

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ Дс № 31
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ Дс № 31
Я.А. Перевезенцева
Приказ по МБДОУ Дс № 31 от 30.08.2023 № 55 -о
Введено в действие с 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Спортивной направленности по сюжетно – ролевой ритмической гимнастике
«Спортишки»

Составлена на основе методических рекомендаций к программе по физическому
развитию Н.А.Фоминой « Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика»
Для детей от 5 до 6 лет

Срок реализации программы:

1 год

Подготовила
Елена Александровна Сикстель
Инструктор по физической культуре

Камышин 2023 г.

Содержание.

Пояснительная записка.

Учебный план.

Содержание учебного плана.

Календарный учебный график.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Список литературы.

Пояснительная записка

1. В наше социально - ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка. В жизни каждой семьи наступает момент, когда родители задумываются над тем, в какой творческий коллектив отправить ребёнка заниматься и как его развивать. Очень многие выбирают кружки танцев. Детские танцы - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, с простых ритмических движений, изучения которых больше похоже на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни. Это поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, каким он видит этот мир.

2. Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

3. Новизна. Новизна данной программы «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» представляет собой курс всестороннего развития личности детей дошкольного возраста, построенный на принципе интеграции образовательных областей в соответствии с ФГОС.

Программа основана на кейсе материалов, раскрывающих содержание и особенности развития здоровьесберегающего поведения, координации движения у дошкольников средствами сюжетно-ролевых игр-сказок, с использованием ритмической гимнастики.

В основное содержание программы входят: ритмические упражнения, психологические, коммуникативные игры, динамические игры - упражнения, подвижные игры, игровые упражнения на развитие основных видов движения.

4. Актуальность. Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре. «Здоровый образ жизни», «физическая культура личности», «физкультурная образованность» - эти словосочетания все чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя ее неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье, оно немислимо без систематических занятий физическими упражнениями. В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры- драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной активности и познавательной деятельности ребенка.

5. Педагогическая целесообразность. Заключается в том, что основой формирования методической разработки «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» стала ее ориентация на природную потребность детей к двигательной активности, как

источнику развития, игре, как ведущей деятельности, на интерес к музыке и литературе как источникам радости и познания.

6. Цель программы. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья детей дошкольного возраста путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма. Целью сюжетно – ролевой ритмической гимнастики является приобщение детей к ценностям физической культуры, активизации музыкального восприятия через движение.

7. Задачи программы.

Образовательные:- создавать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;

- создавать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного - аппарата;
- формировать правильную осанку
- содействовать профилактике плоскостопия;
- совершенствовать основные виды движений;
- совершенствовать двигательные способности (скоростно-силовые, координационные, гибкости и др.);
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);

Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать чувства ритма, музыкального слуха;
- развивать умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность движений, пластичности, грациозности;
- способствовать эмоциональному развитию через двигательно-игровую деятельность;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор,
- развивать крупную и мелкую моторику.

Воспитательные:

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Данная программа адаптирована для дополнительных занятий детьми, с учетом их индивидуальных особенностей развития, с использованием элементов релаксации, игр на развитие двигательной памяти, внимания, элементы дыхательной гимнастики.

Главными компонентами сюжетно - ролевой ритмической гимнастики являются Движение, Музыка, Игра и Сюжет.

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня физического развития детей, их координационных способностей	Наблюдение, педагогическая диагностика
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения воспитанниками отдельных композиций музыкально-ритмического комплекса. Определение готовности детей к изучению новых композиций. Повышение заинтересованности воспитанников в занятиях. Выявление детей отстающих и опережающих в усвоении ритмических упражнений.	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения комплекса.	Определение степени усвоения воспитанниками музыкально – ритмического комплекса. Определение результатов обучения.	Контрольное занятие, открытое занятие, итоговое занятие по окончании музыкально-ритмического комплекса
В конце учебного года или курса обучения		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня физического развития воспитанников, их творческих возможностей. Определение результатов обучения.	Контрольное занятие, педагогическое наблюдение, контрольное занятие, открытое занятие ,праздник.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – основной формой проверки знаний, умений и навыков воспитанников является выступления на открытых занятиях, праздниках внутри детского сада.

Учебный план

1 год

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностические	3	1	2	Беседа, знакомство с

	игровые упражнения.				персонажами. Педагогическое наблюдение, диагностика
2.	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов, отдельных композиций.	8	2	6	Показ, наблюдение, самостоятельная работа
3.	Партерная гимнастика	5	1.5	3.5	Показ, наблюдение, самостоятельная работа
4.	Разучивание м-р комплекса в целом	9	1.5	7.5	Показ, наблюдение. с\р.
5.	Сюжетно-подвижные игры.	4.5	0.5	4	Игра, с\р.
6.	Итоговое занятие	5	0.5	4.5	Открытое занятия, праздник.
7.	Диагностические игровые упражнения	4	0.5	3.5	Наблюдение, самостоятельная работа.
8.	Партерная гимнастика	5	1	4	Показ, наблюдение. с\р.
9	Сюжетно-подвижные игры	4.5	0.5	4	Игра, с\р.
		48	9	39	

Итого 48

Содержание учебного плана 1 год обучения

Тема 1. Водное занятие. Диагностические танцевальные и игровые упражнения.

Теория: Направленность танцевальных и игровых диагностические задания - выявления особенностей воспроизведения детьми 2 младшей, средней и старшей группы музыкальных образов в движении.

Практика:

1. Выполнение элементов танца.
2. Создание музыкально игрового образа.
3. Несюжетные этюды.
4. Сюжетные этюды.

Тема 2. Танцевальная азбука.

Теория: Направленность танцевальной азбуки - общеразвивающая.

Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая

музыкальные впечатления.

Практика:

1. Изучение основных позиций и движений.
2. Ритмические упражнения.
3. Упражнения на развитие гибкости и координации движений.
4. Упражнение на развитие мышечной силы, выносливость, скорость – силовых способностей.

Тема 3. Партерная гимнастика.

Теория: Направленность партерной гимнастики – проработка различных мышечных групп, увеличение подвижности суставов.

Практика:

1. Упражнение на подвижность суставов.
2. Упражнение на развитие мышц позвоночника.
3. Упражнения на развитие гибкости.
4. Упражнение на координацию, вращение.

Тема 4. Музыкально – ритмический комплекс.

1. Направленность изучения муз.-ритмической способности. способствовать стремлению постигать мир через активное действие
2. Обучение двигаться в соответствии с контрастным характером музыки (спокойная – плясовая), ритмично ходить под музыку и бегать.
3. Вызывать у детей желание к занятиям ритмической гимнастикой, выполнять простые движения.

Практика.

1. Развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание.

Тема 5. Сюжетные подвижные игры.

Теория: Сюжетные подвижные игры направлены на всестороннее комплексное воздействие на организм и на все стороны личности ребенка.

Практика:

1. Подвижные и малоподвижные игры.
2. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры.
3. Игры-забавы.
4. Ролевые игры.

Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Формы проведения	Количество	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1.09	15.15-15.40	Диагностика	2	Вводное. Знакомство с сюжетом, персонажами	Спорт.зал	Опрос, пед.наблюдение
		8.09	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Танцевальная Азбука. Партерная гимнастика	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		15.09	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		22.09	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная Сюжетная игра	Спорт.зал	Показ. игра
		29.09	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Танцевальная Азбука. Партерная гимнастика	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
2	Октябрь	6.10	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		13.10	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций. Партерная гимнастика	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		20.10	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом.	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		27.10	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Сюжетная игра	Спорт.зал	Показ. игра
3	Ноябрь	3.11	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа

		10.11	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом. Партерная гимнастика	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		17.11	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		24.11	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Итоговое занятие. Открытое занятие	Спорт.зал	Самостоятельная работа
4	Декабрь	1.12	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Танцевальная Азбука	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		8.12	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		15.12	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций. Партерная гимнастика	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		22.12	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Сюжетная игра	Спорт.зал	Показ, игра
		29.12	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Танцевальная Азбука. Итоговое занятие	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
5	Январь	12.01	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		19.01	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		26.01	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Сюжетная игра	Спорт.зал	Показ, игра
6	Февраль	2.02	15.15-15.40	Учебно-	1	Танцевальная	Спорт.зал	Показ, наблюдение,

				тренировочное занятие		Азбука		с\м работа
		9.02	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		16.02	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		23.02	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Сюжетная игра	Спорт.зал	Показ, игра
7	Март	1.03	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Танцевальная Азбука	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		7.03	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		15.03	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание отдельных композиций	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		22.03	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Сюжетная игра	Спорт.зал	Показ, игра
		29.03	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
8	Апрель	5.04	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		12.04	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом. Партерная гимнастика	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		19.04	15.15-15.40	Контрольное занятие.	1	Сюжетная игра	Спорт.зал	Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение

		26.04	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие		Открытое занятие. Итоговое занятие		
9	Май	3.05	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		10.05	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		17.05	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом. Итоговое занятие	Спорт.зал	Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение
		24.05	15.15-15.40	Контрольное занятие.	1	Открытое занятие. Итоговое занятие		Показ, наблюдение, сам. работа

		31.06	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
10	Июнь	7.06	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом. Партерная гимнастика	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		14.06	15.15-15.40	Контрольное занятие.	1	Сюжетная игра	Спорт.зал	Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение
		22.06	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие		Открытое занятие. Итоговое занятие		Показ, наблюдение, с\м работа
		29.06	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
11.	Июль	05.07	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа

		12.07	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом. Итоговое занятие	Спорт.зал	Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение
		19.07	15.15-15.40	Контрольное занятие.	1	Открытое занятие. Итоговое занятие		Показ, наблюдение, сам.работа
		26 .07	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
12	Август	2.08	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом. Итоговое занятие	Спорт.зал	Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение
		9.08	15.15-15.40	Контрольное занятие.	1	Открытое занятие. Итоговое занятие		Показ, наблюдение, сам.работа
		16 .08	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение, с\м работа
		23.08	15.15-15.40	Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса в целом. Итоговое занятие	Спорт.зал	Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение
		30.08	15.15-15.40	Контрольное занятие.	1	Открытое занятие. Итоговое занятие		Показ, наблюдение, сам.работа

6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: (разработки музыкально – ритмических игр и игровых упражнений, комплексов сюжетных утренних гимнастик и ОРУ (приложение № 2); подборка картотек пальчиковых и корригирующих гимнастик, дыхательной гимнастики и релаксационных упражнений(приложение № 3); конспектов занятий(конспектов № 4); подборка музыкальных произведений согласно каждому музыкально – ритмическому комплексу.

7. Список литературы.

1. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. [Текст]/Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. - М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005, - 144с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика [Текст]/А.И. Буренина //Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997. – 128с.
3. Каплунова И.М. Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду. Вып. Издательство Композитор Санкт – Петербург, 2006.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 64с.
5. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. [Текст]/ - М.: Просвещение. - 1989, - 136с.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. [Текст]/С.Л.Слуцкая//Хореография в детском саду. – М.: Линка Пресс, 2006. – 272 с.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128с.