

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей №40 "Радость" города Новочебоксарска Чувашской Республики

ПРИНЯТА на
Педагогическом совете
Протокол №1
от «__» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №40 «Радость»
Е.Н.Горшенина

« 31 » августа 2022 года
Приказ № 186

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа

«Ритмика»

на 2022-2023 учебный год.

Направленность: физкультурно-оздоровительная.
Возраст обучающихся: 4-5 лет.
Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Федорова Светлана Николаевна

Новочебоксарск, 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы:
 - 2.1 Учебный план
 - 2.2. Содержание учебного плана
3. Планируемые результаты, формы аттестации.
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.
5. Список литературы.

1.Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области «Ритмика» (далее по тексту - программа) разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 40 «Радость» города Новочебоксарска Чувашской Республики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет физкультурно- оздоровительную направленность, разработана на основе методических указаний по проведению цикла занятий из программ:

- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.
- Фомина Н.А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников, 2005.

Актуальность программы состоит в том, ритмическая гимнастика является комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и воспитательном направлениях в развитии личности ребенка.

В программе «Ритмика» представлены различные разделы: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру,

метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации— все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

В процессе занятий дошкольников формируется потребность в систематических занятиях упражнениями ритмической гимнастики; приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическими упражнениями.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Использование игровых возможностей программы «Ритмика» в сочетании с дидактическими возможностями позволяет обеспечить более плавный переход к учебной деятельности.

Направленность программы обуславливается тем, что обучение по программе «Ритмика» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опороно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему организма человека.

Новизна программы. Новизна программы заключается в физкультурно- оздоровительной направленности: занятие ритмической гимнастикой поможет не только естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, но и развитию творческих способностей детей с разной физической подготовленностью.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что использование инновационных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий. Способствует развитию у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. Дети легче запоминают и усваивают движения, повышается эмоциональный фон занятия. Всё это в комплексе даёт положительную динамику в развитии, воспитании и образовании детей.

Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально - ритмичной гимнастики.

Задачи: Обучающие:

- Учить детей выполнять простые и более сложные комбинации ритмических упражнений, построения и перестроения;
- учить переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую;
- формировать умения связывать танцевальные движения с ритмом музыки;
- формировать умения согласовывать движения с текстом и музыкой;
- систематизировать умения менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки;
- формировать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.

Оздоровительные:

- способствовать профилактике плоскостопия;
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

Воспитательные:

- Приобщить обучающегося к здоровому образу;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать доброжелательное отношение к танцам, музыке; желание объединяться для коллективных композиций;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости в движениях

Возраст обучающихся:

Предлагаемая программа разработана для детей среднего дошкольного возраста, описывает курс подготовки детей 4 - 5 лет. Дети набираются в группы по заявлению родителей. Количество детей в группе до 15 человек

Сроки реализации:

Сроки реализации данной программы - 1 год.

Форма и режим занятий:

На занятиях участвуют один взрослый - педагог дополнительного образования - и группа из нескольких детей. Оптимальное количество детей в группе - 15.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общее количество часов-36, количество учебных недель – 36. Продолжительность одного занятия – 20 минут.

Основные формы и методы образовательной деятельности:

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие основные принципы:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

В учебном плане возможны изменения в последовательности изучения тем, что обусловлено возрастными особенностями обучающихся и уровнем освоения программы.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Содержание работы	Количество часов	
		теория	практика
1	«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.	2	6
2	«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	4

3	Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка.	2	5
4	«Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.	1	5
5	«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме	1	3
6	«Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации— все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.	2	3
7	Итоговое занятие	0,5	0,5
8	Итого на год:	9,5	26,5
		36	

2.2. Содержание учебного плана

месяц	Занятие	I часть: _____ (5 мин) Строевые упражнения (раздел «Игрогимнастика») Игроритмика	II часть: _____ (11 мин) Танцевально-ритмическая гимнастика. Игротанец Игропластика Музыкально-подвижная игра, подвижная игра	III часть: (4 мин) М/п игра Релаксация Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и укрепление осанки (раздел «Игрогимнастика»)
сентябрь	1-2	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные	1. Упражнения без предмета: переводы рук из одного положения в другое; скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; наклоны	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные:

		упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки	корпуса назад, вперед, в сторону; маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»; «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки). 2. Игротанец «На полянке зайцы танцевали» 3. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»	поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
сентябрь	3-4	Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра). Ходьба и бег по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий. Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	1. Танцевально – ритмическая гимнастика упражнения с султанчиками 2. Танцевальные движения: простой приставной шаг с притопом; «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса 3. Игра «Воробышки и автомобиль» (под музыку)	Упражнения на расслабление мышц Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»
	5-6	Перестроение в колонну и шеренгу. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг; движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно «Незнайка»;	1. Разминка на полу под стихок : «В гости к кошке» 2. Игротанец «Мультзарядка» 3. П\и «Вот собачка жучка»	Креативная гимнастика «Море волнуется»
октябрь	7-8	Передвижение в обход, Ходьба на носках, топающим шагом, Бег – легкий Прямой галоп – “лошадки”. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой») Ходьба и бег по кругу с сохранением	1. Танцевальные движения: ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без) 2. Игротанец «Мультзарядка» 3. Игра «Хитрый кот»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»

		правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий;		
ноябрь	9-10	Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп. Легкий бег по кругу. Ходьба и бег по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий.	1. Танцевальные движения приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; 2.Ритмическая гимнастика «Часики» 3.Игра «Солнышко и дождик»	Дыхательные упражнения «Насос» «Волны шипят» «Нырание» «Подуем»
ноябрь	11-12	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх	1. Танцевальные движения: ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять навыки движения из круга в рассыпную и обратно, подскоки. 2.Ритмическая гимнастика «Часики» 3.Игра «Карусели»	Релаксация «На облаке»
декабрь	13-14	Построение в шеренгу. Мягкий пружинный кошачий шаг Гусиный шаг вперевалочку, расставив руки Прямой галоп, пружинка Ходьба свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;	1.Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, приставной шаг, Step-touch, cross, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку. 2.Ритмический танец «Большая стирка» 3.Игра «Мы повесим шарик»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»
декабрь	15-16	Построение в шеренгу и колонну. Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах.	1.Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, Step touch, приставной шаг, кнее, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку. 2.Ритмический танец «Большая стирка» 3.Игра «Новогодний паровозик»	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»
	17	Итоговое занятие		

январь	18-19	Бег по кругу и по ориентирам Прямой и боковой галоп. Бег на полупальцах.	1. Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, Step touch, приставной шаг, кнее, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку. 2.Игротанец «На полянке зайцы танцевали» 3.Игра «Найди предмет»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки»
январь	20-21	Бег по кругу. Бег на полупальцах.. Равновесие на одной ноге. Ходьба змейкой, руки на поясе. Ходьба на пятках.	1. Основные шаги аэробики: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, «мамбо» «ча-ча-ча» постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку. 2. Игротанец «На полянке зайцы танцевали»	Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет»
февраль	22-23	Построение в круг Мягкий высокий шаг на носках. Ходьба топающим шагом. Прямой и боковой галоп . Полуприседы, выставление ноги в сторону.	1.Основные шаги аэробики: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, «мамбо» «ча-ча-ча» постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку. 2.Игротанец «Сидела кошка на окошке» 3.Игра «Самолеты»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление
февраль	24-25	Построение в круг Мягкий высокий шаг на носках. Топающий шаг змейкой. Легкий бег на носочках. Мягкий пружинный кошачий шаг. Гусиный шаг вперевалочку, расставив руки.	1.Основные шаги аэробики: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, «мамбо» «ча-ча-ча» постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку. 2.Игротанец «Сидела кошка на окошке»	Креативная гимнастика. Специальные игроздания «Художественная галерея»
март	26-27	Передвижение шагом и бегом. На каждый счет по очереди хлопают в ладоши. Построение в круг. Комбинация приставных шагов с	1.Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» 2.Игротанец «Веселые превращения» 3.Игра «Поезд»	Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка»

		хлопками.		
март	28-29	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг ОРУ: все изученные упражнения	1.Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» 2. Упражнения игрового стретчинга «Веточка», «Солнечный лучик», «Слоник», «Коробочка», «Цапля». 3.узыкально-подвижная игра «Карусель»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку»
апрель	30-31	Построение в шеренгу. Ходьба топающим шагом. Прямой и боковой галоп . Полуприседы, выставление ноги в сторону.	1.Упражнения игрового стретчинга «Морская звезда», «Волна», Смешной клоун», «Гора», «Жучок». 2. Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы танцуем как зайчата» 3.Игра «Веселый бубен»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «бабочка» «звездочка» «рыбка» «лягушка»
апрель	32-33	Построение в шеренгу, ходьба и бег с выполнением заданий «Медведи», «Лиса», «Петушки», «Пингвины».	1. Упражнения игрового стретчинга «Цветок», «Змея», «Жучок», «Лисичка». 2.Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы танцуем как зайчата» 3.Игра «Автомобили»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»
май	34-35	Ходьба в колонне друг за другом Ходьба на носках Перестроение в круг. Ходьба и бег с выполнением заданий «Заяц», «Волк», «Грибочки», «Гуси». Легкий бег по кругу.	1.Основные шаги аэробики: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, «мамбо» «ча-ча-ча» постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку. 2. Упражнения игрового стретчинга «Домик», «Самолет», «Слоник», «Лисичка», «Цапля». 3.Музыкально-подвижная игра «День и ночь»	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»
май	36	Итоговое Занятие		

3. Планируемые результаты, формы аттестации:

Процесс обучения можно считать успешным в том случае, если выполнена поставленная цель, реализованы все задачи.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Красиво и координационно правильно выполняет движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу. Передает в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.
- У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями.
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы:

Обучение с применением основных педагогических методов: словесного (рассказ, беседа), наглядного, практического и др.

Основными формами образовательного процесса являются: - игровые занятия;

- занятия - соревнования;

- занятия – обобщения;

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (детям дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

- мини-групповая;

- работа в парах.

Материально- технические условия

Занятия проводятся в физкультурном зале (этот кабинет соответствует требованиям СанПин) детского сада. Для проведения занятий имеется:

Список средств обучения:

Технические средства обучения: Музыкальный центр, аудио материал, ноутбук.

Наглядные пособия:

- Видеокурс «Танцевальный флешмоб» Киенко М;

- Видеокурс «Сюжетно ролевая гимнастика» Фоминой Н.;
- Мультимедийные презентации.

Предметы, используемые для реализации программы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, коврики; шляпки, костюмы.

Требования к педагогическим работникам:

Занятия проводит инструктор по физической культуре, соответствующие квалификационным характеристикам, с высшим педагогическим образованием, имеющие удостоверения о прохождении курсов повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Современные подходы физического развития детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО», 2021, 108 ч.; семинар по теме «Физическое развитие дошкольников средствами программы «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика», 2021. Приказ БУ ЧР ДПО «ЧРИО» Минобразования Чувашии № 206 от 24.09.2021.

5. Список литературы:

1. Сулим . Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг», ТЦ «Сфера», М.: 2010.
2. Киенко М. Танцевальный флешмоб для детей. Методическое приложение к видео курсу. Харьков, 2018
3. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Санкт- Петербург. Детство-Пресс, 2012.
4. Соломенникова Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград.2011.
5. Шебеко В.Н. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду. Москва, 2003
6. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Санкт- Петербург. Детство-Пресс,
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.
8. Фомина Н.А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников, 2005.

Интернет ресурсы:

1. <http://encdo.daservis.ru/wp-content/uploads/2021/09/sa-fi-danse.pdf>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/09/10/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-obshcherazvivayushchaya-programma>

