Рассмотрено: на заседании
педагогического совета № 1,
протокол № 1 от 31.08. 2021г.

Утверждено:
заведующая МАДОУ №3
С.А.Кильдюшкина
приказ № 149 от 01.09.2021 г.

Кильдюшкина Светлана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Кильдюшкина Светлана Анатольевна
DN: cn=Кильдюшкина Светлана Анатольевна, o=МАДОУ№3 г.Горячий Ключ, ou=заведующая, email=detsadik3@yandex.ru, c=RU

Программа по дополнительному образованию
секция ритмопластики
«Танцующие куклы»
для детей от 3 до 5 лет

Программа рассчитана на 1 года

Разработчик: педагог дополнительного
образования МАДОУ №3
Середа У.В.

г. Горячий ключ
2021 г.

1.Пояснительная записка

1.1. Введение

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, гармоничного развития физических и духовных качеств.

Это привело к необходимости разработать свою дополнительную образовательную программу для детей от трёх до пяти лет «Ритмопластика», реализующую основную цель: формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

Ритмопластика включает комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей ребёнка, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

Система специально подобранных физических, хореографических, ритмических упражнений направлена на решение задач всестороннего физического развития с учётом состояния здоровья и развития ребёнка. Дети выполняют упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Подвижные и спортивные игры, включающие бег, прыжки, упражнения с мячом, обручем и другими предметами также способствуют гармоничному развитию физических и духовных качеств.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 3 до 5 лет (вторая младшая и средняя группа). Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога. Продолжительность: для детей от 3-4 года 20 мин. в неделю (1 занятие), для детей от 4-5 лет 30 мин. 2 раза в неделю (2 занятия).

1.2. Цель программы: развитие единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Задачи программы:

- привить интерес детей к занятиям по ритмопластике;
- укрепить костно-мышечную систему, повысить функциональную деятельность органов и систем организма;
- воспитывать нравственные качества, коммуникабельность.

Курс «Ритмопластика» состоит из поэтапного формирования творческих способностей и развития индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений. Для каждого года обучения составлен учебно-тематический план. Учебно-тематические планы имеют развернутое календарно-тематическое планирование.

1.3. Способы проверки, ожидаемые результаты

Формирование:

- эмоциональной отзывчивости на музыку

- лёгкости, пластичности, выразительности движений

- умения выражать в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа

Выполнение знакомых, разученных раннее упражнений и цикличных движений под музыку.

Возрастные особенности физического развития детей от 3 до 5 лет.

Возраст 3-5 лет.

Как известно, дети 4-5 лет только начинают осваивать технику основных движений, а формирование навыка и его совершенствование происходит в последующие годы.

В возрасте после 4 лет начинают проявляться устойчивые двигательные предпочтения в использовании одной из сторон тела (право - или леворукость), активно используются туловище и ноги. В соответствии с возросшими возможностями

детей несколько видоизменяется и методика их физического воспитания. Увеличивается объем и повышается сложность физических упражнений.

- строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- ходить на носках, высоко поднимая колени;
- приставными шагами вперед и в сторону;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- ориентируется в пространстве;
- самостоятельно ускоряет и замедляет темп движений;
- догонять и убегать со сменой направлений;
- прыгать на одной ноге;
- самостоятельно и творчески выполняет движения подвижных игр и музыкально-ритмических упражнений.

1.4. Условия реализации программы «Ритмопластика»

1.Зал – светлый, просторный, отвечающий требованиям САНПиН.

2.Спортивный инвентарь: маты, ортопедическая дорожка, скакалки, мячи среднего и малого размера, флажки, обручи, гимнастические ленты, косички, резинки, скакалками.

3.Ноутбук, музыкальный центр, аудиоматериалы для занятий и танцевальных номеров.

4.Полки для хранения гимнастических предметов, реквизита для занятий.

5.Форма для девочек: гимнастический купальник.

1. Учебно-тематический план

Сроки	**1год обучения**		**2год обучения**	
	час	**зан.**	**час**	**зан.**
сентябрь	2	4	4	8
октябрь	2	4	4	8
ноябрь	2	4	4	8

декабрь	2	4	4	8
январь	2	4	4	8
февраль	2	4	4	8
март	2	4	4	8
апрель	2	4	4	8
май	2	4	4	8
Итого: часы/занятия	18	36	36	72

2.Содержательный раздел программы

Занятие состоят из 3 частей, согласно календарно - тематическому плану.

В первой (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во второй (основной) части упражнения на растяжку мышц. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц.

В третьей (заключительной) части разучивание танца.

Для того чтобы успешно развивалось детское творчество, на занятиях желательно использовать соответствующий музыкальный материал, отражающий характер выполняемых действий. В нём должны присутствовать контрастность темпа и динамики, определённые ритмические рисунки. Если ребёнок будет чувствовать разнообразие музыки, то он сможет точнее передать движением своё отношение к ней, то есть у него будет развиваться творческое воображение.

Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Педагог обязан постоянно знакомить детей с правилами по ТБ при работе с гимнастическими предметами (скакалки, обручи, мячи, фитболы), с ковриками, заботиться о чистоте в танцевальном зале, следить за внешним видом детей и формой одежды для занятий, соответственно требованиям.

Правила техники безопасности

1. Приступать к занятиям в специальной форме:

Гимнастический костюм;

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

3.Методическое обеспечение программы

Технические средства обучения	наименование	Кол-во
	Флеш-носитель	1
	Ноутбук	1
	Музыкальный центр	1
Методическое литература, пособие	Буренина, А.И. Ритмическая пластика для дошкольников	1
	Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000 г.	1
	Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина // Танцевально-игровая гимнастика для детей. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2001.	1
	Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика Методическое пособие Санкт-Петербург	1
	Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца	1
	Кряжева,И.Л. Развитие эмоционального мира детей / И.Л.	1

	Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2006.	
	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013	1
	Стрельниковой А.Н. Дыхательная гимнастика по методике	1
	Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 2001	1
Дидактический материал	гимнастические ленты	30
	ленты	30
	двойные ленты	20
	мячи малого размера	30
	мячи среднего размера	45
	скакалки	30
	обручи	30
	флажки	30
	ортопедическая дорожка	3
	маты	4
	резинки	30
	косички	30

4.Календарно-тематический план

Первый год

Месяц	Вводная часть	Упражнения для растяжки	Танец
Сентябрь Октябрь	«По следам»	«Рыбачек»	«Раз ладошка» «Чебурашка»
Ноябрь Декабрь	«Ручки, ручки»	«Лошадки»	«Разноцветная игра» «Куклы-неваляшки»

Январь **Февраль**	«Мы едем, едем»	«Снежок»	«Поросята» «Подружки»
Март **Апрель**	«Гусеничка»	«Бабочка»	«Солнышко лучистое» «Про дружбу»
Май	«Обезьянки»	«Цветочек»	«Дождик» «Ёжики»

Отчетный концерт

Танец «По следам», «Лошадки», «Разноцветная игра», «Куклы-неваляшки»

Второй год

Месяц	Вводная часть	Упражнения для растяжки	Танец
Сентябрь Октябрь	Ходьба с упражнениями для рук, на носочках, на пятках, ходьба гимнастическая, пятки вместе, носки врозь, приставной шаг вперед, галоп вперед, ходьба «обезьянки». Бег в медленном темпе. Подскоки. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Бабочка» «Суслик» «Катание на морском коньке» «Достань мяч» «Потягушки» «Кошечка» «Танец маленьких медвежат»	«Лягушки».
Ноябрь Декабрь	Ходьба на носках, одна нога на пятке, другая на носке, спиной вперед, приставным шагом в сторону, боковой галоп вправо и влево, ходьба «Слоники», пятки вместе носки врозь, носки вместе, пятки врозь, в полуприседе, . Прыжки на месте. Бег с поворотом кругом. Легкий бег.	«Черепашка» «Колобок» «Стойкий оловянный солдатик» «Бревнышко» «Растущее дерево» «Приготовим бутерброд»	«Доброта».
Январь Февраль	Ходьба на носках, на пятках, в приседе, «слоники», скрестным шагом вперед, . приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, подскоки. Легкий бег.. Боковой галоп. Бег. Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой	«Кораблик» «Суслик» «Достань мяч» «Насос» «Лодочка» «Кошечка» «Качалочка». «Плаванье на байдарке»	«У друзей нет выходных».

	ноге. Полуприседание.		
Март **Апрель**	Ходьба с высоким подниманием колено, «притоп», на носочках, по веревке прямо, на пятках, друг за другом, на внешней стороне стопы, «обезьянки», ходьба гимнастическая, спиной вперед.. Подскоки. Легкий бег. Дыхательные упражнения. Бег, меняя направление движения. Ползанье на четвереньках.	«Цветочек» «Приготовим бутерброд» «Катание на морском коньке» «Стойкий оловянный солдатик» «Потягушки» «Велосипед»	«Нано-детки».
Май	Ходьба с упражнениями для рук, на носочках, на пятках, ходьба гимнастическая, пятки вместе, друг за другом, носки врозь, «обезьянки». приставной шаг вперед. Галоп вперед. Бег в медленном темпе. Подскоки. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Насос» «Бабочка» «Лодочка» «Приготовим бутерброд» «Кошечка» «Потягушки»	«Радуга желаний»

Отчетный концерт : «Доброта», «У друзей нет выходных», «Нано-детки».

5.Список литературы

1. Буренина, А.И. Ритмическая пластика для дошкольников / А.И. Буренина// Учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург, 1994 .
2. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000 г.
3. Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина // Танцевально-игровая гимнастика для детей. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2001.
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика Методическое пособие Санкт-Петербург
5. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца
6. Кряжева,И.Л. Развитие эмоционального мира детей / И.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2006.
7. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013
8. Стрельниковой А.Н. Дыхательная гимнастика по методике
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 2001