

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида № 7 «Аурелия»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1
от 02.09.2024



УТВЕРЖДЕНО
Заведующей МДОУ «Детский сад № 7»
Хитрова Ю. В.
02.09.2024

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселая ритмика»

возраст обучающихся: 5-7 (8) лет

срок реализации: 2 год

составитель:
инструктор по физической культуре
Сухина П. А.

г. Петрозаводск
2024

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселая ритмика» направленной разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида №7 «Аурино», утвержденный постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 31.03.2015 №1548.

Физическое воспитание играет одну из главных ролей во всестороннем и гармоничном развитии дошкольника, потому что именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольного учреждения.

Программа обеспечивает возможность вариативного подхода в реализации образовательного маршрута воспитанников.

Цели, задачи, объем реализации Программы

Цель программы: тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание чувства ритма.

Задачи:

- укрепление здоровья:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
 - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- развитие творческих способностей:
 - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
 - воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

Основные показатели развития детей прошедших программу по ритмической гимнастике:

- повышение физической выносливости;
- улучшение осанки, гибкости суставов;
- совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры;
- развитие чувства самоотраховки.

Показатели уровня развития:

- выразительность исполнения движений под музыку;

- освоение большого объёма разнообразных композиций и отдельных движений;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.
- точность и правильность исполнения движений в ритмических композициях и разнообразных комплексах упражнений;
- способность повторять композиции и комплексы без подсказки взрослого.

План занятий по ритмической гимнастике:

1. Подготовительная часть (разминка) – разогревание организма.
2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя). Последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.
 - Бег и прыжки – максимальная нагрузка.
 - Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа – комплексная проработка всех групп мышц.
3. Заключительная часть – восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. Заканчивается основная часть серией ритмических упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы. Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны. Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Планируемые результаты Программы

- повышение физической выносливости;
- улучшение осанки, гибкости суставов;
- совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.

II. Содержательный раздел

месяц	занятие	задачи	ритмическая композиция
Октябрь	Занятие 1-2	Обучение базовым движениям ритмической композиции «Что манит птицу». Разучивание первой части комплекса. Изучение правильного выполнения движений под счет. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног. Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости.	«Что манит птицу?»
	Занятие 3-4	Закрепление первой части комплекса под музыку. Учить ориентироваться в пространстве, развивать память и внимание. Учить передавать эмоциональный характер музыки. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.	
	Занятие 5-6	Разучивание второй части комплекса без музыки. Закрепление изученных движений под музыку. Продолжать учить ориентироваться в пространстве, разучить разные виды ходьбы. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	
	Занятие 7-8	Отработка двух частей комплекса. Закрепление движений комплекса под музыку, работа над трудными местами. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений.	
Ноябрь	Занятие 1-2	Разучивание первой части комплекса «Весёлая зарядка». Развивать координацию движений, воображение, развивать ориентировку в пространстве. Повторить ходьбу «змейкой».	«Весёлая зарядка»
	Занятие 3-4	Закрепление движений первой части под музыку. Разучить вторую часть комплекса под счет. Работа над трудными местами. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.	
	Занятие 5-6	Продолжать совершенствовать движения первой и второй части под музыку. Продолжать учить детей выразительности движений. Учить передавать характер музыки через движение. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	
	Занятие 7-8	Учить чувствовать движения и получать радость и удовлетворение от их выполнения. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.	
Декабрь	Занятие 1-2	Ознакомление с ритмической композицией «Новогодняя метелица». Познакомить с отдельными упражнениями ритмики. Показать детям правильное их выполнение. Учить выполнять движения под счет.	«Новогодняя метелица»
	Занятие 3-4	Разучивание первой части ритмического комплекса под счет. Отрабатывать трудные элементы комплекса. Учить двигаться под музыку по кругу и с перестроениями.	
	Занятие 5-6	Повторение первой части комплекса и изучение второй части. Продолжать учить детей выразительности движений. Учить передавать характер музыки через движение. Повторить изученные виды ходьбы.	

Январь	Занятие 1-2	Повторить и закрепить движения всего комплекса под музыку. Учить согласовывать движения, развивать координацию и ориентацию в пространстве при перестроениях.	«Новогодняя метелица»
	Занятие 3-4	Изучение игротанца «Мы маленькие звезды» с помощью интерактивного экрана. Содействовать развитию всех групп мышц.	
	Занятие 5-6	Повторение игротанца «Мы маленькие звезды» с помощью интерактивного экрана. Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	
Февраль	Занятие 1-2	Разучивание первой части комплекса «Миньоны» под счет. Тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал.	«Миньоны»
	Занятие 3-4	Закреплять движения первой части под музыки, разучивание второй части под счет. Учить разбегаться враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Отрабатывать трудные места.	
	Занятие 5-6	Закреплять изученные движения под счет. Учить передавать характер музыки через движения. Отрабатывать трудные места. Закреплять движения всего комплекса под музыку. Упражнять в освоении составных элементов комплекса, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела	
	Занятие 7-8	Повторение всех изученных движений. Закреплять навык действия по сигналу. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата.	
Март	Занятие 1-2	Изучение первой части комплекса «Zumba kids» под счет. Учить эмоционально передавать характер музыки. Повторить перестроения в несколько колонн, ходьбу в разных направлениях.	«Zumba kids»
	Занятие 3-4	Повторить первую и вторую часть под счет. Развивать координацию движений и фантазию. Тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы.	
	Занятие 5-6	Соединить все части комплекса под музыку. Закреплять умение выполнять движения комплекса четко и синхронно. Учить выразительности движений.	
	Занятие 7-8	Закреплять умение выполнять движения комплекса под музыку. Продолжать отрабатывать трудные места. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал.	
Апрель	Занятие 1-2	Учить первую часть комплекса «Олимпийский огонь». Повторить разные виды ходьбы и бега. Учить детей двигаться в соответствии с настроением музыки. Упражнять в беге с подскоками.	«Олимпийский огонь»
	Занятие 3-4	Отрабатывать движения первой части под музыку, разучить вторую часть. Закреплять умение выполнять движения комплекса четко и синхронно. Упражнять в ходьбе «змейкой».	
	Занятие 5-6	Соединить обе части комплекса под музыку. Отрабатывать трудные места. Повторить перестроения и бег с выполнением задания.	

	Занятие 7-8	Закреплять умение выполнять движения комплекса под музыку. Продолжать отрабатывать трудные места. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал.	
Май	Занятие 1-2	Разучить первую часть ритмической композиции «ДО-РЕ-МИ». Развивать координацию движений, ориентацию в пространстве.	«ДО-РЕ-МИ»
	Занятие 3-4	Повторить первую часть и разучить вторую под счет. Отрабатывать отдельные элементы и трудные места. Воспитывать нравственно-волевые качества личности	
	Занятие 5-6	Продолжать отрабатывать синхронное выполнение элементов комплекса под музыку. Уделить внимание трудным местам. Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.	

III. Организационный раздел

Материально – техническое обеспечение:

- музыкальный центр;
- CD – диски, аудиозаписи (специально подобранная фонотека);
- ноутбук, флешки;
- атрибуты для двигательной активности (ленты различного вида, флажки, шнуры, верёвочки, шарфики, накидки, платочки, палочки и др.);
- массажные разноцветные мячики;
- мячи разного размера;
- обручи разного размера;
- пластмассовые кубики;
- дидактические материалы (демонстрационные пособия; зрительные опоры: пиктограммы разных эмоций)

Методическое обеспечение:

- пальчиковые игры;
- сборники речевых подвижных и пальчиковых игр;
- картотеки подвижных игр;
- упражнения артикуляционной и дыхательной гимнастики с картинками;

Список используемой литературы

- Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002
- А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989
- О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007
- Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007
- И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004
- Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006
- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» С.-Пб 2000
- М.В.Кузьменко «Образно-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста» Москва 2007
- Е.В.Сулим «Детский фитнес» 3-5 лет Москва Сфера 2014

- Е.В.Сулим «Детский фитнес» 5-7 лет Москва Сфера 2014
- Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006
- Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
- Е.Н.Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Москва 2019
- Э.Я.Степаненко «Методика физического воспитания» Москва 2015
- Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2021
- Сочевникова Е.А. Подвижные игры с бегом. - СПб.: Детство-Пресс, 2020