

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Солнышко» г. Пестово**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета МАДОУ
Протокол
№ 1 от 02.09.2024 г.

Утверждаю
заведующий муниципального
автономного дошкольного
образовательного учреждения «Детский
сад № 6 «Солнышко»
г. Пестово
_____ Н.В. Карпова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика»
Физкультурно-спортивная направленность
Уровень ознакомительный
Возраст детей 4-7 лет
Срок реализации 3 года**

Автор-составитель:
Музыкальный руководитель
Маянцева И.Н.

г. Пестово 2024 г.

Пояснительная записка

В дошкольном возрасте активно развиваются специальные способности детей, прежде всего художественные. Дошкольное детство создает благоприятные условия для их формирования. Дошкольник включен во все многообразие художественных видов деятельности. Он поет, танцует. Это создает возможность для проявления специальных способностей, в том числе музыкальных.

Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка.

Работа с детьми по обучению музыкально-ритмическим навыкам показала, что в каждом ребенке заложен огромный эмоциональный, творческий, физический потенциал. Задача музыкального руководителя – создать условия для его раскрытия и развития.

Дополнительная образовательная программа «Ритмика» (далее Программа) относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Она основывается на знании закономерностей физического развития дошкольников, наличия сензитивных периодов в развитии двигательных способностей, обуславливающих подбор соответствующих средств и методов физического образования.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 4-7 лет. Срок реализации Программы – 2 года. На освоение программного материала первого года обучения требуется 72 часа. На освоение программы второго года обучения требуется также 72 часа. Программа разделена на отдельные тематические части. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей. Режим проведения занятий: два раза в неделю. Продолжительность занятия составляет: для детей 4-5 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет - 30 минут.

Комплектование групп детей для занятий по программе проводится с учётом их общего функционального состояния. Занятия проводятся во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно – гигиенические нормы (обеспечение влажной уборки музыкального зала перед занятием, соблюдение воздушно – теплового режима).

Игровой метод придаёт учебно–воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Данная программа разработана в соответствии с:

- с Федеральным законом РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.,

- письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Сан Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Администрации Пестовского муниципального района от 28.11.2023 № 1571 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Пестовского муниципального округа»
- Постановлением Администрации Пестовского муниципального района от 20.12.2023 № 1744 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детям в муниципальных организациях, осуществляющих образовательную деятельность на территории Пестовского муниципального района»

Цель программы – Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально – игровой гимнастики, выявление, раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого воспитанника.

Задачи программы

- Привитие навыков здорового образа жизни.
- Создание условий для развития способностей детей.
- Развитие интеллектуального, физического, духовного, творческого потенциала воспитанников.
- Выявление и развитие особо одаренных детей.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует обновлению содержания дошкольного образования. Работа по данной программе формирует у дошкольников навыки танцевальной техники, превышающие базовую образовательную программу, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе.

Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Медико – педагогическое наблюдение и контроль осуществляется постоянно, в течение всего периода работы по программе (сентябрь – май).

Наблюдение включает систематическое отслеживание состояние здоровья детей на занятиях. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, усвоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приёмы. (Приложение №1)

Новизна программы заключается в том, что обучение ритмикой на подготовительном этапе начинается с простого с постепенным усложнением содержания, значительно превышающим базовую программу. Программа направлена на совершенствование традиционной практики по музыкально-ритмическому обучению детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

Программа разработана с учётом **принципов**: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

Методические рекомендации к организации занятий

Ритмическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметам: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки

разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

В работе педагог использует различные методические приемы:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой.

Содержание образовательной деятельности

Средняя группа

Упражнения на середине зала

- Марш. Построение в шеренгу, круг.

Ритмические упражнения и игры

- Движения в характере и темпе музыки (быстро – медленно).
- Музыкальные игры организующего характера.
- Начало движений одновременно с началом музыкальной фразы.

Коллективно-порядковые упражнения

- Исходное положение.
- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

- Ползание, лазание, разнообразное действие с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Танцевальные элементы и композиции

- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
- Хлопать в ладоши, совершать повороты кистей рук.
- Притопывать ногой.
- Кружение в парах.
- Приседать и полуприседать.
- Танцы.

Старшая группа

Упражнения на середине зала

- Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг.
- Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов попарно.

Ритмические упражнения и игры

- Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).
- Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

Коллективно-порядковые упражнения

- Правильное исходное положение.
- Ходьба и бег: с высоким подниманием колени оттягиванием носка.
- Перестроение в круг из шеренги.
- Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Танцевальные элементы и композиции

- Танцевальный шаг (шаг с носка).
- Высокий шаг.
- Мягкий пружинящий шаг.
- Бег на полупальцах.
- Тихая ходьба.
- Легкие подскоки.
- Прыжки.
- Притопы.
- Танцы.

Подготовительная группа

Упражнения на середине зала

- Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг.
- Перестроение из одной шеренги в две.
- Повороты на месте вправо, влево, кругом.
- Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов попарно, по четыре и т.д.
- Фигурная маршировка, ходьба парами, четверками.

Ритмические упражнения и игры

- Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).
- Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

Коллективно-порядковые упражнения

- Правильное исходное положение.
- Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.
- Перестроение в круг из шеренги, цепочки.
- Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
- Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Танцевальные элементы и композиции

- Танцевальный шаг (шаг с носка).
- Бег на полупальцах.
- Прыжки.
- Боковой галоп.
- Хлопки в различных ритмических рисунках.
- Хлопки по бедрам, по коленям (для мальчиков).
- Присядки (для мальчиков).
- Танцы.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Организация занятий. Собрание с родителями. Требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях.	2

2	<p>Ритмические упражнения. Музыкальное сопровождение – марш, полька, современные ритмы.</p> <p>Ритмические упражнения и игры: «Попрыгаем вместе», «Мишка и зайка», «Кто выше», «Начнем с музыкой», «Таня и Ваня», «Зайки на поляне». «С платочками», «Растет дерево»</p>	10
3	<p>Танцевальные элементы и композиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальный шаг, - бег на полупальцах. <p>«Снежинки», «Петрушки».</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг на носочках, - прыжки на двух ногах, - «Красный цветок». - прыжки 	12
4	<p>Упражнения на середине зала: «Спокойная ходьба», «Ронять руки», «Лошадки», «Чей кружок скорее соберется», «На параде», «Мальчики и девочки», «Вместе на парад», «Встанем в кружок».</p> <p>ОРУ на дыхание, на развитие различных групп мышц.</p>	20
5	<p>Игры на растяжку: «Ладушки», «Наездники», «Сорока-ворона».</p>	5
6	<p>Элементы танца «Учитель танцев»</p> <p>Творческий отчет</p>	3
7	<p>Коллективно-порядковые упражнения: «Красиво ходим», «Построимся в шеренгу», «Красивый круг» «Встреча», «Ворота», «Змейка», «В круг», «Шаг с высоким подъемом ног и поскоки», «Упражнение с флажками»</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы (мяч, игрушка, погремушка).</p>	10
8	<p>Музыкальные игры: «Ладушки», «Шуточка», «Бег с дождиком», «Снежинки»</p>	10

Второй год обучения

1	<p>Организация занятий. Собрание с родителями. Требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях.</p>	2
---	---	---

2	<p>Танцевальные элементы и композиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальный шаг - шаг пружинка - бег на полупальцах - (шаг с носка) - прыжки - па галопа - «Матрешки», «Мишки», «Полька». «Снежинки», «Петрушки». - хороводный шаг, - па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, полька по одному. - бытовой шаг, - полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками, - хлопки в различных ритмических рисунках, - хлопки по бедрам, по коленям (для мальчиков), - «Птичий двор», «Полька». - тихая ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг, - поскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, - переменные притопы, - прыжки с выбрасыванием ноги вперед. - прямой галоп «Красная ромашка», «Полонез», «Самба», «Зайка», «Рыбаки». 	12
3	<p>Ритмические упражнения и игры: «Растет дерево», «Птицы просыпаются», «Капельки росы». Музыкальное сопровождение – марш, полька, вальс. «Упражнения с флажками», «Поскачем», «Бусинки», «Делаем красиво», «Веселая карусель», «Ловушка», «Займи домик», «Ворон» (с пением), «Смелый наездник», «Будь ловким», «Кот и мыши». «Ладушки», «Шуточка», «Ваня и Таня», «Бабочки», «Утята», «Карусель», «Пингвины», «Мышка в норке», «Полоскать платочки», «Ромашки», «Посадим дерево», «Дождь идет».</p>	10
4	<p>Передача в движении ритмических рисунков (упражнения с лентами, ложками, платочками, цветочками).</p>	3
5	<p>Коллективно-порядковые упражнения: «Шире круг», «Линеечка», «Побегаем, попрыгаем», «Мягкий шаг кошечка», «Полетаем как снежинки», «Цветные флажки», «Займи домик», «Ловушки».</p>	6
6	<p>Игры на растяжку: «Рыбак», «Сидели два медведя»</p>	4
7	<p>Элементы танцев: «Учитель танцев».</p> <p>Творческий отчет.</p> <p>«Зайки» «Белочка».</p>	4

8	Упражнения на середине зала: «На параде», «Мальчики и девочки». «Марш», «Величавый шаг», «Чей кружок соберется скорее», «Марш», «Торжественная ходьба».	6
9	Ритмические упражнения: «Попрыгаем вместе», «Мишка и зайка», «Кто выше».	2
10	Коллективно-порядковые упражнения: «Красиво ходим», «Построимся в шеренгу», «Красивый круг» «Встреча», «Ворота», «Змейка», «В круг». «Передача мяча», «Цветные флажки», «Вертушки».	10
11	Упражнения на развитие навыков выразительного движения	4
12	Комплекс упражнений на восстановление дыхания, расслабление групп мышц.	7
13	Работа по репертуарному плану: полька «Давайте посколем», «Не боимся мы дождя».	2

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Средний возраст

1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить организованно под музыку;
- приветствовать учителя;
- ходить и бегать по кругу под музыку.

2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- воспринимать и воспроизводить движения с предметами (погремушки, ложки, палочки) и без, показываемые взрослым;
- передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок, чем в начале года.

3. Навыки и умения выразительного движения:

- воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопать, притоптывать ногой, полуприседать, совершать повороты кистей руки и т.д.);
- начинать движение с началом музыки и заканчивать с ее окончанием;
- двигаться в соответствии с характером музыки;
- передавать образы (птичка летает, зайка прыгает, мишка косолапый идет);
- ходить и бегать (на носках, тихо, высоко и низко поднимая ноги, прямым галопом);
- выполнять плясовые движения в кругу, в рассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни;
- выполнять движения – притоптывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук;
- исполнять танцевальные этюды: «Веселые путешественники», «Мишка косолапый», «Зайка», «Красный цветок», «Снежинки».

Старший возраст

1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах);
- равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий;
- маршировать вместе со всеми и индивидуально;
- выполнять основные движения (ходьба и бег) в умеренном и быстром темпе;
- ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, их круга.
- выполнять навыки основных движений ходьбы «торжественная», «спокойная», «таинственная»;

2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения в музыке и отвечать на них движением;
- передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок, чем в начале года;
- менять движения со сменой частей, музыкальных фраз;
- передавать в движениях смену частей музыкального произведения, чередования музыкальных фраз;
- самостоятельно начинать движения после вступления;
- выразительно, ритмично передавать движения с предметами (ложки, палочки, платочки), согласовывая их с характером музыки.

3. Навыки и умения выразительного движения:

- слушать танцевальную мелодию до конца, узнавать знакомые мелодии;
- замечать изменения в звучании мелодии (тихо – громко);
- выполнять танцевальные движения: притопывать попеременно двумя ногами и одной ногой, кружиться в парах, выполнять прямой галоп, двигаться под музыку с предметами (флажки, листочки, веточки и т.п.), игрушками, без них;
- передавать игровые и сказочные образы: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет зайка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички, едут машины, летят самолеты, идет коза рогатая и др.;
- приветствовать учителя («Поклон – приветствие»);
- «Полька», «Снежинки», «Мишки».
- творчески использовать знакомые движения в свободных плясках, импровизациях, играх;

- бегать с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка;
- двигаться в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами;
- бегать на полупальцах;
- внимательно слушать танцевальную мелодию, чувствовать ее характер, выражать свои чувства словами, рисунками, движением;
- выполнять танцевальные движения: пружинка, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах, мальчики – присядки;
- ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять навыки движения из круга в рассыпную и обратно, подскоки;
- выполнять движения с предметами (с куклами, игрушками, ленточками, тюбетейками, цветами);
- инсценировать хороводы;

Литература

1. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
2. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
3. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998
4. “О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения”. Письмо МО РФ от 14.03.2000 г. № 65/ 23-16
5. Э.И.Адашквичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – Москва: Просвещение, 1992.
6. Урунтаева Г. “Дошкольная психология”, М., 1996 г.
7. “Эстетическое воспитание в детском саду” под ред. Н.А. Ветлугиной, М., 1985 г.
8. Н.Н.Кожухова. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – Москва: Академия, 2002.
9. Н.Ефименко. Театр физического оздоровления. – Москва: Линка-пресс, 1999.
10. Л.Засыпкина, инструктор по физической культуре ясли-сад №658, г. Москва. «Комплексы упражнений ритмической гимнастики». Журнал «Дошкольное воспитание» №11 1996 год.

Схема внешних признаков утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выражения утомления	
	небольшая	значительная
1	2	3
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие; появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность.
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку. Небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему. Отказ от дальнейшего выполнения заданий.
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение заданий	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления движений
Пульс, уд./мин.	110-150	160-180

Протокол медико-педагогического контроля

1. Место проведения: _____
2. Температура воздуха _____ (норма 17-18*)
3. Одежда детей _____
4. Возрастная группа _____
5. Присутствовало _____ детей
6. Длительность занятия _____ мин.:
 - вводная часть _____ мин.;
 - основная часть _____ мин.;
 - заключительная часть _____ мин.
7. Физиологическая кривая по показателям пульса ребенка.

Ф.И. ребенка	Возраст	Группа здоровья			Пульс							
					До занятия	Вводная часть	Осн. часть	Закл. часть	Релакс. пауза			
пульс		минуты										
		3	5	10	13	15	20	23	25	27	30	35
160												
150												
140												
130												
120												
110												
100												
90												
80												
70												
Части занятия												

8. Плотность занятия:
 - моторная _____ (норма: 60-85% - в спортивном зале),
 - общая _____ (норма: не менее 80-90%).
9. Физическая нагрузка: соответствует, /не соответствует норме.
10. Заключение:

Руководитель МАДОУ:

Медсестра:
Руководитель студии «Ритмика»: