

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 1
От «30» 08.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим
МБДОУ детский сад № 392
Приказ № 51 от 30.08.2024
/Л.И.Шумихина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

Кружок «Танцевально-игровая гимнастика»

для детей дошкольного возраста 2 – 7 лет
срок реализации 5 лет

Составитель:
Педагог дополнительного
образования
МБДОУ детский сад № 392
Севостьянова В.В.

г. Екатеринбург, 2024г.

Оглавление

2. Комплекс основных характеристик Программы.....	3
2.1. Пояснительная записка	3
2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	10
2.3. Содержание общеразвивающей программы.....	11
2.4. Планируемые результаты освоения Программы.....	15
3. Организационно-педагогические условия	17
3.1. Календарный учебный график.....	17
3.2. Условия реализации программы	18
3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	20
4. Список литературы.....	23

2. Комплекс основных характеристик Программы

2.1. Пояснительная записка

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Физиологи отмечают, что движение является врожденной, жизненно необходимой потребностью человека, поэтому важно её полное удовлетворение особенно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Так, у малоподвижных детей чаще наблюдается отставание моторного и нервно-психического развития, и они в большей мере подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, интенсивность и характер психофизического развития детей, здоровьезависит от их двигательной активности.

Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребёнка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом. Основу ритмической гимнастики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

Приобретая танцевальный опыт, ребёнок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также навыками творческого осмысления музыки, её эмоционально – телесного выражения.

Современные требования дошкольного образования, подталкивают нас к выбору более эффективных средств обучения и воспитания на основе современных методов и новых инновационных технологий. В связи с этим возникает необходимость разработки программно-методического обеспечения с использованием инновационных, эффективных и разнообразных форм, средств и методов физического и эстетического воспитания. Для того чтобы повысить уровень двигательной активности детей необходим новый подход к решению проблемы. Поэтому в МБДОУ организован кружок физкультурно-спортивной направленности, который как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработан и предусматривает развитие детей свыше образовательных стандартов.

Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы. Этому в большей степени способствует ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика оказывает общее физиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ; положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы, развивает силу, гибкость, быстроту,

выносливость, координацию движений (ловкость). Все это возможно только при правильной организации кружковой работы, умелом планировании и целесообразном подборе специальных упражнений, традиционного и нетрадиционного оборудования.

Направленность – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Кружок «Танцевально-игровая гимнастика» (далее Программа) разработана на основе комплексной программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

• Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «о внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.

• Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)

Отличительные особенности программы.

Адресат. Возраст детей, участвующих в реализации программы – 2-7 лет, посещающих детский сад. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их законных представителей.

Возрастные особенности детей

Возрастная характеристика физического развития детей 3-го года жизни (группа раннего возраста)

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребёнка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

Задачи:

1. формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
2. развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
3. развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Возрастная характеристика физического развития детей 4-го года жизни (младшая группа)

Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем

самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания, а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Задачи:

1. укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;
2. формировать предпосылки здорового образа жизни;
3. стимулировать естественное развитие двигательных качеств и навыков;
4. обогащать двигательный опыт детей содержанием совместной с педагогом двигательной деятельности, сочетанием разнообразных движений и игр с музыкой, художественным словом, пением, предметами и игрушками.

Возрастная характеристика детей 5-го года жизни (средняя группа)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время

передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

Задачи:

1. содействовать полноценному физическому развитию детей, через создания условий способствующих повышению защитных сил организма ребенка; проводя комплекс оздоровительных мероприятий и удовлетворении потребности детей в движении;

2. освоить основные позиции рук и ног в ритмической гимнастике;

3. развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.; пространственную ориентировку, через создания условий для самореализации детей в процессе двигательной деятельности;

4.развивать умение правильно выполнять основные движения и простейшие элементы спортивной аэробики;

5. Развивать чувство товарищества, взаимопомощи по средством физкультурного набора «Шагаем вместе»;

6. формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями; через поощрения самостоятельной двигательной активности детей, поддержания у них чувство «мышечной» радости;

Возрастная характеристика детей 6-го года жизни (старшая группа)

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны- воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 5-6 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трехпяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение

выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Задачи:

1. формировать у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, а также знания о назначении и способах использования разных видов движений, сходстве и различиях в скорости, силе, направлении, их практической значимости;

2. развивать двигательные качества - быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость;

3. обучать детей технике выполнения упражнений со скакалкой, с обручами и гимнастическими лентами и др.;

4. дать возможность детям правильно оценивать свои силы и возможности, осознанно и самостоятельно пользоваться определенным объемом знаний и умений в различных изменяющихся условиях;

5. развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи посредством физкультурного набора «Шагаем вместе»;

6. приобрести определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных движениях под музыку;

7. формировать правильную осанку, крупную и мелкую мускулатуру, двигательные умения.

Возрастная характеристика детей 7-го года жизни (подготовительная к школе группа)

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны – воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения),

с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трехпяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Задачи:

1. воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;

2. формировать у воспитанников культуру движений и телесную рефлексивность, создавая условия для развития двигательного творчества;

3. развивать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны;

4. формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;

5. обучать и совершенствовать технику выполнения упражнений с использованием инвентаря в парах, тройках, четверках;

6. исполнять танцевальные композиции с предметами художественной гимнастики и аэробики;

7. развивать технику основных движений, естественность, лёгкость, точность, выразительность их выполнения.

Режим занятий.

Первый год обучения – группа раннего возраста (возраст 2-3 года). Занятия проводятся в группах (8-10 человек) 1 раз в неделю по 10 минут.

Второй год обучения – вторая младшая группа (возраст 3-4 года). Занятия проводятся в группах (8-10 человек) 1 раз в неделю по 15 минут.

Третий год обучения – средняя группа (возраст 4-5 лет). Занятия проводятся в группах (8-10 человек) 1 раз в неделю по 20 минут.

Четвертый год обучения – старшая группа (возраст 5-6 лет). Занятия проводятся в группах по 10 человек 1 раз в неделю по 25 минут.

Пятый год обучения – подготовительная группа (возраст 6-7 лет). Занятия проводятся в группах (8-10 человек) 1 раз в неделю по 30 минут.

Каждый курс рассчитан на 1 год (36 недель).

Объем общеразвивающей программы – общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 36 часов.

Уровневость общеразвивающей программы – стартовый уровень.

Формы обучения – комбинированная (индивидуальная и групповая работа).

Виды занятий – практические занятия.

Формы подведения результатов:

Выступление на спортивных праздниках в детском саду.

Открытые занятия для педагогов и родителей.

Участие в конкурсах ритмической гимнастики.

2.2. Цель и задачи Программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности детей дошкольного возраста средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

Укреплять здоровье воспитанников:

□ содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

□ способствовать оптимизации роста и профилактике нарушений развития опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, формировать красивую осанку.

Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

□ содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой;

□ формировать навыки ритмичности, пластичности, грациозности и изящества, через овладение танцевальных движений;

□ совершенствовать такие физические качества как координация, гибкость, выносливость.

Развивать творческие и созидательные способности детей:

□ формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

□ развивать гибкость мыслительных процессов,

□ развивать способность к импровизации ритмических движений под музыку;

□ учить осознанно владеть собственным телом.

Основные принципы Программы:

□ **Культуросообразность** - содержание программы выстраивается как последовательное освоение общечеловеческих ценностей культуры, где ведущей ценностью является человек, его неповторимый эмоциональный мир.

□ **Системность** - отражена в структуре программы.

□ **Эстетизация** - предполагает наполнение жизни детей яркими переживаниями от соприкосновения с произведениями искусства.

□ **Интеграция** - использование различных видов деятельности.

□ **Последовательность** - система знаний создается в такой последовательности, которая определяется внутренней логикой учебного материала и познавательными возможностями детей и позволяет осуществлять всестороннюю готовность к школе.

2.3. Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

Учебный план раскрывает технологию освоения программы, определяет последовательность тем и время на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы программы.

№ п/п	Разделы программы	Год обучения				
		I Группа раннего возраста	II Младшая группа	III Средняя группа	IV Старшая группа	V Подготови тельная к школе группа
1	Игроритмика	в течение года				
2	Игрогимнастика	10	10	10	10	14
3	Игротанцы	в течение года				
4	Танцевально- ритмическая гимнастика	20	20	20	20	16
5	Игропластика	по плану занятий				
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий				
7	Игровой самомассаж	по плану занятий				
8	Музыкально- подвижные игры	по плану занятий				
9	Игры-путешествия	6	6	6	6	6
10	Креативная гимнастика	по плану занятий				
	Всего занятий/часов	36	36	36	36	36

Содержание учебного (тематического) плана Описание модулей программы

№	Модуль программы	Содержание
---	------------------	------------

1	Игропластика (стрейчинг).	<p>Комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стрейчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.</p> <p>При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений. Подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.</p>
2	Пальчиковая гимнастика.	<p>В программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.</p>
3	Игровой самомассаж.	<p>Является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.</p>
4	Музыкально – подвижные игры.	<p>Содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.</p>
5	Игрогимнастика	<p>Способствует освоению ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.</p>
6	Игроритмика	<p>Способствует развитию чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих красиво и координационно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.</p>
7	Игротанец	<p>В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.</p>
8	Аэробика (танцевально-ритмическая гимнастика)	<p>Это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.</p>

9	Креативная гимнастика	Способствует развитию выдумки, творческой инициативы, создает благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.
10	Игры-путешествия	Включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Формы организации и методы работы с детьми

Упражнения ритмической гимнастике по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят общеразвивающие упражнения, бег прыжки, элементы народного и современного танца, но выполняемые под музыкальное сопровождение. Музыкальный репертуар соответствует возрасту детей, сюда можно отнести детские песенки, популярную эстрадную музыку, народную и классическую.

На занятиях дети выполняют нетрадиционные виды упражнений: пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально подвижные игры и др. Каждый комплекс состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения в этой части выполняются с небольшой амплитудой сюда можно отнести: строевые упражнения, подвижные игры малой интенсивности; игротанцы – танцевальные шаги, элементы хореографии. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Основная часть занятия длится от 70% до 80% общего времени. Здесь предусмотрены упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног. Подбираются с таким расчетом, чтобы равномерно нагрузить все части тела. Вначале все упражнения выполняются в положении стоя, затем идут серия прыжков различных видов. Хорошо используются танцевальные связки, самое главное, чтобы интенсивность была на много выше подготовительной части. После 1, 2 дыхательных упражнений, которые позволяют восстановить дыхание, основная часть комплекса выполняется сидя и лежа на полу. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, координации, ловкости, выносливости и др.

Каждый комплекс заканчивается упражнениями на релаксацию, дыхание, укрепление осанки. Можно использовать игровой самомассаж, пальчиковую гимнастику. Все упражнения выполняются в медленном темпе, что создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

Методы работы с детьми

Этапы обучения:

I. Начальный этап - обучение упражнению (название упражнения, показ упражнения, объяснение техники).

II. Этап углубленного разучивания. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерности движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

III. Этап закрепления и совершенствования. Ранее разученные упражнения используются в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Методы:

игровой метод (драматизации, театрализации, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);

метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

метод звуковых и пространственных ориентиров;

метод наглядно-слухового показа; □ метод активной импровизации;

метод коммуникативного соревнования;

метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

□ Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Физическое развитие	«Социально- коммуникативное развитие»
	Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
	«Познавательное развитие»
	Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых)
	«Речевое развитие»
	Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек
«Художественно-эстетическое развитие»	
привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.	

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями

воспитанников

Интерактивные формы работы с родителями:

Родительская гостиная как современная педагогическая технология, направленная на развитие хореографических способностей дошкольников.

Презентация авторской Программа по ритмической гимнастике. Видеозаписи и компьютерные презентации из жизни детского сада.

Организация работы по подготовке концертных костюмов.

Выступления детей на родительских собраниях и праздниках.

Традиционные формы работы с родителями:

1) Коллективные:

- родительские собрания и конференции;
- вечер вопросов и ответов;

2) Наглядно-информационные:

- буклеты, газеты;
- ширмы, папки-передвижки;
- тематические выступления;

3) Индивидуальные:

- совместная деятельность ребёнка и родителей на занятии;
- совместное разучивание игр;
- совместное выполнение рекомендаций педагога.

2.4. Планируемые результаты освоения Программы

Младший дошкольный возраст.

Знают	Умеют
Назначения спортивного зала и правила поведения в нем	Ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого 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.).

Средний дошкольный возраст.

Знают	Умеют
О назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Основные танцевальные позиции рук и ног.	Выполнять простейшие построения и перестроения. Исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

Старший дошкольный возраст.

Знают	Умеют
Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.	Исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.)

Мониторинг системы контроля, который является проверкой усвоения и выработки умений и навыков.

В ходе контроля проверяется соответствие доступных детям умений и навыков, появляется возможность выявить проблемные области в работе, зафиксировать удачные методы и приемы, проанализировать, какое содержание обучения целесообразно расширить, а какое исключить из учебной программы.

Со стороны ребенка устанавливается, каковы конкретные результаты его деятельности на занятие, что усвоено легко и прочно, а что нуждается в доработке, какие стороны деятельности сформированы, а какие необходимо сформировать.

С помощью мониторинга определяются результаты обучения. Выявляются индивидуальные данные каждого ребенка для того, чтобы понять его самого и приспособить учебные методы к его индивидуальным качествам.

В процессе мониторинга используется Карта наблюдения музыкально-ритмического развития дошкольника (Приложение 1).

Контроль знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2 раза в год (Автор диагностики А. И. Буренина). Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Результаты освоения Программы (целевые ориентиры)

□ ребенок уверенно владеет физическими упражнениями, умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях;

□ у ребенка сформирована правильная красивая осанка и развиты группы мышц;

□ у ребенка появляются волевые усилия, выдержка, настойчивость, решительность, смелость;

□ у ребенка сформирован определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных движениях под музыку с предметами и без;

□ у ребенка развито умение работать с инвентарем как в статическом состоянии, так и в движении по залу;

□ у ребенка развито умение работать индивидуально со спортивным инвентарем, а также в парах, тройках и команде;

□ у ребенка в достаточной мере развиты чувства ритма и умение согласовывать движения с музыкой, гибкость, выносливость, координация движений;

□ у ребенка начинают формироваться навыки пластичности, грациозности и изящества, которые можно увидеть в танцевальных движениях;

□ ребенок может свободно и самостоятельно совершать танцевальные движения под музыку, проявлять творчество и фантазию;

□ ребенок способен к импровизации ритмических движений под музыку;

□ осознанно владеет собственным телом.

Результаты освоения Программы не противоречат цели и задачам и являются ценным опытом дошкольника, который поможет ребёнку в дальнейшем успешно осваивать другие виды художественных, творческих и спортивных видов деятельности: это может быть и последующее обучение хореографии, гимнастике, занятия в спортивных секциях.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Месяц	Неделя	Группа раннего возраста	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
		Продолжительность, минут			
Сентябрь	<i>I</i>	10	20	25	30
	<i>II</i>	10	20	25	30
	<i>III</i>	10	20	25	30
	<i>IV</i>	10	20	25	30
Октябрь	<i>I</i>	10	20	25	30
	<i>II</i>	10	20	25	30
	<i>III</i>	10	20	25	30
	<i>IV</i>	10	20	25	30
Ноябрь	<i>I</i>	10	20	25	30
	<i>II</i>	10	20	25	30
	<i>III</i>	10	20	25	30
	<i>IV</i>	10	20	25	30
Декабрь	<i>I</i>	10	20	25	30
	<i>II</i>	10	20	25	30
	<i>III</i>	10	20	25	30
	<i>IV</i>	10	20	25	30
Январь	<i>I</i>	10	20	25	30
	<i>II</i>	10	20	25	30
	<i>III</i>	10	20	25	30
	<i>IV</i>	10	20	25	30
Февраль	<i>I</i>	10	20	25	30
	<i>II</i>	10	20	25	30
	<i>III</i>	10	20	25	30
	<i>IV</i>	10	20	25	30
Март	<i>I</i>	10	20	25	30
	<i>II</i>	10	20	25	30
	<i>III</i>	10	20	25	30
	<i>IV</i>	10	20	25	30
Апрель	<i>I</i>	10	20	25	30
	<i>II</i>	10	20	25	30
	<i>III</i>	10	20	25	30
	<i>IV</i>	10	20	25	30
Май	<i>I</i>	10	20	25	30

	II	10	20	25	30
	III	10	20	25	30
	IV	10	20	25	30
Итого в год	36 нед.	360 мин	720 мин.	900 мин.	1080 мин.

**Календарный учебный график образовательной деятельности может изменяться в соответствии с количеством недель в месяце.*

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база соответствует противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации Программы имеется музыкально-физкультурный зал с фортепиано и звукотехническим и мультимедийным оборудованием: музыкальный центр, ноутбук, проектор, аудио/видео/CD проигрыватель

Для реализации данной программы в детском саду оборудован Физкультурный зал. Физкультурный зал делится на три части. Первая часть - для педагога-организатора, где хранятся методическая литература, планы работы с детьми, материал для работы с детьми, необходимую документацию. Вторую часть зала занимает разнообразный спортивный инвентарь и в третьей части непосредственно занимаются дети.

1.	Шкаф-купе для пособий и оборудования	1
2.	Стенка гимнастическая шведская	3
3.	Бревно	1
4.	Гимнастические скамейки	3
5.	Стулья (хохлома)	40
Технические средства обучения:		
6.	Пианино электронное	1
7.	Ноутбук	1
8.	Экран	1
9.	Экран (переносной)	1
10.	Аудио/видео/CD проигрыватель	1
11.	Проектор	1
12.	Прожектор-шар	1
13.	МФУ цветной	1
Физкультурное оборудование		
1.	Деревянные дорожки	2
2.	Пластмассовые дорожки (массажные)	2
3.	Мешочки с песком маленькие	25
4.	Мешочки с песком большие	23

5.	Лапки ходунки	10
6.	Флажки разных цветов	61
7.	Гантели	50
8.	Массажные доски	2
9.	Ленты гимнастические на кольцах	91
10.	Скакалки	25
11.	Стенка гимнастическая шведская	2
12.	Тоннели	4
13.	Стойка для инвентаря	1
14.	Скамейки гимнастические	2
15.	Палки гимнастические длинные	10
16.	Палки гимнастические короткие	33
17.	Дорожка ребристая с сумкой	3
18.	Канат	2
19.	Гусеница	1
20.	Мешки для прыжков в сумке	3
21.	Коврик-дорожка «следы»	3
22.	Массажные мячи	27
23.	Коврик «ручки-ножки»	1
24.	Мини-лыжи	23
25.	Мяч (10 см)	23
26.	Мяч (20 см)	23
27.	Мяч футбольный	3
28.	Мяч баскетбольный	3
29.	Мяч набивной	5
30.	Городки	6
31.	Набор для хоккея	6
32.	Мягкие игровые модули	1 набор
33.	Маты	2

Развивающая предметно – пространственная среда способствует укреплению и сохранению здоровья. Материалы и оборудование должны создавать оптимально насыщенную (без чрезмерного обилия и без недостатка), мобильную среду и обеспечивать реализацию дополнительную образовательной программы в совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности ребенка, с учетом его потенциальных возможностей, интересов и социальной ситуации развития.

РППС должна обеспечивать:

- формирование основ бережного отношения к своему здоровью;
- безопасность пространственных элементов и окружающего пространства;
- развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей);
- развитие творческих способностей ребенка;
- формирование позиции активного участия и гармонии в окружающем

пространстве, стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития).

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования
Севостьянова Виолетта Владимировна

Образование:

1988 г., Тюменское училище искусств, квалификация «Преподаватель ДМШ по классу фортепиано, концертмейстер», специальность «Фортепиано»

2009 г. Уральский государственный педагогический университет, квалификация «Организатор-методист дошкольного образования», специальность «Педагогика и методика дошкольного образования»

Квалификационная категория. Высшая

Стаж работы: 34 года

Педагогический стаж: 34 года

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Карта наблюдения музыкально-ритмического развития дошкольника

Ф.И. ребенка _____

Год рождения _____

Параметры _____

Начало года _____

Середина года _____

Конец года _____

i. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности) _____

ii. Эмоциональная сфера _____

iii. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия) _____

iv. Творческие проявления _____

v. Внимание _____

vi. Память _____

vii. Пластичность, гибкость _____

viii. Координация движений _____

В процессе оценки можно использовать различные шкалы: 3-балльную, 5-балльную, 10-балльную, либо уровни: высокий, низкий, средний. Каждый педагог выбирает и обосновывает ту шкалу, которая ему больше подходит, принципиального значения для вывода об общем уровне развития ребенка это

не имеет.

Мы приводим критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах.

Пример оценки детей 4-го года жизни:

5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 7-го года жизни:

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что — то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление **экстраверсии** или **интроверсии**. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или

наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети — 1-го уровня сложности, старшие — 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

У детей 4-го года жизни оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций 1-го уровня сложности; 5-6 года жизни — 2-го уровня сложности; 7-го года жизни — 2-го и 3-го уровня сложности; для оценки 8-9-летних детей предлагается исполнить композиции 3-го уровня сложности (в быстром и медленном темпе).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития детей по программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»

Ф. И. ребенка	Музыкальность	Эмоциональная сфера	Проявление характерологических особенностей ребенка	Творческие проявления	Внимание	Память	Пластичность гибкость	Координация движений

4. Список литературы

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб. : ООО «Издательство «Детство – ПРЕСС», 2013. – 112 с.
2. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. - М.: УЦ "перспектива", 2012. ;
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А., Жиренко О.Е. Сценарии занятий по комплексному развитию дошкольников: Младшая группа. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: ВАКО, 2008. – 336 с.
4. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012
5. Морозова Л.Д. Педагогическое проектирование в ДОУ: от теории к

практике. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128 с.

6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 48 с.

7. Токаева Т.Э. Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет. - Волгоград: Учитель, 2011.;

8. Коваленко В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2011. – 176 с.

9. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении/Н.В. Елжова. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 215 с.

10. Железняк Н.Ч., Желобкович Е. Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 120 с.

11. Картюшина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.

12. Железняк Н.Ч., Желобкович Е. Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 112 с.

13. Л.В. Гаврючина Здоровосберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.

– М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с.

14. Фирилева Ж., Сайкина Е. "СА-ФИ-ДАНСЕ". Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС" - 2007;

15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец. «Фитнесданс». Учебное пособие – СПб.: Детство-пресс, 2007

16. Фомина Н. "Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников". М.: Баласс, 2008. - 144 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430502

Владелец Шумихина Любовь Ивановна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025