

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№ 36 «Красная гвоздика»



Утверждаю  
заведующий МБДОУ  
детского сада № 36  
«Красная гвоздика»  
С.П. Данилова  
Приказ № 46-ОД от 02.09.2024 г.

## **Программа дополнительного образования**

**Физкультурно – спортивной направленности**

**«Ритмопластика»**

**для воспитанников 3-4 лет**

Пятигорск, 2024

## **Пояснительная записка**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Возраст:** младшая – 3-4 года

**Срок реализации:** 1 год.

**Новизна и актуальность.** Дошкольный возраст- один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка. В период от трех до семи лет малыш растет и интенсивно развивается, движение и музыка становятся его потребностью. В настоящее время существует много ритмопластичных направлений, и одно из наиболее доступных и эмоциональных – это танцевальная хореография. Доступность ее основывается на простых на простых общеразвивающих упражнениях, а эффективность- в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Поэтому ритмические плюс танцевальные занятия – это основа нашей программы. 1 раз в неделю по 10 минут (первый год обучения), 15 минут (второй год обучения), 20 минут (третий год обучения).

**Система занятий:** 1 раз в неделю.

### **Цели и задачи**

- воспитание интереса к музыке, потребности в движениях под музыку;
- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- накопление и обогащение слушательского и двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:**

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя правильную осанку;
- умеет бегать (бег-легкий, ритмичный, передающий различные образы), сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- умеет исполнять основные общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;
- может ходить на четвереньках;
- умеет передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое-грустное, шаловливое-спокойное и т. д.).

### **Приемы обучения:**

1. Предварительный показ танцевальной композиции, отдельных элементов, упражнений.
2. Анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируются отдельные части движения, композиции и потом соединяются.
3. Формы объяснения:
  - комментирование
  - инструктирование
  - корректирование
  - изложение

## Календарно-тематический план

Месяц	Тема	Задачи
<b>Сентябрь</b>	1. «Весёлые топотушки»	Способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стопы, увеличению амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
	2. «Весёлые топотушки»	Развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах. Формировать правильную осанку. Развивать внимание, координацию движений туловища и конечностей.
	3. «В гости к гномам»	Формировать навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
	4. «В гости к гномам»	Развивать координацию движений в мелких и крупных мышечных группах, зрительной памяти. Воспитывать выдержку, внимание.
<b>Октябрь</b>	1. «Урожай, урожай! Что хочешь, выбирай!»	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, формировать ее свод. Развивать чувства ритма, гибкость и выносливость.
	2. «Урожай, урожай! Что хочешь, выбирай!»	Развивать координацию движений в мелких и крупных мышечных группах, глазомер, быстроту реакции, выдержку. Формировать правильную осанку. Воспитывать умение видеть и понимать тех, кто рядом, согласовывать и понимать свои действия с действиями товарищей.
	3. «Сделаем крепкими наши ножки»	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы. Формировать навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Развивать подвижность в суставах. Способствовать проявлению сочувствия, поддержки друг к другу, взаимопомощи.
	4. «Сделаем крепкими наши ножки»	Совершенствовать навык правильной осанки. Укреплять мышцы голеностопного сустава. Способствовать разумной смелости, решительности в своих поступках.
<b>Ноябрь</b>	1. «Забавные скамейки»	Формировать правильную осанку. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы и голени. Развивать координацию движений, чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать смелость.

	2. «Забавные скамейки»	Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Формировать навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Развивать способность к необходимой и стойкой сосредоточенности.
	3. «Птичий двор»	Формировать правильную осанку. Укреплять мышечный корсет позвоночника. Развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений.
	4. «Птичий двор»	Формировать своды стопы, правильную осанку. Укреплять мышечный корсет позвоночника. Развивать внимание, выдержку, быстроту реакции.
<b>Декабрь</b>	1. «Мы туристы»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Воспитывать нравственно-волевые черты личности.
	2. «Мы туристы»	Формировать правильную осанку. Развивать координацию, быстроту реакции, чувство ритма.
	3. «Волшебная палочка»	Укреплять мышцы туловища, связочно-мышечного аппарата стоп. Развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений, чувство равновесия. Воспитывать ловкость, смелость, терпение.
	4. «Волшебная палочка»	Формировать правильную осанку, рациональную походку, умение заниматься с физкультурными пособиями. Развивать координацию движений, равновесие. Способствовать улучшению функции дыхания.
<b>Январь</b>	1. «Любимый цирк»	Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Способствовать гармоническому и пропорциональному развитию тела.
	2. «Любимый цирк»	Укреплять мышцы конечностей и туловища. Развивать ловкость, грациозность и уверенность в движениях.
	3. «Альпинисты»	Развивать подвижность в суставах. Воспитывать смелость, настойчивость в преодолении трудностей.
	4. «Альпинисты»	Укреплять мышцы туловища и связочно-мышечного аппарата стоп. Повышать активность организма детей и его работоспособность. Воспитывать гордость за свои достижения и товарищей.
<b>Февраль</b>	1. «На стройке»	Развивать способность противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий. Способствовать формированию изящества и ловкости.

	2. «На стройке»	Формировать у детей интерес и потребность в физическом совершенствовании. Приучать детей ценить радость, ощущая себя в движении.
	3. «Школа Мяча»	Учить детей выполнять разнообразные движения в горизонтальном и вертикальном положении туловища. Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, держать равновесие. Развивать подвижность нервных процессов.
	4. «Школа мяча»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Формировать чувство прекрасного через выполнение упражнений с мячами, способствовать формированию грациозности и уверенности в движениях. Развивать ловкость, выносливость, гибкость. Воспитывать самостоятельность при выполнении знакомых им упражнений.
<b>Март</b>	1. «Зверюшки, наострите ушки»	Формировать навыки в координации движений мелких мышечных группах. Развивать точность и координацию движений, а также пластику жестов. Способствовать проявлению выносливости во время выполнения упражнений.
	2. «Зверюшки, наострите Ушки»	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Развивать координацию движений, умение концентрировать внимание. Побуждать детей к проявлению активности, самостоятельности, уверенности.
	3. «Палочка – выручалочка»	Формировать правильную осанку, походку. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, на месте. Развивать быстроту реакции на сигнал, тормозные реакции. Способствовать уравниванию тормозных процессов.
	4. «Палочка - выручалочка»	Способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. Развивать концентрацию и устойчивость внимания, умение его переключать, тренировать быстроту реакции на сигнал. Развивать зрительную, слуховую, моторную память.
<b>Апрель</b>	1. «Птицы в гости к нам летят»	Укреплять мышцы туловища, связочно-мышечный аппарат стоп. Развивать глазомер, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, терпение.
	2. «Птицы в гости к нам летят»	Формировать правильную осанку, умение сочетать движения соответствующими словами в

		стихотворении, учить пластике движений в ходьбе. Развивать чувство ритма. Воспитывать дружелюбие, умение действовать в коллективе, концентрировать и переключать внимание.
	3. «Путешествие в страну волшебных мячей»	Формировать правильную осанку, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы. Развивать координацию движений в крупных и мелких мышечных группах. Развивать внимание, быстроту реакции, зрительный и слуховой анализаторы.
	4. «Путешествие в страну волшебных мячей»	Развивать умение координированно выполнять упражнения с мячом. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы туловища и конечностей.
<b>Май</b>	1. «Раз пенёк, два пенёк...» (степ-аэробика)	Укреплять мышцы конечностей и туловища. Развивать чувство ритма, умение согласовывать действия в коллективе. Воспитывать чувство ответственности
	2. «Раз пенёк, два пенёк...» (степ-аэробика)	Развивать координацию движений в крупных и мелких мышечных группах. Развивать быстроту реакции, ритмичность движений.
	3. «На прогулке»	Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы, поддерживающие своды стопы. Развивать быстроту реакции, внимание.
	4. «На прогулке»	Способствовать укреплению мышц туловища и конечностей, мышечного корсета позвоночника. Развивать внимание, инициативу, творческий подход к заданию, а также комплексной памяти – зрительной, слуховой, моторной, логической.
<b>Июнь</b>	1. «Лето»	Способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стопы, увеличению амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
	2. «Лето»	Развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах. Формировать правильную осанку. Развивать внимание, координацию движений туловища и конечностей.
	3. «В гости к сказке»	Формировать навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
	4. «В гости к сказке»	Развивать координацию движений в мелких и крупных мышечных группах, зрительной памяти. Воспитывать выдержку, внимание.
	1. «Каравай!»	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы,

Июль	Что хочешь, выбирай!»	формировать ее свод. Развивать чувства ритма, гибкость и выносливость.
	2. «Каравай! Что хочешь, выбирай!»	Развивать координацию движений в мелких и крупных мышечных группах, глазомер, быстроту реакции, выдержку. Формировать правильную осанку. Воспитывать умение видеть и понимать тех, кто рядом, согласовывать и понимать свои действия с действиями товарищей.
	3. «Укрепляем ножки»	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы. Формировать навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Развивать подвижность в суставах. Способствовать проявлению сочувствия, поддержки друг к другу, взаимопомощи.
	4. «Укрепляем ножки»	Совершенствовать навык правильной осанки. Укреплять мышцы голеностопного сустава. Способствовать разумной смелости, решительности в своих поступках.
Август	1. «Забавные деньки»	Формировать правильную осанку. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы и голени. Развивать координацию движений, чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать смелость.
	2. «Забавные деньки»	Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Формировать навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Развивать способность к необходимой и стойкой сосредоточенности.
	3. «Во дворе»	Формировать правильную осанку. Укреплять мышечный корсет позвоночника. Развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений.
	4. «Во дворе»	Формировать своды стопы, правильную осанку. Укреплять мышечный корсет позвоночника. Развивать внимание, выдержку, быстроту реакции.

### **Список использованной литературы:**

- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» г. Санкт-Петербург 2012 г.
- Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников.
- Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову»
- Овчинникова А.А., Потапчук Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников».