

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ»**

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
352630, Россия, Краснодарский край
г. Белореченск, ул. Красная, 66
ОГРН 107230300142 ИНН 2303026107
E-mail: bel_cro@mail.ru
тел. 8(86155)22595

Вх. № _____ от _____
Исх. № 250/1 от 24.06.2019

Рецензия

на дополнительную программу для детей старшего дошкольного возраста
«Детский фитнес» муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №14
«Ромашка» города Белореченска
муниципального образования Белореченский район
Дмитриевой Людмилы Викторовны.

Рецензируемая общеобразовательная программа представляет собой модифицированный вариант. При составлении программы автором использовались следующее методическое обеспечение: Программы «Детский фитнес с использованием предметов» Киенко М.А; «Игровой стрейчинг для дошкольников и младших школьников» Киенко О.Л. Дополнительная программа «Детский фитнес» является актуальной и составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей. Программа составлена с учетом современных требований. При разработке программы и в процессе ее реализации учитывается социальный запрос родителей в предоставлении образовательных услуг и интересы воспитанников.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в период дошкольного возраста формируется личность, закладываются прочные основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья детей, происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма. В дошкольном возрасте закладываются жизненный уровень, биологический и социальный компоненты здоровья. Не воспитав у детей данного возраста осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у ребёнка при рождении.

Целью программы является развитие физических качеств детей через использование физкультурно-оздоровительных предметов. Программа направлена на реализацию следующих задач: развивать физические

качества: совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность, тренировать сердечно - сосудистую и дыхательную систему детского организма, укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств, воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями, развивать выдержку, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность.

Программа «Детский фитнес» способствуют положительному эмоциональному воздействию на организм ребенка, занятия укрепляют разные группы мышц и весь организм в целом, а также активизируют познавательную деятельность, развивают творческое воображение. Используемые автором в программе методы, побуждают детей к двигательной активности, так как старший дошкольный возраст благоприятный период для развития у детей координационных и скоростно-силовых качеств: силы, выносливости, гибкости и дети в этом возрасте стараются проявить эти физические качества, а спортивный инвентарь в этом им помогает.

В программе представлен план занятий на весь период работы с детьми старшего дошкольного возраста.

С учетом очевидной универсальности и методической ценности, данная программа рекомендована к широкому использованию педагогами дошкольных образовательных организаций Белореченского района.

Директор МКУ ЦРО

Методист МКУ ЦРО



Н.Н. Сидорова

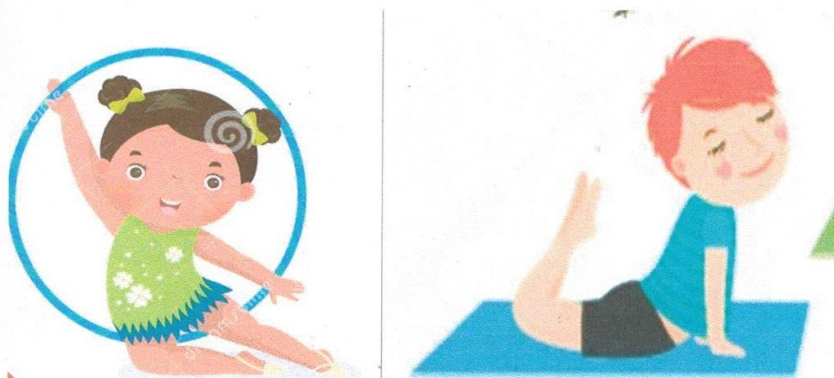
Л.А. Булгакова

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №14 «Ромашка» города Белореченска
муниципального образования Белореченский район**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019г.
протокол № 1



**Рабочая программа
дополнительного образования
кружок «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
Для детей 5-7 лет**



г. Белореченск
Автор: Музыкальный руководитель
МБДОУ Д/С 14 «Ромашка»
Дмитриева Л.В

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	4
1.3	Принципы и подходы к организации фитнес занятий	4
1.4	Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет	6
1.5	Планируемые результаты	7

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1	Содержание психолого-педагогической работы	7
2.2	Формы организации занятий фитнесом	8
2.3	Учебный план реализации кружка «Детский фитнес» ...	8
2.4	Перспективный план	9
2.5	Структура занятия	11

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды	12
3.2	Материально-техническое и методическое обеспечение Программы.....	13
3.3	Учебно-методическое обеспечение рабочей Программы	13

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Программа, для детей старшего дошкольного возраста «Детский фитнес», имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как дополнительная развивающая услуга. Дошкольный возраст - важный период в жизни человека. В этот период формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья детей, происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма. В дошкольном возрасте закладываются жизненный уровень, биологический и социальный компоненты здоровья. Не воспитав у детей данного возраста осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у ребёнка при рождении. С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

В связи с этим наш детский сад начал поиск решения этих проблем и остановился на использовании спортивных предметов (гимнастические палки, обручи, гантели, коврики). Эти занятия способствуют положительному эмоциональному воздействию на организм ребенка, укрепляют разные группы мышц и весь организм в целом, а также активизируют познавательную деятельность, развивают творческое воображение. Следует отметить также, что современные методы, имея яркую и привлекательную окраску, побуждают детей к двигательной активности, что также способствует совершенствованию уровня физического развития детей. Старший дошкольный возраст благоприятный период для развития у детей координационных и скоростно-силовых качеств: силы, выносливости, гибкости и дети в этом возрасте стараются проявить эти физические качества, спортивный инвентарь в этом им помогает. Дети могут сами контролировать свои действия и следить за своим самочувствием, поэтому

пере нагрузки можно не бояться. Инвентарь достаточно прост и удобен в обращении.

При составлении программы использовались следующее методическое обеспечение:

- Программа «Детский фитнес с использованием предметов» Киенко М.А;
- «Игровой стрейчинг для дошкольников и младших школьников» Киенко О.Л.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: - развитие физических качеств детей через использование физкультурно-оздоровительных предметов

Задачи: - развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;

- совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность;
- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему детского организма;
- укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств;
- воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать выдержку, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность.

1.3. Принципы и подходы к организации фитнес занятий

1. Тренировка всех систем и функций организма (сердечно-сосудистая, дыхательная системы, обменные и терморегуляционные процессы) через организацию оптимальных для данного возраста физических нагрузок;

- укрепление мышечного тонуса путем интенсификации двигательной активности (ДА) и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру
- удовлетворение естественной потребности в разных формах ДА;
- развитие общей выносливости и физических качеств;
- овладение определенными двигательными умениями и навыками, приемами страховки и т.д.

2. Аэробное воздействие на организм ребенка (развитие выносливости и работоспособности).

3. Нагрузка на занятия со спортивным инвентарём должна быть прерывистой (интервальная): чередование интенсивной непрерывной работы на сложных упражнениях (2-3 минуты) с активными упражнениями на простых (2-3 мин.), во время которых идет восстановление ЧСС.

4. Использование упражнений на координацию движений, на равновесие, простейших упражнений влияющих на развитие физических качеств, и на нервно-психические процессы.

5. Снятие эмоционального напряжения (упражнения на релаксацию).

6. Дифференцированный подход на занятии.

7. Занятия проводятся систематически

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

В старшем дошкольном возрасте (пяти - семи лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению в школе.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову ребенок может ее кистью

перекрыть левую ушную раковину (Филиппинский тест). Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. д.). Он получает первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Так, благодаря правильному воспитанию, к концу дошкольного возраста у ребенка складывается общая физическая готовность к школе, без которой он не сможет успешно справиться с новыми учебными нагрузками.

1.5. Планируемые результаты

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми. Повышение уровня физической подготовленности воспитанников. Сформированность потребности к ежедневной двигательной деятельности. Развитие спортивно-волевых качеств личности.

Одежда дошкольников во время занятий должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики): спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие детей 5-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

2.2. Формы организации занятий фитнесом

Формы организации занятий на тренажерах являются гибкими и разнообразными (подгрупповые, индивидуальные, а также по методу круговой тренировки).

Для проведения фитнеса в музыкальном зале оборудовано место с разнообразными спортивными предметами (гантели, гимнастические палки, обручи, коврики).

2.3. Учебный план реализации кружка «Детский фитнес»

<i>Возрастные группы</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество занятий в месяц</i>	<i>Количество занятий в год</i>
<i>Дошкольники 5-7 лет</i>	2 (60 мин)	8 (240 мин)	72 (2160 мин)

2.4. Перспективный план

месяц	Цели и задачи	(ОРУ)
сентябрь	Комплекс№1 <u>Цель:</u> развивать при работе разные группы	ОРУ с обручами диаметром 60 см

	мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. Расширять представления о многообразии физических упражнений с предметами, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность. Использование предметов создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения	ОРУ с гимнастическими палками 1метр
		ОРУ с гантелями (вес 0,250 гр)
	Комплекс№2 Методика предполагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставов - связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Оказывая глубокое оздоровительное воздействие на весь организм, она базируется на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики, хореографии. Эффективность игрового стретчинга -вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их, -гарантирует детям правильное развитие систем организма, -является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, -прививает коммуникативные навыки, -формирует привычку здорового образа жизни. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений,	ОРУ стрейчинг 1.Комплекс « В поисках друзей» 2.Комплекс «Отдых у моря» 3.Комплекс «Цыплёнок и солнышко»

	подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.	
ДЕКАБРЬ ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ	Комплекс №1 <u>Цель:</u> Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений. Использование силовых упражнений – хорошее средство совершенствования специальной координации. С этой целью в занятие по физкультуре у старших дошкольников включаются упражнения, направленные на развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и быстроты.	ОРУ с обручами диаметром 60 см
		ОРУ с гимнастическими палками 1 метр
		ОРУ с гантелями (вес 0,250 гр)
	оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.	ОРУ игрового стрейчинга
МАРТ АПРЕЛЬ МАЙ	Комплекс №1 <u>Цель:</u> Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью. Представленный материал раскрывает эффективные способы оздоровления детского организма, направленные на решение одной из актуальных проблем современности – сохранение и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Данное занятие рассчитано на детей 5-7 года жизни, направлено	ОРУ с обручами диаметром 60 см
		ОРУ с гимнастическими палками 1 метр
		ОРУ с гантелями (вес 0,250 гр.)

	на закрепление и совершенствование умений в работе с гантелями, гимнастической палкой, обручем. Формирует интерес к физической культуре, развивает скоростно – силовые качества, воспитывает волю, настойчивость, выносливость	
	Комплекс №2 Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.	ОРУ игрового стрейчинга 1. Комплекс «Путешествие на сказочную планету» Комплекс «Весёлое путешествие»

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) ПРИЛОЖЕНИЕ 1
Игровой стрейчинг ПРИЛОЖЕНИЕ 2

2.5. Структура занятия

№	Тема, содержание	Время	Примечания
1.	Разминка	3 мин	Включает подготовительные упражнения
2.	Общеразвивающие упражнения	15 мин	
3.	Упражнения стрейчинга	10	
4.	Релаксационные упражнения	2 мин	Включает упражнения, проводимые в конце занятия.
	Итого	30 ин	

III.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

1.	Музыкальный и спортивный залы	
2.	Коврики	20 шт.
3.	Обручи	20 шт.
4.	Гантели	40 шт.
5.	Гимнастическая палка	20 шт.

3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Программа «Детский фитнес » рассчитана на 1 года. Занятия проводятся с детьми 5-7 лет два раз в неделю с сентября по май из расчета 72 часа. Продолжительность занятия - 25-30 минут.

Программой предусмотрена групповая и индивидуальная формы занятий. При распределении разделов программы обучения учитывались

возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей разновозрастных групп.

Для реализации образовательной программы по трем модулям созданы условия.

Материальная база:

Фонотека:

1. Музыкальные диски, флеш. накопитель
2. Видеодиски

Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды, чешки.

3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008

2. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009

3. Железняк Е.Н., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009

4. Зимонина В.Н. «Воспитание ребенка-дошкольника», М.: Владос, 2003

5. Маханева М.Д. «Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие», М.: АРКТИ, 2004

6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.: Мозаика-Синтез, 2004

7. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет», М.: Просвещение, 2005

8. Шебеко В.Н. «Физическое воспитание дошкольников», М.: Издательский центр «Академия», 2000

9. Шебеко В.Н. «Физкульт-ура!», М.: Мозырь, 2006

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ»**

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
352630, Россия, Краснодарский край
г. Белореченск, ул. Красная, 66
ОГРН 107230300142 ИНН 2303026107
E-mail: bel_cro@mail.ru.
тел. 8(86155)22595

Вх. № _____ от _____
Исх. № 255/1 от 10.07.2019

Рецензия

на дополнительную программу по оздоровлению детей дошкольного
возраста «Ритмика» муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада комбинированного
вида №14 «Ромашка» города Белореченска
муниципального образования Белореченский район
Дмитриевой Людмилы Викторовны.

Рецензируемая общеобразовательная программа представляет собой
модифицированный вариант. При составлении программы использовались
программы Киенко О.Л: «Комплексы игровой гимнастики для детей»,
«Коммуникативные танцы-игры для дошкольников и младших школьников».

Программа «Ритмика» рассчитана на 1 год. Занятия проводятся с
детьми 4-5 лет два раз в неделю из расчета 72 часа. Продолжительность
занятия в средней группе – 20-25 минут. Программой предусмотрена
групповая форма занятий.

Программа «Ритмика» имеет ряд преимуществ по сравнению с
занятиями обычной физкультурой. Прежде всего – это грамотно подобранная
спортивно танцевальная программа с учетом возраста ребенка, их уровня
развития и физической подготовки. Кроме того, «Ритмика» – это еще и
отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию,
весело и с пользой провести время с другими детьми. «Ритмика» – это
спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии,
гимнастики, аэробики, растяжки, игропластики, а также физкультурно-
оздоровительных мероприятий для детей в игровой форме обучения.
Программа включает три раздела. В целевом разделе автор указывает
основную цель программы: накопление ребенком культурного
(музыкального) опыта деятельности и общения в процессе активного
взаимодействия с окружающим миром, другими детьми и взрослыми
решению задач и проблем (в соответствии с возрастом), как основы для
формирования в его сознании целостной картины мира, готовности к

непрерывному образованию, саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни. Программа направлена на реализацию следующих задач: развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка; формирование общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни, предпосылок учебной деятельности, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции; формирование у ребенка способностей и потребностей открывать и творить самого себя в основных формах человеческой деятельности. В содержательном разделе программы автор описывает содержание музыкально-педагогической работы, методы, приемы и средства реализации программы, календарно-перспективный план на весь период работы с детьми. Организационный раздел включает режим занятий ритмикой в ДОУ, организация развивающей предметно-пространственной среды, материально-техническое и методическое обеспечение.

Таким образом, данная дополнительная программа по оздоровлению детей дошкольного возраста «Ритмика» соответствует современным требованиям, предъявляемым к нормативно правовой и учебно-методической документации.

С учетом очевидной универсальности и методической ценности, территориальная методическая служба рекомендует программу «Ритмика» к широкому использованию педагогами дошкольных организаций Белореченского района.

Директор МКУ ЦРО

Методист МКУ ЦРО



Н.Н. Сидорова

Л.А. Булгакова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №14 «Ромашка» города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019г.
протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий Яркина М.Ш.
Д/С № 14/г. Белореченск
Яркина М.Ш.
«30» августа 2019г.

Рабочая программа
дополнительного образования
кружок «Ритмика»
Для детей 4-5 лет



г. Белореченск

Автор: Музыкальный руководитель
МБДОУ Д/С 14 «Ромашка»
Дмитриева Л.В.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи	4
1.3	Принципы и подходы к организации занятий	7
1.4	Особенности психофизического развития детей в ДОУ	8
1.5	Отличительные особенности Программы	9
1.5	Планируемые результаты	10
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1	Содержание музыкально-педагогической работы	11
2.2	Методы, приемы и средства реализации программы	12
2.3	Содержание Программы	14
2.4	Перспективный план	16
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Режим занятий ритмикой в ДОУ	17
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	17
3.3	Материально-техническое и методическое обеспечение Программы	18
3.4	Учебно-методическое обеспечение рабочей программы	19

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

При составлении программы использовались следующие;

- Программа «Игровая гимнастика для дошкольников» Киенко М.А
- Программа «Увлекательные танцевальные разминки» Киенко О.Л;
- Программа «Комплексы игровой гимнастики для детей » Киенко О.Л.
- Программа «Танцуем – играя» Методика игрового танца для дошкольников из программы хореографа Киенко О.Л.

Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

1.2 Цель программы - содействовать накоплению ребенком культурного (музыкального) опыта деятельности и общения в процессе активного взаимодействия с окружающим миром, другими детьми и взрослыми, решению задач и проблем (в соответствии с возрастом), как основы для формирования в его сознании целостной картины мира, готовности к непрерывному образованию, саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни.

- Задачи программы соотносятся с основными установками ФГОС дошкольного образования:

- развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка; организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;

- формирование общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни, предпосылок учебной деятельности, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- формирование у ребенка способностей и потребностей открывать и творить самого себя в основных формах человеческой деятельности, готовности познавать себя в единстве с миром, в диалоге с ним;
- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия; создание комфортных условий жизнедеятельности, в которых каждый ребенок чувствует себя защищенным и уверенным в том, что его любят и принимают таким, какой он есть;
- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств детей; создание благоприятных условий для гармоничного развития детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями каждого ребенка;
- воспитание в детях патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Занятия ритмикой, будучи частью музыкального воспитания в ДОУ, являются организованным педагогическим процессом, направленным на воспитание музыкальной культуры, развитие музыкальных способностей с целью становления творческой личности.

Движение под музыку является одним из способов познания детьми музыкального искусства, а через него познания окружающего мира и, следовательно, самого себя, как части общества.

Реализация данной программы невозможна без постановки конкретных **задач**:

➤ *Развитие музыкальности:*

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;

- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков; развитие музыкальной памяти.

➤ *Развитие двигательных качеств и умений:*

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- обогащение умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений, творческих способностей, потребности самовыражения в движении.

➤ *Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:*

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

➤ *Развитие и тренировка психических процессов:*

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

➤ *Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Таким образом, деятельность дошкольников в рамках данной программы реализуется во всех областях развития:

- социально-коммуникативном,

- познавательном,
- речевом,
- художественно-эстетическом,
- физическом.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа «Ритмика » реализуется с учетом психолого-педагогических условий сформированных в систему **принципов:**

- Принцип интегративности – определяется взаимосвязью и взаимопроникновением разных видов искусства и разнообразной художественно-творческой деятельностью.
- Принцип гуманности - любовь к жизни, любовь к искусству, любовь к ребёнку. Это триединство лежит в основе формирования личности.
- Принцип деятельности – формирование умений самостоятельно применять знания в разных областях, моделях.
- Принцип культуросообразности – содержание программы выстраивается как последовательное освоение общечеловеческих ценностей культуры, где ведущей ценностью является человек, как личность способная творить, выдумывать, фантазировать.
- Принцип вариативности - материал постоянно варьируется, представляя тем самым необычность и новизну, эффект сюрпризности.
- Принцип креативности (организации творческой деятельности).
- Принцип эстетизации – предполагает наполнение жизни детей яркими переживаниями от соприкосновения с произведениями искусства, овладение языком искусства.
- Принцип свободы выбора – в любом обучающем или управляющем действии предоставлять ребёнку выбор.

- Принцип обратной связи - предполагает рефлекссию педагогической деятельности и деятельности детей, анализ настроения и самочувствия ребенка.
- Принцип адаптивности – предполагает гибкое применение содержания и методов эмоционально-творческого развития детей в зависимости от индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребёнка.

1.4 Особенности психофизического развития детей дошкольного возраста.

Для детей младшего дошкольного возраста характерны неустойчивость настроения, эмоциональная ранимость, конкретность и образность мышления, увлеченность игрой и игровыми ситуациями, уже складываются многие познавательные способности и личностные особенности ребенка. Большую роль в восприятии детей в дошкольном детстве продолжает играть подражание, особенно при овладении новым движением, действием. Они легче воспринимают образы реальных предметов и материализованные действия, чем слова.

В этом возрасте ребенок усваивает язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т.д. Дети все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для преподавателя поведение ребенка, выражение им чувств – важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии и возможных перспективах развития.

К 4-5 летнему возрасту дети способны заниматься хореографией, современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что уже к пяти годам мозг ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения.

Для ребенка-дошкольника характерны: жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Господствующим является процесс возбуждения, движения и реакции детей хаотичны, иррациональны. Внимание детей этого возраста отличается неустойчивостью: они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Преобладает конкретно-образное мышление. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что делает возможным их дальнейший рост. Мышцы детей дошкольного возраста имеют пластичную структуру. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянущие ощущения сведены к минимуму (при тренировке), суставы так же подвижны и с лёгкостью поддаются тренировке

гибкости, что придаёт детям в этом возрасте преимущество перед взрослыми на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость.

1.5 Отличительные особенности Программы

Особенностью данной программы является ориентация не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самопедагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуальности деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя во взаимодействии с детьми» — вот **первая** отличительная особенность программы.

Вторая особенность — это **использование** в качестве музыкального сопровождения, как правило, **целостных** (а не отрывков по 8, 16 тактов, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях). Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки.

Третья особенность данной программы — это акцентирование внимания не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на **анализе тех внутренних процессов**, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность. Движение является как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка. Другими словами, данная программа **является музыкально-ритмическим психотренингом** для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Ритмика – это, в первую очередь, восприятие музыки, ее осмысление, а также выражение своих впечатлений от музыки посредством образного, эмоционально-насыщенного движения.

Основными требованиями при отборе музыкальных произведений для слушания детьми являются требования художественности и доступности.

- *Художественность* — предполагает отбор образцов музыкальной классики и современности. Гармония музыкального образа и средств его выразительности, яркость, высокая эмоциональность музыки — именно в этих критериях может быть охарактеризовано данное требование.
- *Доступность* традиционно трактуется следующим образом:

- содержание музыкального произведения должно быть представлено яркими, понятными образами, что предполагает использование преимущественно программной музыки;
- музыкальные образы должны соответствовать эмоциональному и жизненному опыту ребенка;
- подбор музыкальных произведений должен соответствовать возможностям детского восприятия.

1.6 Планируемые результаты освоения программы

К концу года ребенок средней группы должен уметь:

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
 - Передавать основные средства музыкальной выразительности;
 - Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
 - Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
 - Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
 - Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
 - Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
 - Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание музыкально-педагогической работы

Задача первых лет обучения ритмикой – согласовать речь с движением и музыкой, научить ориентироваться в пространстве и освоить основные танцевальные элементы.

Игра является ведущей в деятельности дошкольников, потому игровой метод особенно применим в работе с дошкольниками.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений и комбинаций, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию реакции, мышления, воображения ребенка.

На занятиях ритмики взаимодействие и общение между педагогом и ребенком необходимо в форме сотворчества, потому что именно на уроках ритмики раскрываются способности ребенка, и раскрыть их можно только в благоприятной среде.

Ребенок легко развивается и обучается *в творчестве и творчеству*, что связано:

- с его постоянной готовностью к действию - он максимально открыт для активного включения в творческие продуктивные процессы;
 - с неординарностью мышления, восприятия и воображения: ребенок-дошкольник мало подвержен стереотипам;
 - с верой в собственные силы, которые должен укреплять и поддерживать педагог;
 - с непосредственностью и эмоциональностью восприятия музыкальных образов.
- с 4-5 лет детей можно приучать самостоятельно выполнять движения и запоминать порядок танца, дети в 5 лет легко могут приспособиться к делению на группы в танце (по образам, половому признаку, задачам).

В данном возрасте следует учитывать, что детям проще запоминать и понимать танец сюжетный и с конкретными образами.

В целом дошкольники – кинестетики - им нужно пробовать, поэтому занятия ритмикой и хореография как нельзя лучше соответствуют данному требованию в развитии малышей. Так же нужно учитывать, что дошкольники остаются сконцентрированы и старательны около 12 минут и им необходима частая смена деятельности, переключение внимания.

В дошкольном возрасте у ребенка наиболее развито наглядно-образное мышление. Именно увидеть и попытаться повторить – вот главная задача ребенка не только на

занятии, но и в реальной жизни. Подражание - это наиболее элементарный, генетически ранний и активный путь взаимодействия с окружающим миром.

Множество детских танцевальных движений основано на подражательности традиционным представлениям о повадках животных, о манере поведения людей в той или иной конкретной обстановке. Особенно это характерно во время знакомства с музыкальными произведениями, рисующими образ животного, знакомого детям по художественной литературе, анимационным фильмам, личным наблюдениям.

2.2 Методы, приемы и средства реализации Программы.

Метод подражания признан наиболее эффективным методом преподавания для детей. Процесс обучения танцу можно рассматривать как форму подражания.

Именно поэтому демонстрация движения педагогом - это грамотный, максимально точный, выразительный показ, ярко передающий характер музыки и образный смысл, всегда совмещенный с его музыкальным сопровождением.

Демонстрируя и объясняя детям новое движение, педагог отталкивается от предполагаемого художественного образа.

На протяжении всего занятия педагог играет и выполняет движения вместе с детьми, создавая тем самым позитивную, непринужденную атмосферу. После наглядного, точного показа очередного задания, которое непременно должно вызывать у детей яркие эмоциональные чувства, педагог обращает свое внимание на то, как выполняют задание дети, как проявляется их активность, мобилизуется внимание, и особенно, как дети преодолевают трудности, осваивая материал.

Ритмика опирается на смешанные формы педагогических методов:

- *наглядный* – исполнение музыки сопровождается показом.
- *словесный* – беседа о характере музыки, рассказ о ее образах.
- *практический* – многократное выполнение музыкально – ритмических движений с последующим их включением в игры, пляски, хороводы.

Нужно стремиться научить ребенка действовать по схеме:

услышать – увидеть – станцевать.

Показ движений предваряет знакомство детей с музыкальным материалом, предлагаемого образа. Здесь, конечно же, не обойтись без словесного метода обучения.

Для детей дошкольного возраста иногда целесообразно проводить сюжетные занятия. Эти занятия позволяют создать у детей более полное представление о той

или иной стороне действительности (например, о лесе или об осени), разнообразить слуховые и двигательные впечатления, а также систематизировать знания детей на заданную тему. В такие занятия включаются литературные произведения (стихи, прозаические зарисовки), видео иллюстраций. Сюжетная линия, связывающая отдельно взятые упражнения, помогает целостному восприятию детьми темы, увеличивает интерес детей к деятельности и, следовательно, повышает эффективность проводимого занятия в целом.

Вне зависимости от вида музыкально-исполнительской деятельности успешность исполнения будет зависеть от того, насколько ребенок свободен в умениях понимать и интерпретировать художественный образ. Потому особо важно развивать следующие умения:

- умение *эмоционально воспринимать музыкальный образ*, проявляющееся:
в готовности ребенка слушать и вслушиваться в музыку,
- эмоционально реагировать на характер музыки, музыкальных частей, фраз;
 - умение *понимать музыкальный образ*, которое раскрывается:
- в адекватных эмоциональных реакциях на характер музыкального произведения,
- в стремлении понять и прочувствовать эмоциональную окрашенность музыкального образа;
 - умение *в деятельности выразить эмоциональное отношение к музыкальному образу*, которое связано со стремлением ребенка отразить результаты восприятия музыкального образа доступными действиями (словесно, в рисунке, в движении, в игре и т.д.);
 - умение *интерпретировать и создавать собственные музыкальные образы в разных видах музыкальной деятельности*, выражающееся в продумывании и поиске адекватных средств выражения придуманного образа.

Для успешного достижения основных целей и задач данной программы предусматривается применение групповых форм обучения:

- *групповые*: занятия проводятся по группам не более 15-20 человек в группе.

2.3 Содержание Программы

Данная программа содержит следующие разделы, входящие в состав основных видов деятельности:

- ***Музыкально-ритмическая деятельность***
 - игрогимнастика,
 - партерная гимнастика,
 - музыкально-ритмические игры-упражнения;
- ***Танцевально-ритмическая деятельность***
 - танцевальная азбука,
 - танец;
- ***Творческая деятельность***
 - образно-игровые композиции,
 - сюжетные этюды-импровизации;
- ***Слушание и анализ музыкального материала***

Игрогимнастика – упражнения общеразвивающей направленности, строевые упражнения, перестроения, упражнения с предметами, дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях, упражнения на ориентировку в пространстве в музыкальном зале.

Партерная гимнастика. В качестве средств воспитания гибкости на занятиях ритмики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы

Экзерсис в партере - упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление, на развитие гибкости в суставах. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. Растягивание должно быть нерезким, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения медленные, контролируемые телом.

В одном занятии используются упражнения на все группы мышц. Исполняемые упражнения позволяют обеспечить максимальную разгрузку позвоночника, суставов и кровеносной системы. При этом достигается значительное укрепление всех групп мышц, улучшение подвижности суставов, эластичности связок и работы кровеносной системы. Ребенок будет иметь хорошую осанку, эластичность мышц и суставов, а также выворотность ног. Партерный экзерсис оказывает благотворное, оздоравливающее воздействие на весь организм, снимает усталость, повышает иммунитет, улучшает настроение.

Партерная гимнастика содержит упражнения с элементами йоги. Йога – это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованным.

Благодаря системе и комплексу упражнений партерной гимнастики с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения. В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем.

Музыкально-ритмические игры-упражнения используются на занятиях по ритмике для решения самых разных задач: согласования движений с музыкой, развития чувства ритма, умения слышать музыкальные фразы, части музыки, для знакомства с какими-либо движениями и их комбинациями и т.д.

Музыкальные игры способствуют быстрому запоминанию изученного материала, интенсивности изучения, раскрепощению детей и избавлению от комплексов. Ритмические игры, теснейшим образом связаны с моторикой, мышечной реактивностью человека, поэтому надо научить ребёнка физически прочувствовать ритм. Нервная система, как и мускулатура, поддаётся развитию, поэтому человек, владеющий чувством ритма, будет лучше играть, петь, танцевать и т.п. Воспитывая у детей чувство ритма,

повышается рациональная организованность движений, их работоспособность, развивается дыхание.

Танцевальная азбука - этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения используя подражательный вид деятельности.

Танцевальные шаги.

Образно-игровые композиции представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

Предполагается следующая последовательность использования образов:

- животные, птицы, насекомые,
- цветы, растения,
- явления и образы природы,
- сказочные персонажи и люди.

Сюжетные этюды-импровизации - предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных специальных творческих заданий и игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, на накопление музыкального и исполнительского опыта. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и закреплённости.

В содержание раздела входят задания по инсценировке песен, сказок. Творческие задания могут быть частью занятия, а так же объединяться в виде отдельного тематического сюжетного занятия

Организация творческой деятельности детей позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола,

возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Каждое занятие, как правило, включает все вышеперечисленные виды деятельности. Все виды деятельности чередуются не механически, а соединяются органично, варьируются подчиняясь единому педагогическому замыслу.

Каждая игра, пляска, танец, упражнение имея четкую педагогическую направленность, является средством соприкосновения с музыкой, танцевальным искусством, возможностью приобщиться к миру прекрасного.

2.4 Перспективный план (Приложение 1)

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим занятий ритмикой.

Программа «Ритмика» рассчитана на 1 год. Занятия проводятся с детьми 4-5 лет два раз в неделю с сентября по май из расчета 72 часа во второй половине дня.

Продолжительность занятия в средней группе – 20-25 минут.

Программой предусмотрена групповая форма занятий. Учитываются возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данной групп.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;

- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Техническое оснащение занятий.

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 – 4-х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Гимнастические палки
- Кубики деревянные по 2 на ребёнка.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике рекомендуется начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Материальная база:

Фонотека:

1. Музыкальные диски, флеш. накопитель
2. Видеодиски

Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды, чешки

3.4 Программно-методическое обеспечение реализации программы дополнительного образования «Ритмика»

Используемая литература:

1. .В.Г Фролов, ГП Юрко, «Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста» М.,1983
2. Шарманова С Спортивная наука-детям/ С. Шарманова, А Федоров // Мои любимые игрушки: учебные пособия. Челябинск: Урал ГАФК, 1999
3. Сборник загадок: Пособие для учителя/ Сост. М.Т. Карпенко.- М:Просвещение, 1988
4. Пахомова Н.В. Сценарии досуга для старших дошкольников. Форд Боярд, в поисках клада. М: ЦРР №1515, 2006
5. Л.М Алексеева «Комплексы детской общеразвивающей гимнастики – Ростов Феникс 2005

Календарно - перспективный план

Октябрь

месяц	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Комплекс 1 Сентябрь	Занимательная разминка «Шагают малыши» • ходьба на носочках • ходьба с высоко поднятыми коленями • прыжки на двух ногах • бег по кругу • бег спиной вперёд • четвереньки на ладонях и коленях • спокойная ходьба по кругу с поднятием рук Увлекательное перестроение «Поезд» Строевые упражнения: • ходьба и бег в колонне по одному Танцевальная разминка «Зайчики» • полуприседания с полуповоротом в право-влево • прыжки вперёд назад • прыжки на месте • приседания на корточки и растирания рук	Танцевально- ритмическая гимнастика <u>Комплекс упражнений с погремушками «Клоуны»</u> • танцевальные движения • общеразвивающие упражнения • образно- танцевальные композиции (из ранее разученных движений) Игропластика <u>Весёлый тренинг «Котёнок»</u> • Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: • группировка в положении лежа и сидя; • перекаты вперед-назад; • сед ноги врозь широко; • растяжка ног; упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях	Музыкально – подвижная игра «Ёжик и дети» • игры на определение динамики музыкального произведения; • игры для развития ритма и музыкального слуха; • подвижные игры; игры-превращения игра «Дождик»
		Ритмичные танцы • «Раз ладошка» ритмические хлопки, взаимодействие, пружинка • Танец «Буратино» Развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности • Развитие внимания, памяти, точности движений развитие ритмичности	

Комплекс 2 Октябрь	Занимательная разминка «По дорожке» • шагаем и хлопаем в ладоши • идём на носочках и поднимаем вверх руки • прыжки на двух ножках «лягушка» • бег на носочках с работой рук «машем крыльями» • бег с высоко поднятыми коленями, ударяя ладошками по коленям • шаги, высоко поднимая опорную ногу Увлекательное перестроение «Карлики и великаны» • ходьба в колонне по одному • бег в среднем темпе • ходьба вприсядку • ходьба на носках • ходьба в колонне, построение в колонну по три Танцевальная разминка «Осень» • Полуприседания с раскрытием рук • Наклоны головы • Приседания руки вперёд • Лёгкий бег на месте • Упражнение «моторчик»	Танцевально- ритмическая гимнастика <u>Комплекс упражнений с кубиками «Забавные кубики»</u> • танцевальные движения • общеразвивающие упражнения • образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений) Игропластика <u>Весёлый тренинг «Лесные встречи»</u> • упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях	Танцевально – подвижная игра на координацию • игра «Волшебная карусель» • игра «пугало и дети»
	Ритмичные танцы «Губки бантиком» взаимодействие в парах, слаженность движений, синхронность движений, «лодочка» в двух направлениях Танец «с ленточками» умение работать с предметом, синхронные плавные движения лент. Построение и движение по кругу. Пружинка с попеременными движениями рук «качели»		

Комплекс 3 Ноябрь	Занимательная разминка «Мы тоже можем так..» - шаги, высоко поднимая колени, поднимая руки вверх и раскрывая их в сторону - легкий бег на носочках с движением рук- «машем крылышками» - выполняем высокие шаги имитируя шаг петушка - прыжки на двух ногах как зайчики - шаги на четвереньках - подскоки - приседаем на корточках и выполняем шаги в продвижении Увлекательное перестроение «Дождевые капельки» - бег на носках «змейкой» Танцевальная разминка «Аист» - пружинка - махи руками - поднятие и опускание плеч - руки перед грудью, рывки руками - потягивания руки вверх и в стороны	Танцевально- ритмическая гимнастика <u>Комплекс упражнений с мячом «Весёлый мяч»</u> Игропластика <u>Весёлый тренинг «Буратино»</u>	Подвижная игра «Трамвай» - учить двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; - учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движения <i>игра «весёлый дождик»</i> <i>Игра «грибники и грибочки»</i>
		Ритмичные танцы Танец ига «с платочком» Дробный шаг, выставление на пятку с хлопком, показ «носочек» вперед, в сторону. Построение и движение по кругу и в обратную сторону, сужение и расширение круга танец «птичек» имитировать лёгкие движения воробушек. Передавать в движении особенности музыки, двигаться ритмично, соблюдая темп музыки; отличать сильную долю, менять движения в соответствии с формой произведения. «поссорились – помирились» Совершенствовать умение детей выполнять движения ритмично. Выполнять движения в соответствии с характером музыки. Обращать внимание на осанку. Учить детей самостоятельно выполнять движения в соответствии с характером музыки, хлопки в паре, лодочку. Обратит внимание на веселый, плясовой характер музыки. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	

Комплекс 4 Декабрь	Занимательная разминка «В гости к елке» • марш друг за другом по кругу • прыжки на двух ножках в продвижении • ходьба с продвижением прямой ноги, широкие маховые движения руками • ходьба на носочках, мелкими шагами • ноги на ширине плеч, переступание с ноги на ногу, с раскачиванием корпуса вправо в лево • легкий бег с продвижением Увлекательное перестроение «Шагаем по тропинке» • ходьба по кругу, на носочках, палку держим согнутыми руками на плечах Танцевальная разминка «на ёлку» • марш по кругу • прыжки на двух ногах в продвижении • махи ногами • ходьба на носочках • лёгкий бег в продвижении Танцевальная разминка «Чудеса на севере»	Танцевально- ритмическая гимнастика <u>Комплекс упражнений с гимнастическими палками</u> <u>«Ловкие малыши»</u> Игропластика <u>Весёлый тренинг «Бабуша-Зима»</u>	Танцевально- подвижная игра «Новогодний паровоз» Танец -игра «Весёлые снежки»
	Ритмичные танцы • «Весёлая пляска» Высокий подъем колена, пружинка, движение по кругу прямым галопом. Шаг «каблук», дробный шаг в сужении и расширении круга, «фонарики», выставление пятки с хлопком • парный танец «Слышишь кто- то идёт» Упражнять в прыжках на двух ногах, попеременно; стучать по тыльной стороне ладоней, «шевелить ушками», «крутить хвостиком». Формировать умение двигаться под музыку с заданным темпом и ритмом. Упражнять в движении «пружинка», «стрелочка». • пляска «лесных зверят» Развитие внимания, сноровки, умение ориентироваться в пространстве. Упражнение выполняется ритмично с чувством ритма. Совершенствовать движения: легкий бег, ритмичные притопы, приседания; менять их в соответствии с изменением характера		

Комплекс 5 Январь	Занимательная разминка «Белки прыгают по веткам» • ходьба с высоко поднятыми коленями • ходьба на пятках • прыжки с одной ноги на другую • прыжки на двух ногах • высокие четвереньки Увлекательное перестроение «Найди себе пару» • Ходьба по кругу, на носочках, палку держим согнутыми руками на плечах Танцевальная разминка «На дворе мороз и ветер» • Шаг по кругу высоко поднимая ноги • Лёгкий бег по кругу • Бег и взмахи руками • Гусиный шаг • Тянемся в движении	Танцевально- ритмическая гимнастика <u>Комплекс упражнений без предмета «Лыжники»</u> Игропластика <u>Весёлый тренинг «Сказочное путешествие»</u>	Танцевально- подвижная игра • игра «Зимние забавы» • игра «большие маленькие ноги» танец –игра «снежная баба»
	Ритмический танец • «Следы»Предложить детям творчески передавать движения персонажей. Развивать чувство ритма: учить детей ритмично ХЛОПАТЬ Слышать смену характера музыки, отмечая ее в движении • Танец «Белочек с орешками» Выполнять постановочные упражнения синхронно. «Хлопки», притопы, кружения. Выразительно передавать игровые действия с предметами.		

Комплекс 6 Февраль	Занимательная разминка «Аист и дети» • пружинка • делать плавательные движения руками • поднимать и опускать плечи • руки перед грудью рывки руками • прыжки на месте • ходьба на месте • потягивания-руки вверх и в стороны Увлекательное перестроение «найди свою ленточку» • построение в одну шеренгу с соблюдением интервала между друг другом Танцевальная разминка «Весёлый зоосад» • ходьба на месте повороты корпуса • прыжки над головой • ходьба на месте с поднятием и опусканием рук	Танцевально- ритмическая гимнастика <u>Комплекс упражнений без предмета «Рыбаки»</u> Игропластика <u>Весёлый тренинг «Путешествие в рошу»</u>	Подвижная игра • «Летчики» Совершенствовать навыки бега по различным направлениям, умение останавливаться по сигналу взрослого • Игра «птички и автомобиль» Танец игра «метелица и дети»
		Ритмичные танцы • «Танец с ложками» Ритмично выполнять приставной шаг, добиваться максимальной амплитуды движения рук. Развитие координации движений с предметами • танец «в синем море» Синхронно и весело выполнять движения. Учить детей ходить ритмично. Развивать внимание, сноровку, умение ориентироваться в пространстве. Напомнить детям, что идти нужно «с носочка», 4 шага притоп вперёд, 4 шага назад притоп голову не опускать, движения рук волнообразные, плавные.	

Комплекс 7 Март	Занимательная разминка «Едим к бабушке» • топающий шаг • шаги высоко поднимая колени, с хорошим оттянутым носком вниз • подскоки, делая повороты головой в право, влево • мягкий пружинящий шаг • прямой галоп • быстрый бег Увлекательное перестроение «круг, кружочки, полукруг» • обучение построению в круг с ориентирами и без Танцевальная разминка «Весёлая игра» • шаг на месте • повороты головы • мелкий семенящий шаг • лёгкий бег с высоким подъемом ног • поднятие поочерёдно высоко ног в продвижении	Танцевально- ритмическая гимнастика <u>Комплекс упражнений с платочком «Играем с платочком»</u> Игропластика <u>Весёлый тренинг «Ребята и зверята»</u>	Подвижная игра 1. «Цыплята и ястреб» Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. 2. Подвижная игра «Воздушный шар»
		Ритмичные танцы • Танец «Буратино» Бег на месте, высоко поднимая колени и работая руками. Попросить ребят внимательно слушать музыку и постараться остановится четко) с окончанием фразы. Учить детей синхронно выполнять выпады. Самостоятельно менять движения со сменой музыкальных частей, развивать ловкость и быстроту реакции детей на изменение характера музыки. Навыки выразительного движения: Совершенствовать танцевальные движения • Танец «а рыбы в море» Передавать в движении плавные движения рыб руками, волны руки плюс медленные приседания. Отрабатывать шаг притом с хлопком	

Комплекс 8 Апрель	Занимательная разминка «На лугу» • потягивание- руки в стороны • потягивание -руки вверх • встать на одну ногу и тянуть руку вверх • вращение прямых рук вперёд и назад • наклоны корпуса вперёд-назад • рывки руками перед грудью • движения руками имитирующие взмахи крыльями • глубокий присед Увлекательное перестроение «Весенний ручейк» • обучение построению в в колонну по два • ходьба в колонне парами Танцевальная разминка «Вместе по лесу идём» • потягивание рук в стороны • наклоны вперёд • потягивание рук вверх • скручивание спины сидя • стойка на одной ноге • вращение прямых рук вперёд назад • рывки руками перед грудью • глубокий присед • приседания Танцевальная разминка «Забавные превращения»	Танцевально- ритмическая гимнастика <u>Комплекс упражнений в паре «Дружные ребята»</u> Игропластика <u>Весёлый тренинг «У лукоморья»</u>	Подвижная игра. • «Комарики и дети» • «Совушка»
	Ритмичные танцы • <i>Танец «у меня у тебя»</i> Встать парами по кругу, повернувшись лицом друг к другу. Музыка А. Все выполняют наклоны и приседания в паре. Музыка Б. Дети кружатся на носочках. Развивать умение воспринимать лёгкую, подвижную музыку, ритмично хлопать в ладоши • <i>Танец «Чунга-чанга»</i> Учит слышать и реагировать на изменение динамических оттенков в произведении. Танцевать в парах. Выполнять танцевальные движения, двигаясь по кругу. Добиваться ритмичного, чёткого и бодрого шага. Выполнять движения по показу. Ритмично двигаться в характере музыки, отмечать сильные доли, движения рук и ног чёткие согласованные менять движения со сменой музыки.		

Комплекс 9 Май	Занимательная разминка «Прогулка в лесу» - шаги высоко поднимая колени - прыжки с продвижением вперёд - приставной шаг с продвижением в право-лево, лицом в круг - бег с продвижением вперёд - ходьба на пятках с продвижением назад - топотушки, с наклоном до пола, имитируя сбор ягод Увлекательное перестроение «Холодно-жарко» - ходьба в колонне по одному - бег в переменном темпе - построение в колонну по четыре Танцевальная разминка «Сказочный лес» - шаг с носка - лёгкий бег на носках - пружинящий бег - прыжки на двух ногах - выпады с попеременным выносом рук вперёд - движение дробным шагом - шаги на четвереньках - бег в рассыпную Танцевальная разминка «Волшебный круг»	Танцевально- ритмическая гимнастика <u>Комплекс упражнений с большими обручами «играем с платочком»</u> Игропластика <u>Весёлый тренинг «Жучок»</u>	Подвижная игра «Стрекоза» «поезд»
	Ритмичные танцы Танец «шуточно-спортивный-зарядка» свободно владеть предметами; умение быстро реагировать на смену музыки сменой движений. Совершенствовать движения: легкий бег, ритмичные притопы, приседания; менять их в соответствии с изменением характера. Танец «лягушат» - Передавать в движениях образ веселых лягушат. Развивать чувство ритма: учить детей ритмично ХЛОПАТЬ Слышать смену характера музыки, отмечая ее в движении Танец «шалунишки»		

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

1. Любишь ли ты слушать музыку?
2. Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?
3. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
4. Какая самая любимая твоя песня? Танец?
5. Поете ли вы вместе с мамой, папой?
6. Танцуете ли вы с мамой, папой?
7. Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?
8. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

Анкетирование родителей проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

Вопросы:

1. Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?
2. Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?
3. Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
4. Понимает ли он содержание песен?
5. Передает ли в движении характер музыки, ритм?
6. Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?
7. В чем это выражается?
8. Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?
9. Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?
10. Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные,

необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

«2» - Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Диагностика специальных двигательных умений ребенка в контексте музыкально-ритмической деятельности осуществляется в соответствии с уровнями.

Диагностические игровые и ритмические упражнения

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

Средняя группа – исполнить небольшой группой притопы одной ногой, хлопки в ладоши, кружение по одному.

Старшая группа – выполнить движения небольшой группой (поскоки, шаг с притопом, кружение парами).

Подготовительная группа – выполнить небольшой группой движения танца (выразительно, ритмично) – шаг польки, кружение на месте на поскоках.

2. Создание музыкально-игрового образа:

Старшая группа – передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

Подготовительная группа – исполнить музыкально-игровой образ в развитии. Игра “Кот и мыши” (действовать выразительно и согласованно с музыкой).

Выявление уровня ритмического слуха:

Младшая группа – повторить ритм хлопками.

Средняя группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести его на барабане (двухтактное построение).

Старшая группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести хлопками (четырёхтактное построение).

Подготовительная группа – послушать мелодию (четырёхтактное построение) и отхлопать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей.

Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми старшей и подготовительной группы музыкальных образов в движении

Вариант 1. Несюжетные этюды

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Вариант 2. Сюжетные этюды

Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие

эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову — собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

- интерес ребенка к заданию;
- готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;
- понимание и переживание музыкального образа в исполняемом этюде, адекватность его передачи в движении;
- владение танцевальными умениями;
- нестереотипность танцевальной импровизации.

Уровни развития танцевально-ритмических навыков.

«1» - Низкий уровень. Не умеют технически точно, легко и выразительно выполнить гимнастические и имитационные движения.

«2» - Средний уровень. Движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет творческой активности в создании музыкально-двигательных образов.

«3» - Высокий уровень. Прочно владеют всеми техническими навыками и приемами. Проявляют творческое отношение к исполнению танцев, хороводов, игр и упражнений.

Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями

«1» - Низкий уровень – смену движений производит с запаздыванием, движения не

«2» - Средний уровень – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

Уровень ритмического слуха

«1» - Низкий уровень – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

«2» - Средний уровень – допускает 2-3 ошибки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

Уровень качества танцевально-ритмических движений, координированности

«1» - Низкий уровень – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

«2» - Средний уровень – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

Уровень артистичности и творчества в танце

«1» - Низкий уровень – не справляется с заданием.

«2» - Средний уровень – использует стандартные ритмические рисунки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

Уровень артистичности и творчества в танце

«1» - Низкий уровень – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

«2» - Средний уровень - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

«3» - Высокий уровень – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ»**

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
352630, Россия, Краснодарский край
г. Белореченск, ул. Красная, 66
ОГРН 107230300142 ИНН 2303026107
E-mail: bel_cro@mail.ru
тел. 8(86155)22595

Вх. № _____ от _____
Исх. № 251/1 от 31.07.2019

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную программу для детей младшего дошкольного возраста «Веселая ритмика» музыкального руководителя муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №14 «Ромашка» города Белореченска муниципального образования Белореченский район
Дмитриевой Людмилы Викторовны.

Рецензируемая общеобразовательная программа представляет собой модифицированный вариант. При составлении программы использовались программы Киенко О.Л.: «Комплексы игровой гимнастики для детей», «Коммуникативные танцы-игры для дошкольников и младших школьников». Дополнительная общеобразовательная программа «Веселая ритмика» рассчитана на детей от 3 до 4 лет. Численный состав групп 10-15 человек. Режим проведения учебных занятий 2 раза в неделю по 15-20 минут.

Данная программа ориентирована на детей младшего дошкольного возраста, направлена на укрепление здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. Ценность данной программы заключается в том, что автор средствами музыкального искусства, воспитывает гармоничную личность в системе дополнительного образования детей, приобщает подрастающее поколение к культурным ценностям. На каждом этапе обучения материал распределяется по трем разделам: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Планируемые результаты по итогам реализации программы сопряжены с целями и задачами программы и соответствуют возрастным особенностям воспитанников. В ходе реализации данной программы планируется сформировать гармонично развитую личность дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, развивать музыкальность, двигательные качества и умения, творческие способности, потребность самовыражения в

движении под музыку, развитие и тренировка психических процессов, нравственно - коммуникативных качеств личности.

Программа «Веселая ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно и правильно выполнять движения под музыку.

Танцевальная деятельность в младшем дошкольном возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития, то есть является мощным фактором, влияющим на становление детского организма. В данной программе грамотно учтены возрастные особенности детей данного возраста. Привлекательным в данной программе является активное применение в этюдной работе фрагментов наиболее удачных хореографических номеров для младшей группы.

С учетом очевидной универсальности и методической ценности, территориальная методическая служба рекомендует программу «Веселая ритмика» к широкому использованию педагогами дошкольных организаций Белореченского района.

Директор МКУ ЦРО

Методист МКУ ЦРО



Н.Н. Сидорова

Л.А. Булгакова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №14 «Ромашка» города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019г.
протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий Д/С №14
Яркина М.Ш.
«30» августа 2019г.

Рабочая программа
дополнительного образования
кружок «Ритмика»
Для детей 3-4 лет



Автор: Музыкальный руководитель
Дмитриева Л.В

г. Белореченск

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цель и задачи	4
1.3	Отличительные особенности Программы.....	5

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1	Планируемые результаты освоения Программы.....	6
2.2	Методы и формы образовательной деятельности.....	8
2.3	Содержание Программы.....	11
2.4	Учебно-тематический план.....	12

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	13
3.2	Материально-техническое и методическое обеспечение Программы.....	14
3.3	Режим занятий	14
3.4	Учебно-методическое обеспечение рабочей Программы.....	15

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Данная Программа ориентирована на детей младшего дошкольного возраста. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. За основу выбрана программа, по хореография для детей 3-4 лет Киенко О.Л. При составлении программы использовались следующие программы Киенко О.Л

- Программа «Комплексы игровой гимнастики для детей».
- Программа «Коммуникативные танцы-игры для дошкольников и младших школьников».
- Программа «Увлекательные танцевальные разминки для детей 3-7 лет.
- Программа «Танцуем – играя»
- «Методика игрового танца для дошкольников» Киенко О.Л.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика ирогимнастика и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игры-путешествия (сюжетное занятие) предлагается взять за основу построения занятия, так как они включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Игропластика дополнена, элементами стрейчинга из программы хореографа Киенко О.Л.

Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Программа по ритмике дополнена такими разделами, как: элементы хореографии и образно-игровые движения или по-другому упражнения с превращениями.

Данная программа рассчитана на детей от 3 до 4 лет. Учебные группы комплектуются по возрастному принципу: дети 3-4 лет. Численный состав групп 15-20 человек. Режим проведения занятий 2 раза в неделю по 15-20

минут. Таким образом, образовательная программа по ритмике рассчитана на 72 занятия в год.

<i>Возрастные группы</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество занятий в месяц</i>	<i>Количество занятий в год</i>
<i>Дошкольники 3-4 года</i>	2 (40 мин)	8 (160 мин)	72 (1440 мин)

1.2 Цели и задачи рабочей программы

Цель: Содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики,

Задачи:

1. Развитие музыкальности.

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

- Тренировка подвижности нервных процессов;
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

1.3 Отличительные особенности программы:

Большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

1. Принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Определенная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка степени сложности заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.

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

3. Принцип систематичности – один из ведущих. Имеется ввиду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости.

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

5. Принцип повторяемости материала, хореографические 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.

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

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.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Планируемые результаты освоения программы на год обучения (младшая группа 3-4 года).

➤ Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

➤ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

➤ Общеразвивающие упражнения. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприседание, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

➤ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнение на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

➤ Хореографические упражнения.

Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

➤ Танцевальные шаги.

Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

➤ Ритмические танцы.

➤ Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

➤ Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

➤ Музыкально-подвижные игры.

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

➤ Игры-путешествия.

«Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство – подводное государство», «В волшебный лес»,

➤ Креативная гимнастика.

Современность и актуальность программы «Веселая ритмика» в том, что музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и физические способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д.

Другими словами, программа «Веселая ритмика», нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания.

2.2 Методы и формы образовательной деятельности

Организация танцевальных занятий обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества.

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

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Я своими пояснениями помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Импровизационный метод. На занятиях танцем я постепенно подвожу детей к возможности импровизации.

Метод иллюстративной наглядности. Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

Игровой метод. Через игру ребенок лучше все воспринимает. Я подбираю такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Концентрический метод. По мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций я вновь возвращаюсь к пройденному, но уже предлагаю все более сложные упражнения и задания.

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- этап углубленного разучивания упражнения.
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод*. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно использовать, выполняя

упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом -соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

2.3 Содержание программы

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.

Это 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.

Данный раздел направлен 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. Осваиваются виды движений различных танцев.

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. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения

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.

2.4 Учебно-тематический план.

Программа рассчитана на год обучения в соответствии с возрастными особенностями детей:

Младшая группа – дети 3 - 4 лет, занятия 2 раз в неделю по 15 -20 мин.

Примерный план организации занятия танцевального кружка.

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 танцевальных 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 музыки и песен.

2.3 Календарно-тематический план (Приложение)

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может

существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

3.2 Материально-техническое и методическое обеспечение

Материальная база:

Фонотека:

1. Музыкальные диски, флеш. накопитель
2. Видеодиски

Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды, чешки.

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 – 4-х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Гимнастические палки
- Куклы и мягкие игрушки.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их

существования, поэтому занятия по ритмике рекомендуется начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

3.3 Режим занятий

Режим соответствует возрастным особенностям детей средней группы и способствует их гармоничному развитию. Программа «Весёлая ритмика» рассчитана на 1 года. Занятия проводятся с детьми 3-4 лет два раз в неделю с сентября по май из расчета 72 часа. Продолжительность занятия в младшей группе 15- 20 минут.

Программой предусмотрена групповая форма занятий.

3.4 Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Горькова
5. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
6. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
7. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
8. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер,
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.- 120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.:

- Линка-пресс, 2006. - 272 с. 15.Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
- 16.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
- 17.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с. 18.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.

