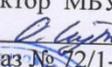


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа
Тольятти «Школа № 23 имени Пальмиро Тольятти»
структурное подразделение Детский сад «Жар-птица»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
структурного подразделения
Детский сад «Жар-птица»
Протокол № 4 от 26.05.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБУ «Школа № 23»
 – О.Е. Бутина
Приказ № 42/1-од от 01.06.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»
для детей дошкольного возраста 4-6 лет.
(36 часов) на 2021 – 2022 учебный год

АВТОР:
Шагарова А.В.
воспитатель
структурного подразделения
Детский сад «Жар-птица»
МБУ «Школа № 23» г.о.Тольятти

Тольятти, 2021 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Актуальность реализации программы.....	2
1.3. Цель, задачи программы	3
1.4. Содержание программы.....	3 - 4
1.5. Планируемые результаты реализации программы.....	4
1.6. Форма подведения итогов.....	5

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план.....	5
2.2. Условия реализации.....	6
2.3. Список используемой литературы.....	7

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно–спортивной направленности «Ритмика для малышей» для детей дошкольного возраста 3 – 5 лет.

Ритмика – это увлекательный вид деятельности, который позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств детей дошкольного возраста: координации, быстроты, гибкости, выносливости, а также несет профилактический характер. Под воздействием упражнений под музыкальное сопровождение улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем и ряд других физиологических процессов, таких как профилактика плоскостопия и нарушение осанки. Все занятия ритмикой проводятся под ритмичную, бодрую музыку, что является залогом хорошего настроения и развивают чувство такта, ритма и способствуют музыкальному развитию дошкольников.

Новизна этой программы заключается в том, что наряду с традиционными упражнениями, проводятся специальные упражнения по акробатике, элементы степ-аэробики, хореографическая базовая подготовка, растяжка. Оптимальное сочетание упражнений в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому развитию, развивать координацию движений, но и несут общеукрепляющий характер. Ритмика – это не просто сочетание разнообразных физических упражнений, но и красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение.

1.2. Актуальность реализации программы.

Актуальность разработки Программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в детском саду.

Данная программа актуальна для детского сада, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

Педагогическая целесообразность применения аэробики поможет успешно сформировать у воспитанников потребность в полноценной двигательной активности, здоровом образе жизни, повысить качественный уровень навыков физического развития, координации, формировании правильной осанки.

1.3. Цель, задачи программы.

Цель программы: развивать координацию движений, улучшать работу вестибулярного аппарата, укреплять здоровье младших дошкольников.

Образовательные задачи:

1. Развивать умение ритмически, согласованно выполнять простые движения под музыку: шаги, поскоки, повороты, танцевальные шаги.
2. Развивать уверенность и ориентировку в пространстве при движении.

Развивающие задачи:

1. Способствовать формированию правильной осанки и костно-мышечного корсета.
2. Способствовать профилактике плоскостопия.
3. Развивать координацию движений.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать желание заниматься вместе со сверстниками.
2. Приучать детей к потребности занятиями физической культурой.
3. Воспитывать желание детей к коллективному взаимодействию, взаимодействовать друг с другом.

1.4. Содержание программы.

Данная программа позволит сформировать у детей гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, плавные, точные движения, взаимодействие в коллективе.

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы дети 3-5 лет. В этом возрасте начинается обучение в освоении самых простых видов упражнений, танцевальных шагов, простейших акробатических элементов, хореографической базы, постепенно доводя умение до автоматизма. Все движения делаются ритмично, во время выполнения упражнений ведется контроль за дыханием ребенка. Освоенные базовые упражнения можно видоизменять до бесконечности, варьируя степень сложности и нагрузку. Занятия проводятся в игровой, соревновательной форме под музыкальное сопровождение. Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей их интеллектуального и психического развития, осознания вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. Программа рассчитана на 36 занятий.

Форма и режим занятий.

Занятия с детьми проводятся подгруппой 10 человек. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с индивидуальными особенностями и уровнем подготовленности результативность в усвоении материала может быть различной. В ходе занятия применяются различные игровые формы, проводятся игры, соревнования, батлы. На каждом занятии по итогам проводится награждение и поощрение всех детей. Обязательно используется видео сопровождение занятий. Занятия проводятся в физкультурном зале детского сада с подгруппой детей- 10 человек, длительность одного занятия у детей 3-4 лет 15 минут, у детей 4-5 лет 20 минут.

Занятия ритмикой сопровождаются бодрой и ритмичной музыкой, которая создает хорошее настроение у детей. Один комплекс разучивается и выполняется детьми в течение 3 месяцев, некоторые упражнения видоизменяются и усложняются по мере их усвоения. Далее 2 комплекса соединяются и отрабатываются.

1.5. Планируемые результаты реализации программы.

Применение ритмики поможет успешно сформировать у воспитанников потребность в полноценной двигательной активности, здоровом образе жизни,

повысить качественный уровень навыков физического развития, координации, формировании правильной осанки. Занятия ритмикой служат профилактикой простудных заболеваний.

1.6 Формы подведения итогов реализации программы.

Диагностика координированности и растяжки детей.

Участие детей в утренниках с показательными выступлениями.

Показательные выступления для родителей. Выступление на конкурсах.

2. Учебно-тематический план

2.1. Перспективное планирование дополнительной образовательной деятельности с детьми 3-5 лет.

№	Тема	Количество занятий	Месяц
1	Рассказ о правилах поведения и безопасности на занятиях по аэробике. Движения под музыку по показу воспитателя.	1	Сентябрь
2	Демонстрация видео материалов по аэробике. Рассказ о ритме, темпе. Движения под музыку по показу воспитателя.	1	Сентябрь
3	Развивать умение слушать музыку и двигаться в такт музыки.	1	Сентябрь
4	Разучивание основных шагов: степ –тач, открытый шаг, шоссе, захлест	1	Сентябрь
5	Знакомство с элементами акробатики: перекат, стойка на лопатках. Степ-тач, шоссе, открытый шаг.	1	Октябрь
6	Разучить комплекс № 1 под музыку. Растяжка, игра.	1	Октябрь
7	Развивать мышечную силу ног. Приседание, полуприсед.	1	Октябрь
8	Развивать умение работать в общем темпе под музыку. Комплекс №1, растяжка.	1	Октябрь
9	Закреплять разученные упражнения с добавлением движений рук.	1	Ноябрь
10	Разучивание новых шагов: кни –ап, шаг-кик	1	Ноябрь
11	Разучивание элементов: «ласточка», равновесие на одной ноге. Игра.	1	Ноябрь
12	Отработка комплекса №1. Подготовка к выступлению на Новогоднем празднике.	1	Ноябрь
13	Разучивание упражнений в партере: перекат в группировке с выходом в стойку на ногах и темповым	1	Декабрь

	прыжком вверх; боковой перекаат с разведением ног и возвращением в упор сидя на коленях.		
14	Разучить комплекс №2 с использованием элементов партера. Закреплять элементы равновесия: «ласточка», «треугольник»	1	Декабрь
15	Продолжать закреплять упражнения комплекса №2 в такт музыке.	1	Декабрь
16	Повторение и закрепление комплекса №1 Отработать перекаат, полушпагат.	1	Декабрь
17	Закреплять ранее изученные шаги. Растяжка, полушпагат, шпагат.	1	Январь
18	Совершенствовать комплекс № 2.	1	Январь
19	Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) Комплекс №1.	1	Январь
20	Знакомство с элементами акробатики: перекаат боковой, Стойка на лопатках.	1	Январь
21	Отработка комплекса № 2. Батл под музыку. Связка из 3-4 шагов	1	Февраль
22	Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты.	1	Февраль
23	Совершенствовать точность движений. Развивать темп движений.	1	Февраль
24	Упражнять в сочетании элементов комплекса № 1и комплекса № 2.	1	Февраль
25	Закреплять умение прыгать, связка из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног.	1	Март
26	Прыжки в группировке, прыжки ноги врозь, правая, левая нога. Закреплять комплекс № 2.	1	Март
27	Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	1	Март
28	Упражнять в сочетании элементов. Развивать ориентировку в пространстве	1	Март
29	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	1	Апрель
30	Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальный контакт. Растяжка.	1	Апрель
31	Растяжка. Связка из комплексов № 1,2. Свободное движение под музыку.	1	Апрель
32	Элементы акробатики: полушпагат, перекаат. Учить синхронности выполнения элементов.	1	Апрель
33	Закрепление выполнения шаговой дорожки из 3-4 элементов, работа над синхронностью выполнения. Игра	1	Май
34	Растяжка. Акробатические элементы. Свободный танец под любимую музыку. Батл.	1	Май
35	Повторение связок 1-2. Подготовка к показательному выступлению. Игра	1	Май

36	Показательные выступления перед родителями.		Май
----	---	--	-----

3.Содержание изучаемого курса

Основные аспекты программы:

- Подбор упражнений соответствует возрасту и уровню подготовленности детей;
- Упражнения распределены с учетом возрастания физиологической нагрузки к основной части и снижения к заключительной;
- Ритмические движения соответствуют характеру музыкального произведения;
- Музыка создает положительный эффект, связывает движения.

3.1. Календарно-тематический план.

№	Тема	Цель	Содержание
1	Рассказ о правилах поведения и безопасности на занятиях по ритмике. Движения под музыку по показу воспитателя.	Научить детей правилам поведения в спортивном зале.	Показать детям чего делать нельзя, почему, какие последствия бывают.
2	Демонстрация видео материалов по ритмике. Рассказ о ритме, темпе. Движения под музыку по показу воспитателя.	Составить представление у детей, что такое ритмика.	Продемонстрировать красоту движений, ритмов Вызвать интерес и желание заниматься ритмикой, темпов
3	Развивать умение слушать музыку и двигаться в такт музыки.	Объяснить детям, что значит слушать музыку и двигаться в такт.	Обучать детей технике имитационно-подражательных движений
4	Разучивание основных шагов: степ –тач, открытый шаг, шоссе, захлест	Познакомить детей с основными шагами: открытый шаг, степ-тач, захлест	Развитие координации движений, мышечной памяти
5	Знакомство с элементами акробатики: перекат,	Познакомить с	Игровая

	стойка на лопатках. Степ-тач, шоссе, открытый шаг.	основными элементами акробатики. Закрепить основные шаги	ситуация «Поставь березку»
6	Разучить танец «Четыре шага» под музыку. Растяжка, игра.	Научить шагам под музыку.	Растяжка, игра «Кошечка».
7	. Приседание, полуприсед. Планка из положения в упоре на коленях .	Развивать мышечную силу ног	Игровые упр. «Заяц и волк»
8	. Танец «четыре шага» растяжка.	Развивать умение двигаться в общем ритме, синхронно	Упражнение « я вижу тебя»
9	Танец « Четыре шага» с добавлением движения рук	Закрепить ранее изученные движения с постановкой рук	Упражнение «Мельница»
10	Новый шаги: кни –ап, шаг-кик	Познакомить с новыми шагами « кни-ап», «шаг – кик»	Игра «Поймай мяч ногой» « Подай на ножку»
11	Элементы акробатики «ласточка», равновесие на одной ноге. Игра.	Развивать координацию движений после статики	Игра « Морская фигура замри»
12	Отработка танца «четыре шага» Подготовка к выступлению на Новогоднем празднике.	Оттачивание движений в общем ритме	Игра « Два мороза»
13	Упражнения в партере: перекат в группировке с выходом в стойку на ногах и темповым прыжком вверх; боковой перекат с разведением ног и возвращением в упор сидя на коленях.	Упражнять в перекате в группировке с выходом в стойку на ногах и темповым прыжком вверх; боковом перекате с разведением ног и возвращением в упор сидя на коленях.	Игра « две лягушки»
14	Разучивание «Все танцуют джагу» с использованием элементов партера.	Разучить с использованием элементов партера. Закреплять элементы равновесия: «ласточка», «треугольник»	Закрепление элементов танца
15	Закрепление танца « Все танцуют джагу» с использованием элементов партера.	Продолжать закреплять	Батл

		упражнения в такт музыке.	
16	Повторение и закрепление «Перекал, полушпагат.» «Четыре шага»	Повторить движения основные, перекал, полушпагат.	Построение акробатической пирамиды
17	Повтор ранее изученных шагов. Растяжка, полушпагат, шпагат.	Повторить ранее изученные шаги, упражнять в выполнении растяжки, полушпагата, шпагата.	Игра « Кто Выше»
18	Танец « Мы танцуем Джагу»	Отрабатывать движения танца	Игра « Море волнуется раз»
19	Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)	Познакомить с прыжками лиап, ран-ран	Игра « Прыгали зайчата»
20	Знакомство с элементами акробатики: перекал боковой через плечо Стойка на лопатках.	Познакомить детей с перекалом через плечо	Игра «Поймай обезьянку»
21	Отработка танца « Все танцуют джагу». Батл под музыку. Связка из 3-4 шагов	Работа по взаимодействию пар в танце	Игра « Сколько шагов»
22	Реакция на визуальные контакты	Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты	Закрепление степ- шагов с реакцией на визуальный контакт
23	Реакция на визуальные контакты	Совершенствовать точность движений. Развивать темп движений.	Закрепление степ- шагов с реакцией на визуальный контакт
24	Сочетание элементов танца «четыре шага» и «Мы танцуем джагу»	Упражнять в сочетании элементов танца «четыре шага» « мы танцуем джагу»	Форма темпа в виде хлопков
25	Связка из 3-4 шагов. Свободное движение под музыку	Закреплять шаговые движения в темпе Продолжать развивать мышечную силу ног умение прыгать в темпе	Игра « хлоп- топ»
26	Прыжки в группировке, прыжки ноги врозь.	Развивать мышечную силу ног, координацию движений	« Хлопушки» «Топотушки»

27	« Шаг кик» « Кик- степ»	Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	Совершенство вание шагов.
28	«Степ- тач» поворот «Степ-тач»	Упражнять в сочетании элементов. Развивать ориентировку в пространстве	Отработка поворота после шагов
29	Движения с различной вариацией положения рук	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	Упражнение с флажками
30	Визуальный контакт. Растяжка.	Техника имитационно-подражательных движений	«Лебедушка», «Ивушка»
31	Свободное движение под музыку.	Диагностика приобретенных танцевальных навыков в произвольном движении	
32	Элементы акробатики: полушпагат, пережат.	Учить синхронности выполнения элементов.	
33	Синхронное выполнение дорожки из 3-4 элементов в парах	Закрепление выполнения шаговой дорожки из 3-4 элементов, работа над синхронностью выполнения.	Игра « Дорожка»
34	Акробатические элементы. Свободный танец под любимую музыку. Батл.	Наблюдение, Диагностика	
35	Повторение связок 1-2. Подготовка к показательному выступлению. Игра	1	
36	Показательные выступление перед родителями.		

4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Методы, приемы и технологии, используемые педагогом.

Наглядный метод: показ упражнений и движений воспитателем, демонстрация видео показа, показ ребенком.

Практический метод: упражнение в выполнении, совместное выполнение движений с ребенком, страховка.

Словесный метод: беседа, объяснение, вопрос, рассказ.

Стимулирующий метод: похвала, одобрение, поощрение.

Материалы и оборудование для организации занятий:

спортивная форма, видеозапись выполнения упражнений, ноутбук, музыкальное сопровождение.

5.Список литературы

- 1.Ионова И.И. Ритмика. Изд. «Гран Дан» 2003 г.
2. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва -1999 г.
3. Кронова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1998 г.
4. Зарецка Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2007 г.
5. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.-1997 г.
6. З.Шушкина «Ритмика».
7. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет».