

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 81»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Двадцать второго Партсъезда ул., 52 а, г. Самара, Россия, 443066
Тел.(факс): (846)222 57 58; e-mail:detsad-81@list.ru; so_sdo.ds81@samara.edu.ru

Программа принята на
педагогическом совете № 5
протокол № 5
от «28» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 81» г. о. Самара

Мальгина И.Н.

«28» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Весёлая ритмика»



Возраст обучающихся: 4 - 5 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик:
Мартынова У.П.,
Инструктор по физической культуре

2023 год.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план программы.....	7
3. Содержание программы.....	7
4. Методическое обеспечение.....	10
5. Список используемых источников.....	10

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлая ритмика» (далее Программа) по направленности образовательной деятельности относится к физкультурно-спортивной.

Программа разработана на основе и с учетом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепции развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письма министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является гимнастика. Ее средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе и дошкольного. Современная система гимнастики представляет собой совокупность различных видов, важнейшими из которых в связи с проблемой оздоровления нации становятся оздоровительные виды гимнастики. Первое место среди них по праву принадлежит ритмической гимнастике.

Ритмическая гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья и общее развитие тела человека. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников. Занятия ритмической гимнастикой сюжетно-ролевого характера помогают детям всем существом глубже почувствовать, понять, оценить события и поступки персонажей сказочных произведений.

Комплексы ритмической гимнастики в рамках программы разрабатываются по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов

под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия.

Направленность программы. Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию основных физических качеств, совершенствованию чувства ритма, формированию культуры движений.

Новизна. Новизна программы состоит в том, что все комплексы ритмической гимнастики разработаны по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр, отражая идеи гуманизации педагогического процесса и личностно ориентированной педагогики, позволяют через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать разносторонне и интегративно задачи воспитания и обучения детей

Актуальность. В настоящее время с развитием информационно-коммуникационных технологий возрос интерес детей дошкольного возраста к использованию гаджетов. В связи с этим потребность дошкольников в двигательной активности снизилась, а, соответственно, снизился уровень здоровья. Ритмическая гимнастика способствует развитию потребности детей дошкольного возраста в двигательной активности, формированию физических качеств, двигательных умений, развитию музыкального слуха и выразительности движений. Ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма и стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями

Педагогическая целесообразность. В процессе занятий ритмической гимнастикой у детей дошкольного возраста укрепляется здоровье,

формируется правильная осанка, повышается работоспособность, развиваются основные физические качества, совершенствуется чувство ритма, формируется культура движений. Ребенок, систематически занимающийся ритмической гимнастикой, способен управлять своим телом и эмоциями, свободен и прост в общении с другими людьми.

Цель дополнительной образовательной программы: формирование у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности, развитии навыков выразительного движения в процессе восприятия музыки.

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности организма детей дошкольного возраста;
2. Развивать у детей дошкольного возраста физические качества и основные виды движения;
3. Развивать у детей дошкольного возраста высшие психические функции, музыкально-ритмическое чувство;
4. Формировать умение детей дошкольного возраста воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки наиболее яркими средствами выразительности;
5. Способствовать развитию у детей дошкольного возраста творческого потенциала.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы является большой набор движений, связанных музыкой в определенной последовательности. Каждой музыкальной части соответствуют серии движений, выполняемые в согласовании с музыкой. Средствами ритмической гимнастики решается передача образов того или иного героя сказки, что помогает детям выразить свои эмоции и переживания, способствуя их эмоционально-нравственному воспитанию. Занятия проводятся в форме игровых уроков по сюжетам сказок, поточным методом и под непрерывную музыкальную фонограмму.

Возраст детей. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Веселая ритмика» рассчитана на детей в возрасте 4-5 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев (36 часов)

Форма и режим занятий. Программа предполагает проведение образовательной деятельности один раз в неделю во вторую половину дня.

Продолжительность образовательной деятельности обусловлена возрастом занимающихся: средняя группа (дети 4-5 лет) – 20 минут;

Форма занятий – групповая.

На занятиях ритмической гимнастикой идет одновременно развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев. Занятия ритмической гимнастикой в большей степени способствуют развитию как моторной, так слуховой и зрительной памяти. Это происходит естественно в сочетании с другими задачами физического воспитания.

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры–драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников.

Для данной возрастной группы дошкольников предлагаются приемственные базовые сюжетно-ролевые комплексы ритмической гимнастики, на основе которых планируются физкультурные занятия. Основой формирования программы «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» стала ее ориентация на природную потребность детей к двигательной активности как источнику развития, игре как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам радости и познания. Таким образом, главными компонентами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики являются: движение, музыка, игра и сюжет.

Включение детей в образовательный процесс возможно на любом этапе реализации программы, т.к. допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

1. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.
2. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.
3. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
4. Знают основные танцевальные позиции рук и ног.
5. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
6. Дети с удовольствием посещают Ритмику, они активны и эмоциональны.

Результаты мониторинга фиксируются в карте наблюдений. Оценка уровня овладения детьми музыкально-ритмическими движениями проводится в соответствии с показателями по высокому, среднему, низкому уровням.

Уровень определяется в зависимости от качества выполнения музыкально- ритмических движений:

Высокий уровень – ребенок самостоятельно передает выразительность движений в соответствии с характером музыки, ритм движений соответствует ритму музыки, качественно выполняет танцевальные движения, передает игровые образы; самостоятельно выполняет танцевальные упражнения.

Средний уровень – ребенок способен вслушиваться в слова и музыку произведения, воспринимать содержание, проявляет интерес к выполнению танцевальных движений; не всегда проявляется четкость в выполнении движений, не всегда выполняет заданный ритмический

рисунок; выполняет танцевальные движения на основе предварительного показа; с помощью педагога передает игровые образы. Стремится к качественному выполнению упражнений.

Низкий уровень – проявляет поверхностный интерес к выполнению танцевальных упражнений; не добивается четкости в движениях, не выполняет заданный ритмический рисунок, не стремится к качественному выполнению упражнений, не способен передавать игровые образы, на помощь педагога не реагирует.

Контроль за выполнением Программы осуществляется в виде итогового открытого мероприятия - Мюзикл «Салат из сказок» для педагогов и родителей на базе детского сада.

2. Учебно-тематический план Программы

Модуль	Количество часов
Модуль 1. «Осенний привет»	5 ч.
Модуль 2. «Ребята, давайте жить дружно!»	5 ч.
Модуль 3. «Веселые животные»	4 ч.
Модуль 4. «Зимние узоры»	7 ч.
Модуль 5. «Кошкин дом»	5 ч.
Модуль 6. «Бременские музыканты»	3 ч.
Модуль 7. «Весна-красна!»	7 ч.

3. Учебно-тематический план

№ занятия	Тема	Задачи
Сентябрь		
Модуль 1. «Осенний привет»		
1	«Осенние дожди»	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну по команде • Хлопки в такт музыки • Шаг с носка, на носках
2	«Дары осени»	<ul style="list-style-type: none"> • Передвижение в сцеплении за руки • Построение врассыпную • Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме
3	«Красавица осень»	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в круг, передвижение по кругу • Группировка • Поднимание рук на вдохе, свободное опускание рук на выдохе
4	«Лесная сказка»	<ul style="list-style-type: none"> • Основные движения туловищем и головой • Комплекс общеразвивающих упражнений под

		музыку
Октябрь		
5	«Листопад»	<ul style="list-style-type: none"> • Пружинные полуприседы • Потряхивание кистями рук • Разучивание танца «Танец сидя»
Модуль 2. «Ребята, давайте жить дружно!»		
6	«Неприятность эту, мы переживем»	<ul style="list-style-type: none"> • Ритм. танец • Упражнения на укрепление осанки
7	«На крутом бережку»	<ul style="list-style-type: none"> • Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги и хлопком, сидя на стуле
8	«Кручу, кручу»	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в кругу, передвижение по кругу • Свободные, плавные движения руками • Имитационно-образные упражнения на осанку
Ноябрь		
9	«Хвост за хвост»	<ul style="list-style-type: none"> • Построение врассыпную • Комбинация в образно-двигательных действиях
10	«Если добрый ты»	<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения для пальчиков • Имитационно-образные движения на укрепление осанки
Модуль 3. «Веселые животные»		
11	«Путешествие в Африку»	<ul style="list-style-type: none"> • Имитирование жестов животных
12	«Поездка в лес»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание танцевально-ритмического комплекса «У оленя дом большой» • Содействовать развитию ловкости и ориентированию в пространстве
Декабрь		
13	«Антарктида»	<ul style="list-style-type: none"> • Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.
14	«Море волнуется раз»	<ul style="list-style-type: none"> • Построение врассыпную. Марш в разных направлениях
Модуль 4. «Зимние узоры»		
15	«Зима пришла!»	<ul style="list-style-type: none"> • Различие динамики звука «громче-тише» • Комбинация из танцевальных шагов
16	«Новый год стучится в двери»	<ul style="list-style-type: none"> • Импровизация движений под музыку
Январь		
17	«Рождественская сказка»	<ul style="list-style-type: none"> • Имитационно образные упражнения на дыхание
18	«Кружатся снежинки»	<ul style="list-style-type: none"> • Различие динамических оттенков музыки «громко-тихо» • Повторение разученных комбинаций
19	«Веселые пингвины»	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет • Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком
20	«Три белых коня»	<ul style="list-style-type: none"> • Специальные упражнения для развития гибкости

Февраль		
21	«Мороз – красный нос»	<ul style="list-style-type: none"> • Перестроение из одной шеренги в несколько по команде. • Игровые задания для развития пластической выразительности
Модуль 5. «Кошкин дом»		
22	«Тили тили тили бом»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание танца «Тили бом» • Содействовать развитию воображения и творческих способностей
23	«Тетя кошка»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнение на укрепление осанки • Имитационно-образное упражнение «Котята»
24	«Танец гостей»	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить выполнение упражнений пройденного • Различие динамики звука «Громко-тихо»
Март		
25	«Петушки-забияки»	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну по команде • Общеразвивающие упражнения пальчиками
26	«Веселые поросята»	<ul style="list-style-type: none"> • Различие динамики звука • Построение в шеренгу или колонну по распоряжению • Закрепить выполнение упражнений пройденного материала
Модуль 6. «Бременские музыканты»		
27	«Мы к вам заехали на час»	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию прыгучести и ориентировке в пространстве • Разучивание игровых упражнений
28	«Разбойники»	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения
Апрель		
29	«Веселые артисты»	<ul style="list-style-type: none"> • Напряжение и расслабление положение рук в И.п. сед и лежа на спине • Выполнение ОРУ в различном темпе (на 4, на 2 и на каждый счет)
Модуль 7. «Весна-красна!»		
30	«Весенняя капель»	<ul style="list-style-type: none"> • Повторение изученных ритмических танцев • Импровизационные упражнения под музыку • Содействовать танцевальности и музыкальности
31	«Доброе утро!»	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в круг, передвижение по кругу • Разучивание сюжетно-игровых упражнений под музыку
32	«Птички-невелички»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание танцевальных связок • Упражнения на укрепления осанки
Май		
33	«Весенние цветы»	<ul style="list-style-type: none"> • Комбинация в образно-двигательных действиях
34	«Бабочки красавицы»	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в рассыпную

		<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ для пальчиков
35	«Дружба крепкая»	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать исполнения танцев и музыкальных связок • Дыхательная гимнастика под музыку
36	Мюзикл «Салат из сказок»	<ul style="list-style-type: none"> • Мюзикл

Методическое обеспечение программы.

1. Описание приемов и методов организации образовательного процесса.
Обучение детей дошкольного возраста по дополнительной образовательной программе «Веселая ритмика» организуется в спортивном зале одновременно всей группой детей в игровой форме по сюжетам сказок поточным методом под непрерывную музыкальную фонограмму.
2. Материально-техническое обеспечение программы:
 - комплекс видео- и аудио записей сюжетно-ролевой гимнастики;
 - ноутбук;
 - колонки;
 - спортивное оборудование

5. Список литературы

1. Фомина, Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М. : Баллас, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.
2. Буренина АИ. «Ритмическая мозаика». -2-е изд., испр. и доп. СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Скрипниченко «Чудо-ритмика»/ программа для детей 4,5-6,5 лет - Соликамск, 2010.
4. Бриске И. Э. «Мир танца для детей» Методические рекомендации по организации и проведению занятий по ритмике и танцу с детьми дошкольного возраста, Челябинск, 2005 г.