

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Собинского района детский сад №4 «Колосок»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБДОУ Собинского района детский
сад №4 «Колосок»

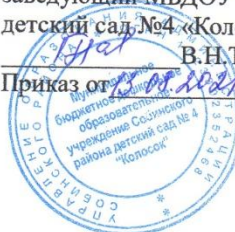
Протокол от 02.06.2021 № 4

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ Собинского района
детский сад №4 «Колосок»

В.Н.Таракшова

Приказ от 02.06.2021 № 45/0



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Ритмическая мозаика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 5-7 лет.

Срок реализации: 1 год.

Уровень программы – базовый.

Автор-составитель:
Крюкова Ольга Владимировна,
инструктор по физической культуре

п. Ставрово 2021 г.

Содержание программы.

Титульный лист программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	8
2.1. Формы подведения итогов реализации программы.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Календарно-учебный график.....	10
2.4. Учебно-тематический план.....	10
2.5. Список литературы.....	14

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по ритмике разработана с учетом программы А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика» по ритмической пластике для детей 4–7 лет, издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО.

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Поэтому, одна из главных задач дошкольных учреждений - правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: "Здоровье каждому человеку планеты!". При этом понятие "здоровье" определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Выдающийся педагог В.Л. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников является занятие ритмической гимнастикой.

Ритмическая гимнастика - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создаёт благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

Движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

Анализ психолого-педагогической литературы и передового педагогического опыта показал, что литературы по данному вопросу недостаточно, материал разрознен, не систематизирован и в небольшом объёме. В этой связи актуальной становится проблема разработки оздоровительной программы по ритмической гимнастике для детей дошкольного возраста.

Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью. Дети могут применить полученные знания, когда пойдут в школу.

Главное – ребенку нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем ритмических движений и образных танцев, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.

Педагогические принципы программы:

- ✓ Принцип *систематичности и последовательности*.
Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- ✓ Принцип *оздоровительной направленности*.
При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- ✓ Принцип *доступности и индивидуализации*.
Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- ✓ Принцип *гуманизации*.
Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- ✓ Принцип *развивающего обучения*.
Развитие умения сравнивать и обобщать собственные наблюдения на этапе собственных достижений.
- ✓ Принцип *творческой направленности*,
результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- ✓ Принцип *наглядности*.
Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Отличительная особенность программы:

Акцентирование внимания педагога не столько на внешней стороне обучения детей музыкально - ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность. Движение является как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно: с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка.

Другими словами, данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагога, развивающим внимание, волю, память подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на

развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Формы организации деятельности детей:

- ✓ групповая.

Возраст детей и сроки реализации программы.

Программа предназначена для детей 5-7 лет, рассчитана на один учебный год. Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня с группой детей 12-14 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое и психическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики, воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела, создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроения.

Задачи:

- ✓ Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ✓ Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, ритма. Формирование навыков пластичности, изящества.
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения в движениях комплекса ритмической гимнастики, двигательного творчества.

1.3. Содержание программы.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие чувства ритма.

Теория: знакомить с терминологией техники безопасности на занятиях. Названия и понятия основных танцевальных терминов.

Практика: партерное разучивание позиций и точек, выражая в движении характер музыки. Исполнение различных танцевальных оттенков, выразить в движении характер музыки и ее настроение. Разнообразный темп, Исполнять танцевальные элементы, используя разнообразный, ускоренный и замедленный темп.

Тема 2, 3,4,5. Танцевальные комбинации в различных ритмах и темпах.

Теория: основные термины, позиции и рисунки танца.

Практика: исполнять танцевальные комбинации с использованием динамических оттенков, усиление и уменьшение звучания, а также в усиление и уменьшение звучания регистра.

Тема 6,7, 8, 9. Танцевальные жанры и ритмопластика.

Теория: знакомство с жанрами произведения, понятие о ритмике и пластике.

Практика: различать настроение, выраженное в музыке плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец). Марш, разный по характеру. «Полька», «Вальс», «Марш». Исполнение и разучивание комбинаций. Исполнение этюда - «Упражнения с осенними листьями». Принимать участие в игре «Танцуйте сидя».

Тема 10, 11. Основные танцевальные термины и позиции. Имитационные движения.

Теория: позиции ног и рук.

Практика: правильная постановка ног и рук, при выполнении движений, с продвижением вперед: прямой галоп, боковой галоп, поскок, шаг польки. Передавать имитационные движения, раскрывающие образ на динамику настроений, ощущения тяжести или легкости разной среды " в воде", "в воздухе" и т.д. Отработка движений. Сочинять танец желающих персонажей.

Тема 12, 13. Пластика и музыкальный образ разнообразных шагов.

Теория: упражнения на различные группы мышц.

Практика: упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног. (Махи и волчок, колесо и шпагат). Отработка различных шагов. Разучивание элементов - «Голубая вода», «Синеглазка».

Тема 14,15,16. Танцевальная азбука. Общеразвивающие упражнения.

Теория: элементы народных плясок.

Практика: Разучивание танцевальных элементов: поочередное выставление ноги на пятку, ковырялка, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног, переменный шаг, шаг с притопом и др. «Светит месяц». «Задорная».

Тема 17,18. Плясовые движения - элементы народных и балльных танцев.

Теория: Основные положения ног и рук в танце.

Практика: танцевальные упражнения, из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др. Танцы по желанию.

Тема 19,20. Танцевальные перестроения с изменением темпа.

Теория: точки и рисунок.

Практика: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротники", "спираль" и др).

Тема 21, 22. Перестроения на основе танцевальных композиций.

Теория: правило перестроения в фигуры.

Практика: исполнение танцев в перестроениях по точкам. Исполнять комбинацию по точкам «солнышко», «шахматы».

Тема 23,24. Раскрытие творческих способностей.

Теория: что такое импровизация?

Практика: сочинять несложные плясовые движения, импровизировать в драматизации и самостоятельно создавать пластический образ. Импровизировать по желанию персонажи сказки.

Тема 25, 26. Плясовые комбинации.

Теория: основные позиции и понятия в танце.

Практика: находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, оценивать свои творческие выступления и давать оценку другим детям. «Два Барана», «Птичий двор», «Цирковые лошадки».

Тема 27. Развитие эмоциональной сферы - мимика и пантомимика.

Теория: партерная работа.

Практика: уметь изменять движения с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения, по фразам.

Тема 28. Контрастные настроения. Тренировка подвижности нервных процессов.

Практика: выражать различные эмоции в мимике и пантомимике (радость, грусть, страх, тревога), разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", "Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной».

Тема 29. Развитие способности к эмпатии.

Теория: музыкальный образ и сочувствие.

Практика: работа на четкость исполнения, сочувствуя и сопереживая. Воспринимать музыкальный образ, настроение и выражать его в пластике. Сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам.

Тема 30. Правила этикета во время исполнения танца.

Теория: основные правила этикета в паре.

Практика: красиво и правильно мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место. Воспитывать чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий, не толкаясь, не шуметь в помещении во время самостоятельных игр, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе.

Тема 31, 32. Выступление перед сверстниками.

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения детьми программы:

- ✓ У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- ✓ Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности.
- ✓ Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности.
- ✓ У ребенка развита культура слушательского восприятия.
- ✓ Музыкально эрудирован, имеет представления о жанрах и направлениях классической и народной музыки, о творчестве разных композиторов.
- ✓ Проявляет себя во всех видах музыкально-двигательной деятельности.

Конечные результаты:

Дети, прошедшие полный курс обучения по программе «Ритмическая мозаика», не только овладевают умением ритмично двигаться под музыку, но и развивают опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы. У дошкольников формируется потребность в заботе о своём здоровье.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Формы подведения итогов реализации программы

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми, в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Уровни освоения программы.

- ***Начальный уровень.***

Воспитанник выполняет простейшие практические задания (круг, шеренга, колона, ход в паре, «образные» шаги). Не может применить полученные знания и выполняет практические задания только после показа и оказания помощи.

- ***Средний уровень.***

Воспитанник запоминает теорию, использует терминологию («по одному», «пара», «интервал», «образные» шаги, «мелодия», «движение», «танец»), демонстрирует осознанность теоретических знаний при выполнении практических заданий. Применяет новые знания только в стандартной ситуации, определённым способом. Творческие задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки. Самостоятельно выбирает темы, выполняет задания оперативно, но еще не может определить недостатки в собственной двигательной деятельности и в движениях других детей.

• **Достаточный уровень.**

Воспитанник знает теорию, но допускает 1-2 ошибки с пройденного материала и успешно использует её в практических заданиях. Самостоятельно выполняет творческие двигательные задания и частично исправляет ошибки в заданиях других детей. Умело выполняет практическую часть занятия.

• **Высокий уровень.**

Воспитанник четко и логично излагает теоретический материал, свободно ориентируется в понятиях. Умело применяет теорию на практике. Определяет самостоятельно недостатки в двигательной деятельности. Легко и самостоятельно выполняет творческие двигательные задания.

№п/п	ФИ ребенка	Знает правила постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног, имеет навык легкого шага с носка на пятку, Умеет во время исполнения танцевальных элементов сохранять выворотность ног и положение корпуса. Знает и выполняет основные танцевальные шаги по рисункам (круг, шеренга, колонна, ход в паре)	Умеет пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, чувствует характер музыки и может передавать его танцевальными движениями. Умеет исполнять движения в характере музыки. Умеет вступать и заканчивать движение вместе с музыкой. Самостоятельно выбирает тему для творческого задания.		Правильно исполняет программные танцы. Умело выполняет практическую часть урока. Легко и самостоятельно выполняет творческие задания. Частично исправляет ошибки в заданиях других учащихся. Во время выступления способен танцевать выразительно и эмоционально.		Знает и правильно выполняет упражнения на гибкость, растяжку (мостик, лягушка, свеча, рыбка, корзинка, кошечка, шпагат) Владеет навыком высоко прыгать, мягко приземляясь на носки		Итоговый балл на каждого ребенка (среднее значение)	
			октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
Итоговый показатель (среднее значение)										

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение предполагает:

- ✓ музыкальный зал,
- ✓ аудио- и видеоаппаратура.

Дидактический материал, используемый в ходе работы по программе, представляет собой следующее:

- ✓ тематические подборки иллюстраций, фотографий,
- ✓ методическая литература,
- ✓ разработки занятий,
- ✓ аудиоматериалы,
- ✓ видеоматериалы,
- ✓ различные атрибуты (скакалки, ленты, зонты, веера, цветы, веночки, музыкальные инструменты), необходимые для постановки сюжетных танцев.

Приоритет отдается активным формам преподавания: репетиционной и концертной деятельности (выступления на утренниках и праздниках, участие в конкурсах, выступления перед родителями, отчетные концерты).

Основные формы работы с детьми: групповая, индивидуальная.

2.3. Календарно-учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2021-2022	сентябрь	май	32	32	32	1 раз в неделю по 1 часу

2.4. Учебно-тематический план

Месяц	Действия по реализации программы	Количество минут			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
сентябрь	1. Техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой. Упражнения на развитие чувства ритма.	30	10	20	опрос наблюдение
	2. Танцевальные комбинации в различных ритмах и темпах.	30	10	20	наблюдение

	3.Танцевальные комбинации в различных ритмах и темпах.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	4.Танцевальные комбинации в различных ритмах и темпах.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
октябрь	5.Танцевальные комбинации в различных ритмах и темпах.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	6.Танцевальные жанры и ритмопластика.	30	10	20	наблюдение
	7.Танцевальные жанры и ритмопластика.	30	5	20	наблюдение, анализ деятельности
	8.Танцевальные жанры и ритмопластика.	30	5	20	наблюдение, анализ деятельности
ноябрь	9.Танцевальные жанры и ритмопластика.	30	5	20	наблюдение, анализ деятельности
	10.Основные танцевальные термины и позиции. Имитационные движения.	30	10	20	наблюдение
	11.Основные танцевальные термины и позиции. Имитационные движения.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	12.Пластика и музыкальный образ разнообразных шагов.	30	10	20	наблюдение
декабрь	13.Пластика и музыкальный образ разнообразных шагов.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	14.Танцевальная азбука. Общеразвивающие упражнения.	30	10	20	наблюдение, анализ деятельности
	15.Танцевальная азбука. Общеразвивающие упражнения.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	16.Танцевальная азбука. Общеразвивающие упражнения.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
январь	17.Плясовые движения - элементы народных и балльных танцев.	30	10	20	наблюдение, анализ деятельности

	18.Плясовые движения - элементы народных и бальных танцев.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
февраль	19.Танцевальные перестроения с изменением темпа.	30	10	20	наблюдение, анализ деятельности
	20.Танцевальные перестроения с изменением темпа.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	21.Перестроения на основе танцевальных композиций.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	22.Перестроения на основе танцевальных композиций.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
март	23.Раскрытие творческих способностей.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	24.Раскрытие творческих способностей.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	25.Плясовые комбинации.	30	10	20	наблюдение, анализ деятельности
	26.Плясовые комбинации.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
апрель	27.Развитие эмоциональной сферы - мимика и пантомимика.	30	10	20	наблюдение, анализ деятельности
	28.Контрастные настроения. Тренировка подвижности нервных процессов.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	29.Развитие способности к эмпатии.	30	5	25	наблюдение, анализ деятельности
	30.Правила этикета во время исполнения танца.	30	10	20	опрос, наблюдение, анализ деятельности
май	31.Выступление перед воспитанниками старшей группы	30	0	30	наблюдение

	32.Выступление перед воспитанниками старшей группы	30	0	30	наблюдение
Итого		32 занятия (32 часа)			

2.5.Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - VI., 1987г.
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика - 3, Программа по ритмической пластике для детей 4–7 лет. Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
5. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: учебное пособие /под ред. А.И. Фёдорова. - Челябинск, 1996 г.