «Сладости», «Маша», «Бумажки»,« Ирландская полька» 3. <u>Музыкально-дидактические и ритмические игры:</u> «День -денек», «Елочки-пенечки», «Домик» Подготовка к отчетному занятию

	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Итого 20 часов	Продолжать развивать художественно- творческие способности детей, умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков).	1. Танцевальные композиции: «Старинная полька», «Катюша-казачок», « Калинка» 2. Разучивание танцев: «Колечко» (кадриль),«Петербургский вальс», «Менуэт», «Диско-танец», «Мы маленькие звезды», «Венская полька», «Рок-н-рол», «Банана-мама», «Снежный вальс», «Праздник-король» 3. Музыкально-дидактические и ритмические игры: «Плетень», «Ручеек», «Пляши, да не зевай»
Февраль Март Апрель Май Итого 20 часов **Всего за год 40 часов**	Закреплять изучение элементов народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др. - Развивать воображение, фантазию, умение находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.	1. Танцевальные композиции: «Старинная полька», «Катюша-казачок», « Калинка» 2. Разучивание танцев: «Финская полька», «Губки- бантиком», «Вальс радуги», кадриль «Соловушка», «Весна-красна» Закрепление пройденного материала Подготовка к отчетному занятию

Результаты работы по программе

Основным методом диагностики является метод наблюдения. Показателем результативности являются: отзывы родителей, отзывы педагогов, посещающих открытые занятия. В качестве доказательства результативности подготовки воспитанников могут быть использованы фотоматериалы по результатам занятий и видеоматериалы открытых занятий.

Список используемой литературы:

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
4. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
5. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.