

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Сказка» города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

ПРИНЯТО :

на педагогическом совете
МАДОУ Д/С1
протокол №1от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом по МАДОУ Д/С1
№ 134 от «31» 08 2022г.
Заведующий МАДОУ Д/С1
О.П.Пелих
«31» 08 20 22 г.



**Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая
программа художественной направленности
«Ритмопластика»**

Возраст обучающихся: от 4 - 7 лет

Сроки реализации: 3 года

Составитель:

Мирчанская Инна Геннадьевна

г.Белореченск

2022

Оглавление

I. Паспорт Программы «Ритмопластика»

II. Введение.

III. Информационно аналитическая справка о деятельности ДООУ.

Общие сведения

Материально – техническая база ДООУ

Соответствие деятельности ДООУ требованиям законодательства РФ

Сохранение и укрепление здоровья детей

Кадровое обеспечение образовательного процесса ДООУ

Взаимодействие с законными представителями воспитанников

IV. Реализация Программы. Содержание работы.

V. Список используемой литературы

Приложение

I. Паспорт Программы

Программа дополнительного образования «Ритмопластика» - это программа, определяющая стратегические направления работы по физическому развитию воспитанников ДОО на долгосрочную перспективу.

Основания для разработки программы

1. Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013 г. № 1014
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» от 15 мая 2013 г. N 26.

Назначение программы: Программа предназначена для определения перспективных направлений в работе по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Цель: Создание в ДОО благоприятных условий для физического развития дошкольников.

Задачи:

1. Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.
2. Развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.
3. Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
4. Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Ожидаемые результаты:

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.

3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
4. Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений.

II. Введение

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте от 4 до 5 лет (См. вкладыш №1), для детей в возрасте от 6 до 7 лет (См. вкладыш №2)

"Детская ритмическая гимнастика с элементами игрового стретчинга" – ритмопластика - это физкультурно-музыкальное занятие оздоровительной направленности, основными средствами которого являются комплексы оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

Ритмопластика 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 ритмопластикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмопластикой, 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 и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, растяжки, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

Опыт проведения ритмопластики показал, её привлекательность и доступность. Основу для ритмических композиций составляют простые движения, направленные на развитие у детей музыкальности, двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка, а разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу.

Занятия ритмопластикой способствуют выработке устойчивой правильной осанки; укреплению и развитию различных групп мышц; укреплению иммунитета; улучшению координации движений; воспитанию в детях чувства внутренней свободы; уверенности в себе; развитию умения правильно и красиво двигаться; развитию творческих способностей, воображения; развитию чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; речевому развитию; умения чувствовать и передавать характер музыки.

III. Информационно – аналитическая справка

1. Общие сведения о ДООУ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Сказка» города Белореченска МО Белореченский район

Адрес: г. Белореченск, пер.Родниковый, 4.

Учреждение располагается в двухэтажном типовом здании, вдали от промышленных предприятий.

Участок озеленен, детские площадки оснащены игровым оборудованием. Территория детского сада ограждена.

2. Материально – техническая база

Материально-технические условия детского сада отвечают требованиям современного дошкольного образования, однако необходимо продолжать работу по укреплению материальной базы ДООУ, обогащению предметно-развивающей среды, созданию условий для воспитательно-образовательной работы и проведения оздоровительных мероприятий с детьми. Учреждение постоянно работает над укреплением материально-технической базы. Приобретены дополни-тельно: детская мебель, дидактические пособия. Большая работа проведена по благоустройству территории детского сада. Постоянно обновляется и пополняется предметно развивающая среда в группах.

Для полноценного развития детей в детском саду имеется достаточный набор помещений, позволяющих развиваться познавательно, эстетически, нравственно и физически. Это: музыкальный залы, методический кабинет, медицинский кабинет, и ряд служебных помещений. Идет целенаправленная работа по созданию обогащенной предметно-развивающей среды в групповых комнатах.

3.Соответствие деятельности ДООУ требованиям законодательства РФ.

Основой деятельности ДООУ является ряд основополагающих нормативных документов Российской Федерации: (обозначены в паспорте программы). Коллектив ДООУ строит свою деятельность в соответствии с Уставом ДООУ и основной общеобразовательной программой дошкольного образования,

разработанной учреждением самостоятельно на основе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С. Комаровой.

В ДОУ функционируют службы: организационно-педагогическая, медико-профилактическая, спортивно-оздоровительная, административно-хозяйственная. Деятельность всех служб – это большой комплексный процесс, направленный на обеспечение полноценного физического и психического здоровья детей, создание психологического климата в ДОУ, на познавательно-речевое и творческое развитие дошкольников.

Обучение и воспитание дошкольников осуществляется квалифицированными педагогами по принципу развивающего обучения в совместных играх и занятиях, в разнообразном общении детей между собой, в содержательных контактах с педагогами.

Сотворчество и содружество педагога и ребенка являются неотъемлемой частью всего процесса воспитания и обучения в ДОУ.

В ДОУ разработана и реализуется целостная концепция развития учреждения, которая позволяет осуществлять полноценное развитие детей, формирование базисных основ личности, обеспечивать обогащенное физическое, познавательно-речевое, социально-личностное, художественно-эстетическое развитие детей.

Организация деятельности всего коллектива гарантирует необходимый индивидуальный подход к каждому ребенку. В работе с детьми используют игры, развивающие их познавательные и творческие способности, опираясь не только на основную программу дошкольного образования, но и на новейшие методики и технологии. Ведётся совместная деятельность взрослого и ребёнка, реализация тех или иных образовательных задач проходит на одном пространстве и в одно и то же время. Это даёт педагогам возможность свободного размещения, перемещения и общения с детьми в процессе образовательной деятельности.

Программы и технологии, реализуемые в ДОУ, скоординированы таким образом, что целостность педагогического процесса старается обеспечивать в соответствии со структурой федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

4. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Основной задачей является охрана и обеспечение полноценного физического и психического здоровья детей. В дошкольном учреждении создана комфортная, благоприятная обстановка для детей.

Созданы условия для полноценного физического развития детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. В группах оформлены спортивные уголки, где имеется мелкий спортивный инвентарь, картотеки игр, упражнений и гимнастик в соответствии с возрастом детей.

Режим дня соответствует санитарно- гигиеническим требованиям и составляется с учётом возраста детей. Имеются различные виды режимов – адаптационный, шадающий, на холодный период, летний период, при карантине.

Педагоги поддерживают эмоциональный комфорт, создают доброжелательную психологическую обстановку. Эффективность педагогического процесса обеспечивается также полифункциональным использованием помещений ДОО. Создаются условия для развития гуманной личности ребёнка, развивают творческие способности детей.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса в ДОО.

Образовательную работу в МБДОО осуществляют: воспитатели, музыкальные руководители, инструкторы по физической культуре. Все педагоги дошкольного учреждения имеют самостоятельно разработанные перспективные планы, участвуют в творческих группах, созданных по разным направлениям образовательной программы, постоянно проходят курсы повышения квалификации, участвуют в конференциях, семинарах, круглых столах, пополняя свой педагогический опыт и обмениваются своими разработками с коллегами.

Принимают активное участие в творческих конкурсах на районном, городском и всероссийском уровне.

6. Взаимодействие ДОО с семьями воспитанников.

Нельзя грамотно выстраивать взаимодействие с семьями воспитанников, не зная их запросов, требований и их оценки деятельности ДОО. Поэтому, в ДОО регулярно проводится мониторинг семей воспитанников, социологические опросы родителей с целью выявления степени удовлетворенности предоставляемыми ДОО услугами. Большое внимание педагогическим коллективом ДОО уделяется установлению эффективного взаимодействия с семьями воспитанников. Большой включенности и информирования родителей ходом воспитательно-образовательного процесса способствует активная работа официального сайта ДОО.

В МАДОО организуются разнообразные формы работы с семьями, с учетом особенностей их состава, проблем и других характеристик.

Проводятся родительские собрания, анкетирование, совместная подготовка и проведение праздников, вовлечение родителей в педагогический процесс.

Проводится консультирование родителей по вопросам образования и развития детей, а также знакомство родителей с организацией жизни детей в детском саду.

Консультации, традиционно проводимые в МБДОО, поднимают наиболее волнующие вопросы воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Родители задают много вопросов, на которые отвечают заведующий МБДОО, старший воспитатель, медсестра, заместитель заведующего по АХЧ, педагог-психолог.

IV. Реализация программы. Содержание работы

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы*); танцевально-ритмическая гимнастика.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Содержание разделов программы

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Виды упражнений - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»); акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю

такта; поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт; поочередное поднятие и опускание рук по линиям.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят - строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты прыжком; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег враспынную; перестроение в три или четыре колонны по ориентирам; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя; перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала; ходьба с перестроением парами; ходьба с перестроением тройками), - общеразвивающие упражнения (с предметами – ленточками, обручами, флажками, мячами и др. и без предметов), а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения (виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»); на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея») и другие).

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического. Виды упражнений: шаг с носка, на носках; приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком; шаг с подскоком; скрестный шаг; русский хороводный; шаг с поворотом на 180*, на 360*; галоп прямой и боковой; шаг с притопом; русский шаг-«припадание»; «гармошка»; «ковырялочка»; тройной шаг с притопом; комбинации из танцевальных шагов.

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Пластика» - «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята»; «Совушка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»; «Море волнуется»; «Ровным кругом»; «Карлики и великаны»; «Два мороза»; «Космонавты»; «Музыкальные стулья»; «Музыкальные змейки»; «Волк во рву»; «Запев – припев»; «Горелки»; «Эхо»; «Мы пойдём сначала вправо»; «Магазин игрушек»; «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; «Лавота»; «Ну-ка повторяй» «Это что за маскарад».

V. Список используемой литературы:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб; «Детство–ПРЕСС», 2000.
3. Нищева Н.В. «Кабинет Логопеда. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» СПб; «Детство –ПРЕСС», 2013.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб; ТЦ «Сфера», 2009.
5. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М ,ТЦ «Сфера», 2012.
6. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013
7. Соколова Л.А. «Детские Олимпийские Игры». Волгоград: Учитель,
8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013
9. Т.И.Суворова «Танцевальная ритмика для детей» вып. 4
- 10.Т.И.Суворова, Л.Казанцева, Ирина Шарифуллина, Ольга Румянцева «Спортивные Олимпийские танцы для детей 2», СПб, 2008