

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровска «Детский сад комбинированного вида №27»

Согласованно на педагогическом совете
протокол № 1
« 20 » апрель 2024 г.



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ №27
Н.Ю.Мишун
« 20 » апрель 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по физическому развитию
для дошкольников 5-6 лет
«Ритмическая гимнастика»**

Возраст обучающихся 5-6 лет
Срок реализации программы 1 год

Разработчик программы:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной квалификации
Чувелева О.П.

Хабаровск
2021г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план по ритмопластике.....	8
3. Учебно-тематический план.....	11
4. Годовой календарно-учебный план.....	12
5. Список литературы.....	38
6. Приложение (рабочая программа педагога)	39

Пояснительная записка

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Трудно переоценить значение применения физических упражнений для функционального и гармонического развития личности, укрепления здоровья, формирования сознательного отношения к занятиям физической культурой. Дошкольный возраст является одним из важнейшего периода при обучении двигательным навыкам и развитию физических качеств. Именно в нем закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности.

Основная направленность программы – физическое и психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела путем формирования музыкально-пластических способностей, развитие чувства ритма, гибкости и подвижности позвоночника.

Новизна данной программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога. Акробатические упражнения входящие в содержание программы, в конце обучения становятся частью комплексов по ритмической гимнастики. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы с детьми (от утренней зарядки и занятий по физическому развитию до праздничных утренников).

Актуальность программы заключается в том, что дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-6 лет обладают богатым творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Это позволяет им овладеть сложным программным материалом по развитию движений. Достичь определенного уровня физического развития детей 5-6 лет возможно за счет использования акробатических упражнений и ритмической гимнастики. В основе ритмической гимнастики лежит обучение управлению своим телом через спортивные упражнения под ритмическую музыку.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в процессе занятий ритмической гимнастикой у детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Также данные упражнения способствуют

формированию правильной осанки, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Основу для ритмических композиций составляют простые, разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.) позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным.

Основной целью программы является физическое развитие ребенка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики.

Задачи:

обучающие:

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

развивающие:

- Развивать гибкость и подвижность позвоночника;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Развивать мышечную силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

воспитательные:

- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- Воспитывать потребность заниматься физкультурой систематически и заботиться о красоте своего тела.

Отличительной особенностью данной дополнительной программы от уже существующих образовательных программ является введение в комплекс ритмической гимнастики акробатических упражнений, что дает возможность эффективного формирования музыкально-пластических способностей у детей, способствующих овладению своим телом.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия по ритмической гимнастике проводятся с детьми 5-6 лет один раз в неделю, продолжительность занятия составляет 25 минут.

Программой предусмотрены следующие групповые формы занятий.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений; **доступность**– обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному; **систематичность**– регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка; **увлеченность**– каждый должен в полной мере участвовать в работе; **сознательность**– понимание выполняемых действий, **активность**.

Ожидаемые результаты.

- По окончании обучения занимающиеся должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- Владеть навыками по различным видам передвижений и перестроений по залу,
- иметь определенный «запас» общеразвивающих, танцевальных и акробатических упражнений. Свободно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания. Уметь владеть своим телом.

Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность

- **Подготовительная часть**, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке, состоящая из упражнений, непосредственно воздействующих на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.
- В **основной части** следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Смена блоков упражнений осуществляется 1-2 дыхательными упражнениями. Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты

энергии. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе.

- **Заключительная часть** завершается упражнениями на расслабление. Цель которых, обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения, из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Основные показатели развития детей, прошедших программу «Ритмическая гимнастика»:

- Повышение физической выносливости.
- Улучшение осанки, гибкости суставов.
- Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
- Развитие чувства самостраховки.

Контроль знаний и умений детей

Мониторинг реализации задач программы проводится по результатам тестовых упражнений 2 раза в год (октябрь, май):

- прыжок в длину с места,
- наклон вперед из положения сидя,
- упражнение на статическое равновесие.

Для подведения результатов работы проводятся открытые мероприятия для родителей в середине и конце учебного года.

Учебно-тематический план

Содержание занятий	Количество часов	Примечание
1. Техника безопасности	1ч.	(октябрь, январь) в процессе практического занятия 1 раз месяц в процессе практического занятия октябрь, май
2. Знакомство со своим организмом	2ч.	
3.Тестовые занятия	1ч.	
4.Практические занятия: - ритмическая гимнастика; - акробатические упражнения: - подвижные игры	15ч.	
5. Открытые занятия	1ч.	февраль, май
Итого часов	20 ч.	

Календарно-тематическое планирование по ритмической гимнастике

№	Содержание разделов программы	сентябрь октябрь 1-8	ноябрь 9-13	декабрь 14-18	январь 19-22	февраль 23-27	март 28-32	апрель 33-37	май 38-41
I	Теоретические знания:								
	1.Техника безопасности	1			31				
	2.Знакомство со своим организмом		15	23	31	39	47	55	63
II	Основной материал								
	1.Ходьба :								
	По кругу друг за другом	+	+	+	+	+	+	+	+
	Гимнастическим шагом	+	+	+	+	+	+	+	+
		1-8	9-13	14-18	19-22	23-27	28-32	33-37	38-41
	На носках	+	+	+	+	+	+	+	+
	На пятках	+	+	+	+	+	+	+	+
	Приставным шагом		+	+	+	+	+	+	+
	Переменным шагом		+	+	+	+	+	+	+
	С движением рук	+	+	+	+	+	+	+	+
	С хлопком		+	+	+	+	+	+	+
	змейкой	+		+		+		+	
	Со сменой направления		+		+		+		+
	Спиной вперед		+	+			+		+
	Мелким и крупным шагом	+		+		+			
	В полуприсяду	+							
	Гусиным шагом		+	+	+	+	+	+	+
	2. Бег								
	В колонне	+	+	+	+	+	+	+	+
	Высоко поднимая	+	+	+	+	+	+	+	+

	колени								
	Захлестывая голень	+	+	+	+	+	+	+	+
	Выбрасывая прямые ноги вперед		+		+		+		+
	В разном темпе	+		+		+		+	

	враспынную		+		+		+		+
	Со сменой направления	+		+		+		+	
	С поворотом		+		+		+		+
	С остановкой змейкой	+	+	+	+	+	+	+	+
	3. Прыжки								
	С продвижением вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
	подскоки	+	+	+	+	+	+	+	+
	С поворотом на 90, 180		+	+	+	+	+	+	+
	Ноги врозь-вместе		+		+		+		+
	Ноги врозь крестно	+		+		+		+	
	С поджатыми коленями		+		+		+		+
	На одной ноге	+		+		+		+	
	Боковой галоп	+	+	+	+	+	+	+	+
	4. Построение, перестроение								
	В колонну	+	+	+	+	+	+	+	+
	В две колонны	+	+	+	+	+	+	+	+
	В шеренгу	+	+	+	+	+	+	+	+
	В две шеренги парами	+	+	+	+	+	+	+	+
	В круг	+		+		+		+	
	В два круга		+		+		+		+
		1-8	9-13	14-18	19-22	23-27	28-32	33-37	38-41.
	В рассыпную	+		+		+		+	
	Расчет на 1-2	+	+	+	+	+	+	+	+
	5. Комплексы ритмической гимнастики								
	Комплекс без предметов	+					+		
	Комплекс с большими мячами		+					+	
	Комплекс обручами			+					
	Комплекс с				+				
	гантелями								
	Комплекс с малыми мячами					+			+

III	6. Акробатические упражнения								
	группировка	+	+	+	+	+	+	+	+
	Перекаты вперёд-назад «Качалка»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Перекаты влево вправо	+	+	+	+	+	+	+	+
	«Лодочка»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«Уголок»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«Колечко»	+	+	+		+		+	
	«Корзинка»		+		+		+		+
	Стойка на лопатках с согнув ноги		+						
	Стойка на лопатках «Березка»			+	+		+		+
	«Мост»				+	+			
	Кувырок вперед					+			
	Связка из двух кувырков вперед					+	+		+
	Упражнения на растяжку	+	+	+	+	+	+	+	+
	полу шпагат		+		+		+		+
III	Подвижные игры								
	С бегом	+		+		+		+	
	С прыжками	+			+		+		+
IV	С ползанием и лазаньем		+		+	+		+	
	С бросанием и ловлей		+	+			+		+
	Игры малой подвижности	+	+	+	+	+	+	+	+
IV	Тестовые упражнения	2							66
V	Открытые зан-я				36				69

На конец учебного года основные показатели развития детей 5-6 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. К концу года дети должны уметь выполнять сложные комбинации, построения и перестроения;

2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.

3. Уметь выполнять сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

Критерии определения доступности содержания музыкально-ритмических занятий

Доступность музыки:

- по объему (продолжительность звучания до 2,5 минут в композициях 1-го уровня сложности и до 3,5 минут — 3-го уровня сложности);
- по темпу (умеренно быстрый — умеренно медленный для 1-го уровня, быстрый для 2-го и разнообразный — с ускорениями и замедлениями — для 3-го уровня сложности);
- по форме (2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями для 1-го уровня, с менее контрастными по звучанию частями для 2-го уровня и сложная по структуре форма — вариации, рондо, и т.д. — для 3-го уровня сложности);
- по характеру ритмического рисунка (от воспроизведения ритмической пульсации и сильной доли — для 1-го уровня к воспроизведению несложных ритмических рисунков (ти-ти-та) — для 2-го уровня и к разнообразным пунктирным и синкопированным ритмам — для 3-го уровня сложности).

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);

умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;

2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;

музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

Доступность движений:

- по объему (4-5 двигательных элементов для 1-го уровня сложности, 6-8 элементов — для 2-го уровня и многообразие двигательных элементов — для 3-го уровня); по интенсивности (нагрузочной) движений:
 - 1-й уровень — небольшая,
 - 2-й уровень — средняя,
 - 3-й уровень — высокая нагрузка;
- по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

Доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);

понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.); разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Для подбора упражнений соответствующие темпу музыке предлагаются следующие критерии:

- Быстрый бег – 160 акцентов в минуту;
- Подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;
- Маховые движения – 80-90 акцентов в минуту;
- Наклоны – 70 акцентов в минуту;
- Повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей данного возраста в группе.

Контроль за самочувствием детей

Во время музыкально-ритмических занятий необходимо руководствоваться общей заповедью "Не навреди!", поэтому:

- Постоянно следим за физическим и психологическим состоянием детей на занятиях.
- Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласовываем с предписаниями врача.
- Проверяем вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях.
- Прислушиваемся к жалобам детей, не заставляем их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).
- В беседах с воспитателями и родителями необходимо выяснять данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.
- В общении с детьми использую личностно-ориентированный подход.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале.

№ п/п	Оборудование	Количество
1.	Музыкальный центр (USB-колонка)	1
2.	USB флеш-накопитель с музыкальным материалом	1
3.	Гимнастические коврики	По количеству занимающихся
4.	Мячи большие и малые	
5.	Обручи	
6.	Гантели	
7.	Костюмы для выступлений	

Список используемой литературы:

1. А.А. Лебедева, Л.В. Лебедева, Л.Н. Морозова Методическое пособие «Образовательная программа общей физической подготовки дополнительного образования детей», «АКАпринт», Москва, 2011 г.
2. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
4. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.

5. С.В. Колесникова «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», «Феникс», Ростова-Дону, 2005 г.
6. В.П. Щербаков «Программа по физкультуре от 3 до 17 лет», «Центр инноваций в педагогике», Москва, 1998 г. 4. И.Н.Каплунова, И.А. Новосельцева «Этот удивительный ритм», Санкт-Петербург, 2002 г.
7. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.