

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 20 17 г.

Согласовано:
советом Учреждения
МБДОУ «Детский сад № 57
«Аленушка» протокол № 3
от « 28 » 08 20 17 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 57
«Аленушка»
О.В. Такмакова
от « 28 » 08 20 17 г.



Рабочая программа
кружка ритмической гимнастики «Веснушки»
(адресована детям 4-5 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 4 до 5 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 завершенность.

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: 20 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 настроя.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Игропластика	10
2	Игрогимнастика	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
ИТОГО		68

Перспективный план

Период обучения		Игроритмика	Танцевальная ритмическая гимнастика	Игропластика	Креативная гимнастика на расслабление дыхания, на укрепление осанки
октябрь	1-2	Хлопки в такт музыки (горошинки)	Группа Барбарики «Барбарики» Разучивание	«Змея», «Ёжик»	Творческая игра «Кто я?»
	3-4	Хлопки в такт музыки (горошинки)	Группа Барбарики «Барбарики» Разучивание	«Морская звезда», «Краб», «Дельфин»	Упражнение на расслабление мышц «Вороны»
ноябрь	5-6	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	Группа Барбарики «Барбарики» закрепление	«Морская звезда», «Улитка»	Творческая игра «Море волнуется»
	7-8	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	«Бабка Ёжка» (с гимнастической палкой) Разучивание	«Медведь», «Цапля», «Кошечка»	На укрепление мышц живота и спины: «Орешек», «Кобра», «Велосипед»
декабрь	9-10	Хлопки на каждый счёт и через счёт	«Бабка Ёжка» (с гимнастической палкой) Разучивание	«Медуза», «Уж»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»
	11-12	Удары ногой	«Бабка Ёжка»	Упражнение	Пальчиковая

МБДОУ «Детский сад № 57 «Аленушка» города Рубцовска

		на каждый счёт и через счёт	(с гимнастической палкой) закрепление	для развития гибкости «Я – маг волшебник»	гимнастика «Этот пальчик – дедушка...»
январь	13-14	На 1 – хлопок, 2,3,4 - пауза	«Наша Армия» (перестроение с флажками) Разучивание	«Кошечка», «Кобра»	Творческая игра «Кто я?»
	15-16	На 1 – притоп, 2,3,4 - пауза	«Наша Армия» (перестроение с флажками) закрепление	«Лодочка», «Замок»	Упражнение на дыхание, расслабление: «Руки к солнцу поднимаю...»
февраль	17-18	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	«Упражнение с лентами» Даяна «Мама» разучивание	«Веточка», «Книжка»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...»
	19-20	На 1-4 поднять руки вперёд, 5-8 опустить	«Упражнение с лентами» Даяна «Мама» разучивание	«Ящерица», «Кораблик»	Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...»
март	21-22	Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх -2р. 3-4 вниз -2р.	«Упражнение с лентами» Даяна «Мама» закрепление	«Качели», «Рыбка»	Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...»
	23-24	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз	«Танец с обручем» Группа Талисман «Веселая песенка» Разучивание	«Кузнечик», «Черепашка»	Творческая игра «Магазин игрушек»
апрель	25-26	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки вперёд	«Танец с обручем» Группа Талисман «Веселая песенка» Разучивание	«Ёжик», «Слон»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...»

		1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз			
	27-28	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)	«Танец с обручем» Группа Талисман «Веселая песенка» закрепление	«Страус», «Птица»	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»
	29-30	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)	Повторение: «Упражнения с гимнастической палкой» («Бабка Ёжка») «Упражнение с лентами» («Мама») «Танец с обручем» («Веселая песенка»)	«Веточка», «Улитка»	Упражнение на расслабление «Ветер дует нам в лицо»
май	31-32	Ходьба по кругу с подниманием рук вперёд в разном темпе: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, 1-2 вперёд, 3-4 – вниз) Класс концерт	Повторение: «Упражнения с гимнастической палкой» («Бабка Ёжка») «Упражнение с лентами» («Мама») «Танец с обручем» («Веселая песенка»)	«Месяц», «Лисичка»	Упражнение на расслабление «Ветер дует нам в лицо»

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

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., 199