

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

УТВЕРЖАЮ  
Заведующий  
МБДОУ МО г.Краснодар  
«Центр - детский сад № 46»  
А.И.Горбунова  
«28» августа 2019г.  
(Протокол заседания №1  
от «28» августа 2019г.)

# ИГРОВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6-7 лет)



**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	Пояснительная записка к дополнительной общеразвивающей программе «Игровая ритмическая гимнастика» для детей 6-7 лет (цель, задачи, принципы написания программы)	<b>2</b>
<b>1.1</b>	Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Игровая ритмическая гимнастика»	<b>2</b>
<b>1.2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>8</b>
<b>II.</b>	Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Игровая ритмическая гимнастика»	<b>9</b>
<b>2.1</b>	Формы проведения итогов реализации программы	<b>9</b>
<b>2.2</b>	Учебно-тематический план к дополнительной общеразвивающей программе «Игровая ритмическая гимнастика»	<b>12</b>
<b>2.3</b>	Перспективный план к дополнительной общеразвивающей программе	<b>13</b>
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>16</b>
<b>3.1</b>	Методическое обеспечение программы	<b>16</b>
<b>3.2</b>	Режим проведения занятий	<b>24</b>
	Список используемой литературы	<b>25</b>

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Игровая ритмическая гимнастика» для детей 6-7 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 6 до 7 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. 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. 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.

Дополнительная образовательная 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 мышление, 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, основные танцевальные позиции рук и ног, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений, выражая свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании..
- ❖ Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.
- ❖ Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей.
- ❖ 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.
- ❖ 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 6 до 7 лет)

**В разделе подготовительной группы выделены 7 направлений:**

1. Ознакомление с пространственными перемещениями в ритмических танцах и в групповых композициях.
2. Ознакомление с основными позициями рук и ног в хореографии.
3. Упражнения для разогрева мышц, разминка.
4. Развитие танцевально-ритмических движений.
5. Овладение элементами художественной гимнастики с предметами: мяч, обруч, лента, шарф.
6. Развитие творческого воображения
7. Ритмические танцы и групповые композиции с предметами и без предметов.

#### **Ознакомление с пространственными перемещениями в ритмических танцах и в групповых композициях.**

- ❖ постановка ритмических танцев с более сложными перестроениями.

#### **Ознакомление с основными позициями рук и ног в хореографии.**

- ❖ изучение позиций ног: 1, 3, 6.
- ❖ постановка форм рук в позиции 1, 2, 3 и подготовительной.
- ❖ постановка корпуса.

#### **Упражнения для разогрева мышц, разминка.**

1. Ходьба на носках, с носка, на пятках, перекатный шаг, приставной шаг, с высоким подниманием колена.
2. Партерная хореография.  
Упражнения направлены на развитие выворотности стоп, силы ног, на развитие мышц спины и брюшного пресса, гибкости.
  - ❖ 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», «корзинка».
  - ❖ 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 с импровизацией различных образов под музыку.

**Развитие танцевально-ритмических движений**

- ❖ обучение по принципу «от простого к сложному»
- ❖ развитие умения сконцентрировать внимание на предлагаемом упражнении.
- ❖ развитие способности запоминать композиции.
- ❖ отработка техники исполнения движений с одновременной работой предметом.

**Овладение элементами художественной гимнастики с предметами:**

**Упражнения с мячом:**

- подбрасывание и ловля одной рукой, - перекаты по рукам, туловищу и ногам, - «выкруты», «восьмерки».
- ритмические отбивы об пол.

**Упражнения с обручем:**

- махи и передача из руки в руку,
- вращение на кисти, шее, ногах,
- перекаты по полу и туловищу, - «Вертушки» и «восьмерки». Упражнения с лентой:
- переводы, взмахи и отмахи,
- змейки вертикальные и горизонтальные, - круги и спирали в лицевой и боковой плоскости.
- «восьмерка».

**Упражнения с шарфом:**

- взмахи и переводы,
- волны и купол,
- подбрасывание.

**Развитие творческого воображения**

- самостоятельное составление ритмических этюдов на основе изученных упражнений,
- составление сюжетных гимнастических композиций с предметами «Оживи предмет».

**Ритмические танцы и групповые композиции с предметами и без предметов.**

*Репертуар:* Ритмические танцы без предметов: «Чунга-Чанга», «На птичьем дворе»,

Групповые композиции с предметами: «Осенние листья» с обручами, «Утро» с мячами, «Весенний вальс» с лентами, «Белые птицы» и «Золотая рыбка» с шарфами.

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

**2.2. Формой проведения итогов реализации программы являются:**

- Тестирование двигательной активности и физической подготовленности детей: гибкость, прыгучесть, равновесие.
- Выступление на праздниках и отчётных концертах в детском саду. Показательные выступления перед родителями.

