

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65 «Калинка»
г. Волжского Волгоградской области»
(МДОУ д/с № 65)

Принято

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2016

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ д/с № 65

 М.А. Юдина

Приказ № 39/1 от 30.08.2016



**Программа кружка «Крепыш»
на 2016 – 2017 год**

Составитель: Инструктор по ФК
Лескова Е.Ю. 1 кв. кат.

г.Волжский

Паспорт программы.

наименование программы	Ритмическая гимнастика
составитель программы	Инструктор по физической культуре I квалификационной категории Лескова Елена Георгиевна
цель	Укрепление здоровья дошкольника с ортопедическими нарушениями посредством танцевальных движений и ритмической гимнастики.
задача программы	Укрепление мышечного корсета способствующего удержанию правильной осанки и укреплению мышц свода стопы с помощью ритмических движений под музыку.
сроки реализации	курс рассчитан на 8 месяцев (октябрь - май)
исполнитель	исполнителем программы являются дети отобранные педиатром посещающие МДОУ № 65
возрастная категория участников	дети дошкольного возраста 5– 7 лет отобранные педиатром.
количество участников	группа детей старшего возраста –10-12 человек;

Пояснительная записка

Работа по программе «Ритмическая гимнастика» обеспечивает физическое и художественно-эстетическое развитие детей. Данные блоки в ФГОС ДО представлены следующими задачами:

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, укреплению мышечного корсета, что особенно важно для детей с ортопедическими нарушениями, а также развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) с учётом специфики развития детей с ОВЗ.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

Во всех темах программы осуществляются межпредметные связи со всеми образовательными областями по ФГОС ДО: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

При составлении программы использовались следующие программы и технологии: программа «Ритмическая мозаика», А. И. Буренина, «Танцевальная ритмика для детей» Т. И. Суворова, «Учите детей танцевать» Т. В. Пуртова.

Направленность программы по функциональному предназначению— физкультурно-оздоровительная); по форме организации - кружковая; по времени реализации – 1 год

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время очень большое количество детей дошкольного возраста имеют проблемы опорно-двигательного аппарата, нарушения в координации движения, нарушение зрения. Для решения возникших проблем инструктором ФК была разработана данная программа.

Новизна программы состоит в том, что Ритмическая гимнастика – это гимнастика с музыкальным сопровождением, направленная на оздоровление всего организма ребенка. Основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку.

Посильная нагрузка формирует у детей выносливость, ловкость, гибкость и другие качества.

Цель программы: Укрепление здоровья дошкольника с ортопедическими нарушениями посредством танцевальных движений и ритмической гимнастики, а также формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей с помощью музыки.

Задачи программы:

1. Укрепление мышечного корсета и мышц свода:

укрепление различных мышечных групп посредством танцевальных и ритмических упражнений;

совершенствование функции опорности и манипулятивности мышц стопы;

развитие функции координации и равновесия;

2. Закрепление навыка правильной осанки:

развитие способности чувствовать свое тело, через показ и объяснение понятия «правильная осанка»;

формирование способности «нести» себя правильно в движении, в танце и на ограниченной опоре;

закрепление навыка правильной осанки у зеркала и у стены;

развитие функции внешнего дыхания, обучить диафрагмальному дыханию;

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения движений под музыку:

обпривитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;

развитие творческого воображения и фантазии;

развитие способности к импровизации;

4. Обеспечение оптимальным двигательным режимом детей с ортопедическими нарушениями

обогащение двигательного опыта ребенка разнообразными видами двигательной активности;

обучить ребенка эмоциональному самовыражению через движение и получать положительные эмоции от двигательной активности

разнообразить игровой опыт ребенка

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности;

воспитание таких качеств, как внимание, целеустремленность, собранность, работоспособность, коллективизм;

воспитание умения сопереживать другому;

воспитания умения вести себя в группе во время движения;

воспитание чувство такта.

6. Укрепление здоровья детей:

укрепление иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности;

формирование здорового образа жизни;

Отличительной особенностью Дополнительной образовательной программы является развитие у детей всевозможных телодвижений (из области гимнастики, хореографии, пантомимы, ритмики и пр.), сопровождаемых музыкой, доступных детям в возрасте от 5 до 7 лет.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- ✓ принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- ✓ формах и методах обучения (дифференцированное обучение, занятия, конкурсы, соревнования, походы и т.д.);
- ✓ методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, мониторинг достижений воспитанников и др.);
- ✓ средствах обучения

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 5-7 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма занятий – групповая (кружок)

Режим занятий:

Возраст	День недели	Кол-во занятий в неделю	Длительность одного занятия	Кол-во занятий в году
5-7лет	среда	1	30-35 мин	32

Ожидаемые результаты:

К концу года обучения ребенок должен уметь (5-7 лет):

- передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания);
- ориентироваться в пространстве - самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка, «воротики», «спираль»).
- сочинять несложные движения и их комбинации;
- умение изменять движения в соответствии темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам;
- вести себя в группе во время занятий, в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых;
- точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях.
- контролировать и удерживать осанку;

Способы определения результативности ожидаемых результатов:

- четкость выполнения элементов музыкально-ритмических композиций;
- мониторинг физического развития детей;

Формы подведения итогов реализации программы:

- праздники и развлечения;
- концерты;
- выступления на родительских собраниях.

Содержательный раздел.

Программный материал по физическому развитию детей по Дополнительной образовательной программе «Крепыш»

Календарно-тематическое планирование программного содержания на учебный год

месяц	тема занятия	теорит. часть	практич. часть	кол-во занятий
октябрь	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	1
октябрь	«Здравствуй, сказка!»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
октябрь	«Встанем в большой хоровод!»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
октябрь	«Дружные пары»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
ноябрь	«Во саду ли в огороде»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
ноябрь	«Русская пляска»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
ноябрь	«Осенние листья»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
ноябрь	«Танец красок»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
декабрь	«Наши маленькие друзья»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
декабрь	«Зимушка-зима»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
декабрь	«Зимние забавы»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
декабрь	«Новогодний карнавал»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2

январь	«Зимняя сказка»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
январь	«Зимний хоровод»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
февраль	«Как солдаты»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
февраль	«Парные переплясы»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
март	«С улыбкой по жизни»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
март	«Весеннее настроение»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
апрель	«В мире сказок»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
апрель	«Мы выросли»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
апрель	«Весенняя сказка»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
май	«Волшебные цветы»	5 мин.	15 мин. 25 мин.	4
май	Отчетное занятие	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
май	Мониторинг	5 мин.	15 мин. 25 мин.	2
Итого				32

Перспективное планирование программного содержания на учебный год (5-7 года)

Октябрь	Диагностика	Беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые и ритмические упражнения
	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами
	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», упражнения для стоп, растяжки, гибкости позвоночника; вытягивание носочков, кручение
	Танцевальные движения	Разучивание движений: топающий шаг, выставление ноги на носок; танцевальные движения с предметами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки), построение в две
Ноябрь		линии и обратно в одну ; легкие, равномерные, высокие прыжки; риставной шаг
	Сюжетно-образные танцы	Разучивание танцев «Веселые кузнечики», «Виноватая тучка», «Веселые ножки и ручки», «Полька», «Мальчик с пальчик, девочка с мизинчик»

	Музыкальные игры	Разучивание игр «Птички», «Мыши водят хоровод», «Танцующий зоопарк», «Цапля и лягушка»
Февраль – Январь	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении; упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами
	Партерная гимнастика	Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», «складочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики
	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, построение в три линии и обратно в одну колонну; движение в парах по кругу, легкие, равномерные, высокие прыжки; перескоки с ноги на ногу; простой танцевальный шаг, работа над движением рук – волна руками, танец польки по линии в парах;
	Сюжетно- образные танцы	Повторение пройденных танцев и разучивание новых: «Поезд», «Танец снежинок», «Полька», «Смени пару», «Поздравляю мамочку»

	Музыкальные игры	Повторение ранее изученных игр и изучение новых: «Кто я», «Нитка и иглолка», «Шаги с хлопками», «Та –ра - рам», «Веселые водители»
	Обобщающее занятие	Обобщение пройденного материала
Май Март – Апрель	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении упражнения для плеч, головы, корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами
	Партерная гимнастика	Повторение пройденных упражнений и разучивание новых: «колечко», «корзиночка»; упражнения на растяжку, развитие гибкости позвоночника с использованием логоритмики, упражнения для стоп
	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, работа над движением рук – пластика кистей, танец польки по кругу, танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее
	Сюжетно- образные танцы	Повторение изученных и изучение новых: «Разноцветная игра», «Лучики», «Матрешки», «Роботы»

Музыкальные игры	Ранее изученные игры и новые игры: «Цветы» «Шмели летают, шмели спят», «Волшебное море», «Я - артист»
Обобщающее занятие	Обобщение пройденного материала

Организационный раздел

Материально-техническое оснащение программы

Предметы, используемые для реализации программы: на занятиях по ритмической гимнастике используются различные предметы: платочки, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики.

Технические средства: музыкальный центр, CD - диски.

Организация занятий: основными формами организации работы с детьми в рамках данной программы являются групповые занятия. Возраст детей 5-7 лет. Количество лет обучения – 1 год. Количество занятий в неделю – 2 раза по 20-30 минут.

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из четырех частей:

Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика
 - разучивание новых ритмических движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыкального сопровождения.

Особенности организации учебного процесса.

В программе используются следующие методы:

Логоритмика: движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх.

Музыкальная разминка: движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило, разминка выполняется по кругу с продвижением вперед, в этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика: выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Партерная гимнастика: упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики.

Танцевальные движения направлены на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу.

Музыкальные игры. Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Работа с родителями:

1. Консультативная работа с родителями по вопросу обеспечения детей спортивной формой и чешками.
2. Составление рекомендаций для родителей детей, посещающих кружок «Ритмическая гимнастика» «Методы и приемы развития чувства ритма у детей в домашних условиях».
3. Пополнение наглядного материала в родительские уголки «Вот какие наши дети».
4. Тесное взаимодействие и сотрудничество с родителями в течение года.
5. Привлечение родителей на отчетные занятия.

Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб.пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
4. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
5. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
7. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
8. Константинова А.И. Игровойстретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
9. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
- 10.Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство 19
11. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников.– М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009г.
- 12.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994г.

