

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 «Полянка»*

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 5 «Полянка»
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 5 «Полянка»»
_____ И.В. Грачева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМИКА»**

Физкультурно-спортивная направленность
Программа рассчитана на детей в возрасте 5 - 6 лет
Срок реализации программы: 1 год обучения

Автор-составитель:
Виноградова Наталья Юрьевна,
Музыкальный руководитель МАДОУ
«Детский сад № 5 «Полянка»

г. Пестово
2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее – программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана в соответствии:

- с Федеральным законом РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.,
- приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- письмом Минобрнауки РФ от 28.03.2016 № ВК-641\09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных - программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,
- Сан Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Постановлением Администрации Пестовского муниципального района от 24.05.2019 № 632 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детям в муниципальных организациях, осуществляющих образовательную деятельность на территории Пестовского муниципального района.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

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

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут своё начало в глубокой древности — античной Греции и древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента — гимнастика и ритмический танец.

Актуальность.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных это танцевально ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в её разностороннем воздействии на опорно — двигательный аппарат, сердечно сосудистую, дыхательную и нервные системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально — ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Все движения танцевально—ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом: - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц шеи и туловища- упражнения для ног и мышц всего тела.

Новизна.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально — ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, игровым самомассажем, музыкально — подвижными играми.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что Игровой метод придаёт учебно—воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа «Ритмика» составлена для детей 5 — 6 лет и построена с учётом программ основных занятий танцевально - ритмической гимнастикой в детском саду. Она основывается на знании закономерностей физического развития дошкольников, наличия сензитивных периодов в развитии двигательных способностей, обуславливающих подбор соответствующих средств и методов физического образования.

В образовательный процесс по программе ребенок может включиться в любой период обучения.

Комплектование групп детей для занятий по программе проводится с учётом их общего функционального состояния. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 25 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно — гигиенические нормы (обеспечение влажной уборки музыкального зала перед занятием, соблюдение воздушно -теплового режима) и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счёт прогулки и дневного сна.

Игровой метод придаёт учебно—воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Цель программы

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально — игровой гимнастики.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развитию опорно—двигательного аппарата; формировать правильную осанку;
- 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, скоростно — силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать мелкую моторику и ручную умелость.
3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Содержание

Во всех разделах танцевально — ритмической гимнастики применяются следующие виды движений.

- В раздел «Игроритмика» входят: ходьба на счёт; хлопки с ритмическим рисунком; перестроения; гимнастическое дирижирование.
- В раздел «Игрогимнастика» входят: строевые упражнения; упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
- 3. В раздел «Игротанец» входят: танцевальные шаги; элементы хореографических упражнений; танцевальные формы, как современный и ритмический танцы.
- В раздел «Игропластика» входят:
- упражнения для развития мышечной силы; упражнения для развития гибкости.
- В раздел «Игровой самомассаж» входят:

- поглаживание и растирание рук, ног, в образно — игровой форме.
- б. Раздел «Музыкально — подвижные игры» содержит приёмы имитации, подражания, соревнования и ролевые ситуации.

Медико — педагогическое наблюдение и контроль осуществляется постоянно, в течение всего периода работы по программе (сентябрь — май). Наблюдение включает систематическое отслеживание состояние здоровья детей на занятиях. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, усвоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приёмы. (Приложение №1)

Учебно — тематический план

| п/п | Тема | Теория | Практика | Итого |
|-----|--|--------|----------|-------|
| 1. | Беседа о танцевально-ритмической гимнастике. | 1 ч. | - | 1 ч. |
| 2. | Разучивание занятий 1 -2. | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 3. | Разучивание занятий 3 - 4. | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 4. | Разучивание занятий 5 - 6. | 1 ч. | 6 ч. | 7 ч. |
| 5. | Разучивание занятий 7 - 8. | 1ч. | 4 ч. | 5ч. |
| 6. | Разучивание занятий 9 - 10. | 1ч. | 4 ч. | 5ч. |
| 7. | Разучивание занятий 11- 12. | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 8. | Разучивание занятий 13 - | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |

| | | | | |
|-----|------------------------------|------|------|---------|
| | 14 | | | |
| 9. | Разучивание занятий 15-16. | 1 ч. | 2ч. | 3 ч. |
| 10. | Разучивание занятий 17-18. | 1 ч. | 2ч. | 3 ч. |
| 11. | Разучивание занятий 19 - 20. | 1 ч. | 2ч. | 3 ч. |
| 12. | Разучивание занятий 21-22. | 1 ч. | 4 ч. | 5 ч. |
| 13. | Разучивание занятий 23- | 1 ч. | 2ч. | 3 ч. |
| 14. | Разучивание занятий 25-26. | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 15. | Разучивание занятий 27-28. | 1 ч. | 2ч. | 3 ч. |
| 16. | Разучивание занятий 29-30. | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 17. | Разучивание занятий 31-32. | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 18. | Разучивание занятий 33-34. | 1 ч. | 2ч. | 3 ч. |
| 19. | Разучивание занятий 35 - 36. | 1 ч. | 2ч. | 3 ч. |
| 20. | Итого: | | | 72 часа |

Расписание занятий

| Колво часов | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскр. |
|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 72 | 15.30 | | 15.30 | | | | |

Перспективное планирование работы по программе «Ритмика»

| Месяцы | Недели | | | | |
|----------|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| сентябрь | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Беседа о танцевально-ритмической гимнастике. | Повторение занятий 1-2. | Разучивание занятий 3-4. | Повторение занятий 3-4. | |
| | Разучивание занятий 1-2. | Закрепление занятий 1-2. | Повторение занятий 3-4. | Закрепление занятий 3-4. | |
| октябрь | Разучивание занятий 5-6. | Повторить занятия 5-6. | Разучивание занятий 7-8. | Повторение занятий 7-8. | Повторение занятий 1-2. |
| | Повторить занятия 5-6. | Закрепить занятия 5-6. | Повторение занятий 7-8. | Закрепление занятий 7-8. | |
| ноябрь | Разучивание занятий 9-10. | Повторение занятий 9-10. | Разучивание занятий 11-12. | Повторение занятий 11-12. | Повторение занятий 5-6. |
| | Повторение занятий 9-10. | Закрепление занятий 9-10. | Повторение занятий 11-12. | Закрепление занятий 11-12. | |
| декабрь | Разучивание занятий 13-14. | Закрепление занятий 13-14. | Повторение занятий 15-16. | Повторение занятий 13-14. | |

| | | | | | |
|---------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--|
| | Повторение занятий 13-14. | Разучивание занятий 15-16. | Закрепление занятий 15-16. | Повторение занятий 7 - 8. | |
| январь | Разучивание занятий 17-18. | Закрепление занятий 17-18. | Повторение занятий 19-20. | Повторение занятий 5-6. | |
| | Повторение занятий 17-18. | Разучивание занятий 19-20. | Закрепление занятий 19-20. | | |
| февраль | Разучивание занятий 21-22. | Повторение занятий 21-22. | Разучивание занятий 23-24. | Закрепление занятий 23-24. | |
| | Повторение занятий 21-22. | Закрепление занятий 21-2. | Повторение занятий 23-24. | Повторение занятий 9-10. | |

| | | | | | |
|--------|----------------------------|----------------------------|--|----------------------------|---------------------------|
| Март | Разучивание занятий 25-26. | Закрепление занятий 25-6. | Разучивание занятий 27-28. | Закрепление занятий 27-28. | |
| | Повторение занятий 25-26. | Повторение занятий 21-22. | Повторение занятий 27-28. | Повторение занятий 25-26. | |
| Апрель | Разучивание занятий 29-30. | Закрепление занятий 29-30. | Разучивание занятий 31-32. | Повторение занятий 31-32. | Повторение занятий 29-30. |
| | Повторение занятий 29-30. | Повторение занятий 5-6. | Повторение занятий 31-32. | Закрепление занятий 31-32. | |
| Май | Разучивание занятий 33-34. | Закрепление занятий 33-34. | Показательное выступление (танцевально — ритмическая гимнастика — упражнения с лентами) | | |

| | | | | | |
|--|---------------------------|----------------|--|--|--|
| | | | уроки 21-22. | | |
| | Повторение занятий 33-34. | Занятия 35-36. | Выявление уровня танцевально — ритмических способностей. | | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Э.И.Адашкавичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду. —Москва: Просвещение, 1992.
2. Н.Н.Кожухова. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. — Москва: Академия, 2002.
3. Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — Москва: Просвещение, 1984.
4. Н.Ефименко. Театр физического оздоровления. — Москва: Линка-пресс, 1999.
5. Опыт работы:
 - Л.Засыпкина, инструктор по физической культуре ясли-сад №658, г. Москва. Журнал «Дошкольное воспитание» 1996 год.
 - «Комплексы упражнений ритмической гимнастики».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Приложение №1

Схема внешних признаков утомления

| Наблюдаемые признаки и состояние ребенка | Степень выражения утомления | |
|--|---|---|
| | небольшая | значительная |
| 1 | 2 | 3 |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение |
| Выражение лица | Спокойное | Напряженное |
| Потоотделение | Незначительное | Выраженное |
| Дыхание | Несколько учащенное, ровное | Резко учащенное, поверхностное |
| Движения | Бодрые, задания выполняются четко | Неуверенные, нечеткие; появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других — заторможенность. |
| Самочувствие | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку. Небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему. Отказ от дальнейшего выполнения заданий. |
| Внимание | Четкое, безошибочное выполнение заданий | Не точность в выполнении команд, ошибки при перемене |

| | | |
|-----------------|---------|-------------------------|
| _____ | | направления движений |
| Пульс, уд./мин. | 110-150 | 160-180 |