

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Игринский детский сад №4

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета

№ 1 от « 30 » 08 »2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующей МБДОУ
Игринского детского сада №4

А.А.Каракулова
№ 98 от « 09 » 09 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмика»
физкультурно-оздоровительной направленности
возраст: 5-6 года
срок реализации: 3 мес.

Составитель:
Князева
Андреевна

Александра

Игра, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Послушный карандаш» разработана в соответствии Дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами, которые разрабатываются в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного санитарного врача 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмо от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Устава МБДОУ Игринского детского сада №4: Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБДОУ Игринского детского сада №4.

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Актуальность программы:

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

В период от четырёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В дошкольном возрасте внимание детей ещё неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Для успешного достижения результатов на занятиях ритмики необходимо чередовать разные виды музыкально-ритмической деятельности: использовать музыкально-ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара, который выполняется ежегодно в связи с **современными требованиями**. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений.

Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте и на открытых занятиях!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ: Формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

ЗАДАЧИ:

1. 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.

2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- 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, в изобразительной деятельности, в слове.

4. РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. РАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННО – КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ:

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 13 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

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

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

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

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

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и

развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек. Шорты, футболка, балетки, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Футболка, шорты, балетки

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ ПО ХОРЕОГРАФИИ

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

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

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают

положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упр-ний.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упр-ний более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия по хореографии способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма,

культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ХОРЕОГРАФИИ

№ п/ п	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)
		<i>Старшая группа</i>
1.	Ритмика	4
2.	Гимнастика	8
3.	Танец	3
4.	Музыкально – ритмическая композиция	2
6.	Пальчиковая гимнастика	5
7.	Музыкально – подвижные игры	8
	Всего занятий	31

Основные педагогические принципы.

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.

Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

8. Взаимодействие. Применение новейших современных зарубежных педагогических идей: «фьюжена» (сплава нескольких видов пластических направлений), «тьютерства» (практического «сотворчества» педагога и учеников – «нога в ногу», «рука в руку», не «над учениками», а «вместе, рядом с ними»).

УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- ✓ Личностное общение педагога с ребенком;
- ✓ Правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;
- ✓ На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- ✓ Избегать употребление жвачки во время занятия;
- ✓ Иметь свободный доступ к воде.
- ✓ Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- ✓ Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- ✓ Атрибуты, наглядные пособия;
- ✓ Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- ✓ Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

Перспективное планирование

ЦЕЛЬ:

- Развития умения передавать различные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый, умеренно- медленный), динамику (громко- тихо).
- Закрепить самостоятельное выполнение имитационных движений (без показа взрослого), чётко проговаривать текст (в пальчиковой гимнастике), успевая сопровождать его движениями.

Сентябрь

Занятия				
Вид деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ритмика	Ходьба на каждый счёт и через счёт (с хлопками в ладоши). Построение по ориентирам.			
Гимнастика	Построение в шеренгу и колонну по сигналу. ОРУ без предметов. Упражнения для развития мышечной силы.		Построение в шеренгу. Перестроение в несколько уступов по ориентирам. Упражнения на расслабление мышц.	
Танцы	«Листопад» Хореографические элементы.	Хореографические элементы.	Закрепление хореографических элементов в танце.	«Листопад»
Танц.- ритм. Композиция			«Голубая вода»	«Зарядка»
Муз.-подв. игра	«На закрепление строевых действий и приёмов»	«Пятнашки»	«Волк во рву»	«Волк во рву»

Цель:

- Воспитание интереса и любви к музыке, потребности в её слушании, движении под музыку в свободных играх.
- Воспитывать потребности к самовыражению в движении под

**музыку
Октябрь**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Вид деятельности					
Ритмика	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.				
Гимнастика Пластика	Построение в шеренгу. Повороты по распоряжению.		Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты по распоряжению. Упражнения в ходьбе.		Построение в шеренгу.
Танцы	Хореографические элементы.			«Дождик»	«Дождик»
Танц.- ритм. гимнастика	«Зарядка»		«Ки-ко-ко»		«Зарядка»
Пальч. гимн.	«Стол»		«Сидит белка»		«Лошадки»
Муз.-подв. игра		«Группа, смирно! », «Доложи о готовности».			На определение характера муз. произведения.

ЦЕЛЬ: Развивать мышцы плечевого пояса, шеи, плеч, ног.

➤ Развивать плавность рук

Ноябрь

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вид деятельности				
Ритмика	Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот.			Гимнастическое дирижирование.
Гимнастика	Построение в шеренгу.		Построение в шеренгу.	Построение в шеренгу.

	шеренгу. Повороты по распоряжению. Перестроения в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.	шеренгу, перестроения в несколько кругов.	Повороты по распоряжению. Перестроения в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Упражнения для развития гибкости.
Танцы	Хореографические элементы. «Звёздочки»		
Пальч. гимн.	«Грабли»	«Ели»	
Муз.-подв. игра	«Пятнашки»		«Волк во рву»

Список литературы

1. Азбука хореографии Татьяна БАРЫШНИКОВА. МОСКВА 1999.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Дошкольник: Обучение и развитие Белкина В.Н., ВАСИЛЬЕВА Н.Н.- Ярославль-1998г.
4. Танцевальная мозаика- хореография в детском саду - Слуцкая С.Л.- 2006г.
5. Чистякова М. Н. Психогимнастика - Просвещение 1995г.
6. Егоров В. Расскажи стихи руками. М.: издательство А/О «Совер» при участии общества «Пролог» 1992
7. «Са-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. _ - СПб.; «Детство – Пресс»-Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. 2000.
8. Народный танец на самодеятельной сцене (учебно- методическое пособие) А. А. Борзов- москва 1986г.
9. Танцевальная ритмика для детей 1, 2 Татьяна Суворова- СП 2005г.
10. Потанцуй со мной, дружок Ирина Каплунова, Ирина Новоскольцева - 2010г