

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город
Краснодар «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 46»
Бульварное Кольцо ул., д.24, г.Краснодар, 350089, тел/факс (861)261-35-67
e-mail: centre 46 @ mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ МО г. Краснодар

«Центр - детский сад № 46»

А.И. Горбунова

«28» августа 2019г.

(Протокол педагогического совета №1

от «28» августа 2019г.)

ИГРОВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-6 лет)



ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1.	Целевой раздел	2
1.1	Пояснительная записка к дополнительной общеразвивающей программе «Игровая ритмическая гимнастика» (цель, задачи, принципы написания программы)	2
1.2	Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Игровая ритмическая гимнастика»	4
2.	Содержательный раздел	5
2.1	Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Игровая ритмическая гимнастика»	5
2.2	Формы проведения итогов реализации программы	6
2.3	Учебно-тематический план к дополнительной общеразвивающей программе «Игровая ритмическая гимнастика»	10
2.4	Перспективный план к дополнительной общеразвивающей программе «Игровая ритмическая гимнастика»	10
3.	Организационный раздел	13
3.1	Методическое обеспечение программы	13
3.2	Режим проведения занятий	20
	Список используемой литературы	21

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Игровая ритмическая гимнастика» для детей 5-6 лет разработана Ириной Вячеславовной Полященко, инструктором по физической культуре МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 46».

Программа спроектирована в соответствии с ФГОС ДО, с учетом дополнительных образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию занятий игровой ритмической гимнастикой. Дополнительная образовательная программа «Игровая ритмическая гимнастика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения – от 5 до 6 лет.

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

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, 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.

В процессе занятий игровой ритмической гимнастикой с музыкой, развиваются музыкально - пластические способности детей. Музыкальное сопровождение обогащает занятие, делает его насыщенным и разнообразным. Такие занятия повышают эмоциональное состояние детей, содействуют эстетическому воспитанию, формированию положительных эмоций. В процессе занятий формируется правильная осанка, красивая походка, развивается ритмичность и координация движений, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Игровая ритмическая гимнастика - это большой и удивительный мир, где дети знакомятся с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметами: мячом, обручем, скакалкой, гимнастической лентой, шарфом, с элементами танца. На занятиях используются элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, т.к. занятия проводятся в игровой форме. Им нравится видеть, как оживает предмет в их руках. У детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, координация движений, формируется самостоятельность, активность. 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. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

В последние годы заметно возросла потребность в эффективных методиках развития детей в дошкольном возрасте для последующего становления личности ребенка. К одной из таких методик относится программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной. Цель программы - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста от трех до семи лет. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Еще одной современной программой является «Танцевальная ритмика для детей» Т. Суворовой. Данная программа включает репертуар для занятий музыкально- ритмическими движениями с детьми дошкольного возраста. Парные и круговые пляски, игры, упражнения собраны автором из разных источников: творческих разработок музыкальных руководителей детских садов, а также сборников, изданных ранее. Предлагаемый репертуар отличается доступностью для исполнения детьми и яркостью игрового образа.

Оздоровительно – развивающая программа «Игровая ритмическая гимнастика» адресована инструкторам по физической культуре, педагогам дополнительного образования для работы с детьми 6– 7 лет.

Цель программы «Игровая ритмическая гимнастика»:

содействие всестороннему гармоничному развитию личности дошкольника средствами игровой ритмической гимнастики.

Задачи:

Укрепление здоровья:

- ❖ формирование основ культуры движений, красивой правильной осанки и развитие мотивации дошкольников к выбору здорового образа жизни
- ❖ выработка умений владеть телом, укрепление мышц, развитие гибкости, нормализация веса.
- ❖ содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, профилактике плоскостопия;
- ❖ воспитание стойкого интереса и потребности к занятиям физической культурой.

Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- ❖ снятие психического напряжения и усталости
- ❖ развитие чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- ❖ формирование навыков пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- ❖ развитие координации, гибкости, выносливости мелкой моторики;

Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- ❖ формирование навыка самостоятельного выражения движений по музыке;
- ❖ развитие мышления, воображение, находчивость,
- ❖ воспитание умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- ❖ развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- ❖ **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- ❖ **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- ❖ **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- ❖ **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- ❖ **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- ❖ **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года ребенок **должен знать и уметь:**

- ❖ Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения, основные средства музыкальной выразительности, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений.
- ❖ Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.
- ❖ 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.
- ❖ 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 ПРОГРАММЫ

Программа состоит из раздела, соответствующего возрастному периоду дошкольного детства (от 5 до 6 лет).

В разделе старшей группы выделены 5 направлений:

1. Ориентировка в пространстве, перестроение, ознакомление с пространственными отношениями.
2. Музыкально-ритмические движения.
3. Упражнения для разогрева мышц, разминка.
4. Ознакомление с элементами художественной гимнастики с предметами: мяч, обруч, лента.
5. Ритмические танцы и групповые композиции с предметами и без предметов.

Ориентация в пространстве и перестроения

1. Развитие ориентации в пространстве.
2. Ознакомление с пространственными отношениями: освоение рисунка танца; умение сохранять в движении рисунок танца; перестроение из круга в линию и обратно, из одного круга в два.

Музыкально-ритмические упражнения

1. Проучивание ритмических упражнений.
2. Развитие у детей воображения, образного мышления.
3. Разновидности ходьбы, партерная гимнастика, танцевально-ритмические упражнения.
4. Ознакомление с элементами художественной гимнастики с предметами: мяч, обруч, лента.

Ориентация в пространстве и перестроения

1. Развитие ориентации в пространстве.
2. Ознакомление с пространственными отношениями: освоение рисунка танца; умение сохранять в движении рисунок танца; перестроение из круга в линию и обратно, из одного круга в два.

Музыкально-ритмические упражнения

5. Проучивание ритмических упражнений.
6. Развитие у детей воображения, образного мышления.
7. Разновидности ходьбы, партерная гимнастика, танцевально-ритмические упражнения.
8. Ознакомление с элементами художественной гимнастики с предметами: мяч, обруч, лента.

Мяч: удержание мяча на кисти, перекаты мяча по полу, перекаты мяча по двум рукам, вращения между кистей, выкруты.

Обруч: удержание двумя руками в вертикальной и горизонтальной плоскости, вращение на полу в вертикальной плоскости, вращение двумя руками в горизонтальной плоскости, вращение на туловище и руке.

Лента: взмахи и отмахи, круги прямой рукой /большие/ в лицевой и боковой плоскости, змейка вертикальная и горизонтальная перед собой и вокруг себя.

Упражнения для разогрева мышц, разминка

1. Ходьба на носках, с носка, на пятках, перекатный шаг, приставной шаг, с высоким подниманием колена.

2. Партерная ритмическая гимнастика.

- Сидя на полу движения с поворотами головы в стороны, круговые движения головой.

- Сидя на полу движения рук для разминки кистей.

- Сидя на полу разминка стоп с поочередным и совместным сгибанием и разгибанием стоп.

- Сидя на полу наклоны корпуса вперед с вытянутыми ногами - Сидя на полу повороты корпуса в стороны.

- Сидя на полу наклоны вперед в положении «лягушка».

- Лежа на животе, наклоны корпуса назад.

- Лежа на животе, поза «рыбка».

- Пассивная и активная растяжка.

3. Стоя, приседание по 6 позиции ног, не отрывая пятки от пола.

- Подъемы на полупальцах по 6 позиции ног.

- Наклоны корпуса вперед, в стороны.

- Повороты корпуса в стороны

- Пружинистые прыжки по 6 позиции ног с натянутыми носками.

- Восстановление дыхания. 4. Ритмические композиции.

Творческое воображение

Тематика заданий разнообразна. Она включает знакомство с особенностями пластики тела, рук, головы. Это выражение разного состояния или образа. В качестве средств используются:

1. Показ наиболее общих приемов моделирования этюдов.

2. Демонстрация готового этюда.

3. Обозначение словесно или наглядно условий, стимулирующих возникновение или развитие самостоятельного детского творчества.

Репертуар:

Ритмические танцы без предметов: «Кузнечик», «Два веселых гуся», «Красная Шапочка».

Групповые упражнения с предметами: «Облака» с мячами, «Танец звезд», «Снежинки» с обручами, «Весенние голоса», «Акварель» с лентами.

Формами проведения занятий являются: учебно-тренирующая, игровая, сюжетная, контрольно-учётная.

Ирина Вячеславовна Полященко

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
к дополнительной образовательной программе
«Игровая ритмическая гимнастика»

Название программы	неделя	месяц	год
«Игровая ритмическая гимнастика» 5-6 лет	2	4	56
Итого:	32	7	56

2.3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
к дополнительной образовательной программе
«Игровая ритмическая гимнастика»

Неделя	Содержание работы	Количество часов
Октябрь		
I.	Знакомство с терминами «Ритмическая гимнастика», «Художественная гимнастика».	1
I. II.	Тестирование двигательной активности и физической подготовленности детей: гибкость, прыгучесть, равновесие	2
II.	Разучивание упражнений разминки под счет	1
III.	Разучивание ритмического танца под музыку из мультфильма «Трям-здоровствуйте».	2
IV.	Отработка движений ритмического танца	2
V.	Закрепление движений ритмического танца	2
Всего часов:		10
Ноябрь		
I.	Знакомство с ритмической гимнастикой «Кузнечик»	2
II.	Отработка двух частей комплекса, разучивание третьей части под счет.	1
II.	Закрепление движений комплекса под музыку, работа над трудными местами	1
III.	Показательные выступления на спортивном развлечении «Осень золотая»	1
III.	Знакомство с групповыми упражнениями с обручами	1
IV.	Разучивание отдельных элементов с обручами	2
Всего часов:		8
Декабрь		

Ирина Вячеславовна Полященко

I.	Закрепление движений первой части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса	1
I.	Отработка движений первой части комплекса. Разучивание второй части комплекса с обручами в медленном темпе под счет.	1
II.	Отработка движений первой части комплекса под быструю музыку. Закрепление движений второй части комплекса.	2
III.	Соединение двух частей комплекса под музыку, работа над трудными местами.	2
IV.	Показательные выступления. Танцевальные композиции с обручами.	2
Всего часов:		8
Январь		
II.	Знакомство с ритмической гимнастикой под музыку из кинофильма «Служебный роман» (комплекс с лентами)	1
II.	Разучивание первой части ритмического комплекса с лентами под счет. Отработка трудных элементов комплекса.	1
III.	Закрепление первой части ритмического комплекса. Разучивание второй части комплекса под счет.	1
III.	Выполнение комплекса с лентами в целом под счет.	1
IV.	Закрепление движений комплекса под музыку.	2
Всего часов:		6
Февраль		
I.	Повторение изученных комплексов ритмической гимнастики.	1
I.	Знакомство с ритмической гимнастикой под музыку А.Рыбникова из кинофильма «Красная Шапочка».	1
II.	Разучивание первой части ритмического комплекса под счет. Отработка трудных элементов комплекса.	2
III.	Закрепление первой части ритмического комплекса.	2
IV.	Закрепление движений комплекса под музыку. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса	2
Всего часов:		8
Март		
I.	Знакомство с групповыми упражнениями с султанчиками под музыку Дж.Клайдерман «Воздушная кукуруза»	1
I.	Разучивание отдельных элементов комплекса.	1

Ирина Вячеславовна Полященко

II.	Разучивание первой части комплекса под счет в медленном темпе. Работа над трудными местами.	2
III.	Закрепление движений первой части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.	1
III.	Отработка движений первой части комплекса под быструю музыку, закрепление движений второй части комплекса.	1
IV.	Соединение двух частей комплекса под музыку. Работа над трудными местами.	1
IV.	Выполнение комплекса с султанчиками под музыку.	1
Всего часов:		8
Апрель		
I.	Знакомство с групповыми упражнениями с мячами под музыку р.н.п. «Калинка»	2
II.	Разучивание отдельных элементов: вращение мяча между кистями рук, перекаты мяча по рукам, по ногам, по полу, отбивы и подбрасывание мяча, выпады, скрестные шаги вперед.	2
III.	Разучивание первой части комплекса под счет в медленном темпе. Работа над трудными местами.	2
IV.	Закрепление движений первой части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.	2
Всего часов:		8
Итого часов:		56ч.

Режим проведения занятий

Данная программа рассчитана на 1 год и предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5 - 6 лет.

Занятия проводятся два раза в неделю длительностью 25 минут во второй половине дня с подгруппой детей от 8 до 10 человек.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Т.Барышникова Азбука хореографии. Методические указания. СПб,1996..
- 2.Вербова З.Г. Искусство произвольных упражнений. – ФиС, 1987.
- 3.Лисицкая Т.С. Хореография гимнасток. ФиС, 1984.
- 4.Лисицкая Т.С.Аэробика на все вкусы. М.Просвещение, 1994.
- 5.Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики». М.:Физкультура и спорт»,1972
6. Плешкань А.В. Обучение элементам художественной гимнастики с обручем. Краснодар, 2001.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.,2000.

