

МБДОУ «Детский сад № 57 «Аленушка» города Рубцовска

МБДОУ «Детский сад № 57 «Аленушка» города Рубцовска

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 57 «Аленушка» города Рубцовска

**Рассмотрено:**  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 57  
«Аленушка» протокол № 4  
от «28» 08 2017 г.

**Согласовано:**  
советом Учреждения  
МБДОУ «Детский сад № 57  
«Аленушка» протокол №  
3  
от «28» 08 2017 г.

**Утверждаю:**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 57  
«Аленушка»  
О.В. Такмакова  
2017 г.



Рабочая программа  
кружка ритмической гимнастики «Веснушки»  
(адресована детям 5-6 лет, срок реализации 1 год)

Автор - составитель:  
**Яцукевич Е.С.**, инструктор  
по физической культуре

### **Пояснительная записка**

Дополнительная оздоровительно – развивающая 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.

#### Цель программы «Игровая ритмическая гимнастика»:

содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

#### Задачи:

##### 1. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

##### 2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, выносливость;
- развивать мелкую моторику.

##### 3. Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;
- развивать мышление, воображение, находчивость,
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

## **Разделы программы и их задачи.**

### **1. Игропластика.**

#### **Задачи:**

- развитие мышечной силы и гибкости,
- обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

### **2. Пальчиковая гимнастика.**

#### **Задачи:**

- развитие ручной умелости, мелкой моторики,
- обогащение внутреннего мира ребёнка,
- оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления,
- развитие фантазии.

### **3. Игровой самомассаж.**

#### **Задачи:**

- закаливание и оздоровление детского организма,
- получение ребёнком радости и хорошего настроения,
- формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

### **4. Игрогимнастика.**

#### **Задача:**

- способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

### **5. Игроритмика.**

#### **Задача:**

- способствовать развитию чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих красиво и координационно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.

### **6. Игротанец.**

#### **Задачи:**

- способствовать формированию у детей танцевальных движений,
- доставлять эстетическую радость занимающимся.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

### **7. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

Задачи:

- формировать навыки пластичности и грациозности танцевальных движений,
- развивать координацию и гибкость,
- доставлять эмоциональную радость занимающимся.

В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость.

**8. Креативная гимнастика.**

Задачи:

- способствовать развитию выдумки, творческой инициативы,
- создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

**Сроки реализации оздоровительно-развивающей программы.**

Учебный год: с сентября по май

Учебная неделя: 2 дня

Продолжительность занятий: 25 минут

**Реализация дополнительной оздоровительно-развивающей программы предполагает следующие ожидаемые результаты:**

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

МБДОУ «Детский сад № 57 «Аленушка» города Рубцовска

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Игропластика	10
2	Игrogимнастика	10
3	Пальчиковая гимнастика	4
4	Игровой самомассаж	5
5	Игроритмика	10
6	Игротанец	5
7	Танцевально – ритмическая гимнастика	15
8	Креативная гимнастика	5
9	Концерты	4
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>

**Перспективный план**

Период обучения		Игроритмика	Танцевальная ритмическая гимнастика	Игропластика	Креативная гимнастика на расслабление дыхания, на укрепление осанки
октябрь	1-2	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	Разучивание упражнений с короткими лентами музыка из мультфильма «Русалочка»	«Зайчик», «Ёжик»	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»
	3-4	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	Разучивание упражнений с короткими лентами музыка из мультфильма «Русалочка»	«Морская звезда», «Краб», «Дельфин»	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»
ноябрь	5-6	Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямиться	Разучивание упражнений с мячом в паре Барбарики «Друзья»	«Бабочка»	Пальчиковая гимнастика «Серенький комок сидит»
	7-8	Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямиться	Разучивание упражнений с мячом в паре Барбарики «Друзья»	«Сидели два медведя»	Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»
декабрь	9-10	Гимнастическое дирижирование:	Разучивание упражнений с мячом в паре	«Медуза», «Уж»	Пальчиковая гимнастика: «Сидит белка на тележке»

		исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер 3/4	Барбарики «Друзья»		
	11-12	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер 3/4	Закрепление упражнений с мячом в паре Барбарики «Друзья»	Упражнение для развития гибкости «Я – маг волшебник»	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»
январь	13-14	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно	Разучивание моряцкий танец с короткими деревянными палками «Яблочко»	«Кошечка», «Кобра»	Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»

		перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх			
	15-16	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	Разучивание моряцкий танец с короткими деревянными палками «Яблочко»	«Лодочка», «Замок»	Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!»
февраль	17-18	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	Закрепление моряцкий танец с короткими деревянными палками «Яблочко»	«Мостик», «Березка»	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»
	19-20	Гимнастическое дирижиро-	Закрепление моряцкий танец с	«Березка», «Кораблик»	Пальчиковая гимнастика «Я в руках



		вание, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	короткими деревянными палками «Яблочко»		флажок держу»
март	21-22	. 1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	Разучивание упражнений с длинными лентами «Классики»	«Мостик», «Рыбка»	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»
	23-24	. 1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	Разучивание упражнений с длинными лентами «Классики»	«Кузнечик», «Черепашка»	Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит»
апрель	25-26	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	Разучивание упражнений с длинными лентами «Классики»	«Ёжик», «Слон»	Музыкально-творческая игра «Займи место»
	27-28	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные –	Закрепление упражнений с длинными лентами «Классики»	«Ласточка», «Птица»	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»

		положить руки на пояс			
май	29-30	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка	Повторение упражнений с длинными лентами «Классики», моряцкий танец с короткими палками «Яблочко», упражнений с мячом в паре Барбарики «Друзья»	«Колесо», «Улитка»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»
	31-32	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка	Повторение упражнений с длинными лентами «Классики», моряцкий танец с короткими палками «Яблочко», упражнений с мячом в паре Барбарики «Друзья»	«Колесо», «Лисичка»	Творческая игра «Море волнуется»

**Прогнозируемый результат и методы его контроля  
по окончании реализации программы**

В конце первого полугодия результаты работы по программе могут быть представлены ритмическими танцами, включенными в музыкальные и спортивные праздники, новогодние утренники.

По прошествии года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки.

Знают	Умеют
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Назначения спортивного зала и правила поведения в нем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в три колонны за ведущими.</li> <li>• Выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений года обучения под музыку, овладевают навыками ритмической ходьбы.</li> <li>• Хлопать и топать в такт музыки.</li> <li>• В музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).</li> </ul>

#### Список используемой литературы:

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
4. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
7. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
8. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
10. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
11. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
13. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
14. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995