**Комитет по образованию Администрации городского округа-город Камышин**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 31 городского округа-город Камышин

(МБДОУ Дс № 31)

**Утверждаю:**

**Принято:**

на заседании педагогического совета Заведующий МБДОУ Дс № 31

протокол № 1

от 28.08.2019 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я.А. Перевезенцева

Приказ № 102-о от 28.08.2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности по сюжетно – ролевой ритмической гимнастике кружок

« Здоровье»

Возраст обучающихся: 5-6 лет Срок реализации: 1 год

Подготовила Воспитатель. Метелева.А.А

Камышин 2019 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 похожи 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  немыслимо 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.

8.**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** 5лет.

**9.Сроки реализации дополнительной образовательной программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.1год – обучения 14 часов.

**10. Формы и режимы занятий.** Форма организации занятий - групповая, индивидуальная; формы проведения занятий - занятие-игра, игра сюжетно-ролевая, открытое занятие, праздник.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительность -25 минут в старшей группе,

**11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**. *Предметные результаты:* Правила нахождения в музыкальном зале во время занятий; Правила личной гигиены. Основные направления музыки (классическая, народная, современная); Основные движения различного характера музыки (марш, плясовая, хороводная, полька); Сюжеты сказок, изучаемые программой, характеристики героев (добрый, злой, хитрый и т.д.). *Личностные результаты:* - Самостоятельность; - Активность; - Внимательность; - Творчество; - Коммуникабельность; - Дисциплинированность; - Инициативность. *Метапредметные результаты:* Идти в соответствии с характером музыки; Ориентироваться в пространстве, выполнять различные перестроения, находить себе место в зале; Изображать с помощью мимики и пантомимики характер музыки и сказочных героев; Самостоятельно использовать освоенный материал в повседневной жизни; Выполнять музыкально-ритмические движения. **Способы определения результативности:** Педагогическаядиагностика проводится 2 раза в начале и конце учебного года (приложение № 1).

Таблица диагностики танцевально-ритмической деятельности.

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О  воспитан ников. | Степень заинтересованности детей танцевально-ритмическ. деятельнос тью. | | Пластич ность | | Уровень артистичности и творчества в танце | | Соответст вие движений характеру музыки | | Уровень развития танцеваль но ритмических навыков | | Уровень качества танцевально ритмических движений, координа ции движений | |
| Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 окончанию изучения комплекса. | Определение степени усвоения воспитанниками музыкально – ритмического комплекса. Определение результатов обучения. | Контрольное занятие, открытое занятие, итоговое занятие по окончанию 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 танцевальные и игровые упражнения. | 2 | 1 | | 1 | Беседа, знакомство с персонажами. Педагогическое наблюдение, диагностика |
| 2. | Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов), отдельных композиций. | 3.5 | 0.5 | | 3 | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
| 3. | Партерная гимнастика | 2.5 | 0.5 | | 2 | Показ, наблюдение, самостоятельная работа, |
| 4. | Разучивание м-р комплекса в целом | 2.5 | 0.5 | | 2 | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
| 5. | Сюжетные подвижные игры. | 1.5 | 0.5 | | 1 | Игра, самостоятельная работа |
| 6. | Итоговое занятие | 1 | 0.5 | | 0.5 | Открытое занятие, праздник |
| 7. | Диагностические игровые упражнения | 1 | 0.5 | | 0.5 | наблюдение, самостоятельная работа, |
|  |  | 14 | 4 | | 10 |  |
| 14 | | | | | | |

**Содержание учебного плана 1 год обучения**

**Тема 1. Водное занятие. Диагностические танцевальные и игровые упражнения. Теория:** Направленность танцевальных и игровых диагностические заданий - 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, скоросто – силовых способностей.

**Тема 3.Партерная гимнастика. Теория:** Направленность партерной гимнастики - проработка различных мышечных групп, увеличение подвижности суставов. **Практика:** Упражнения на подвижность суставов. Упражнения на развитие мышц позвоночника. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации: вращение .

**Тема 4.Музыкально – ритмический комплекс. Теория:** Направленность изучения музыкально – ритмического способствовать стремлению постигать мир через активное действие. **Практика:** 1.Развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание. 2.Обогащение двигательного опыта. 3. Изучение новых и повторение ранее изученных двигательных действий. 4.Развитие двигательных качеств и умений.

**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. 5.Соревновательные игры.

**Календарный учебный график 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Формы проведения** | **Коли- чество** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** | Сентябрь | **4.09** | **15.15-15.40** | Диагностика | **2** | Вводное. Знакомство с сюжетом | Спорт.зал | Опрос, пед.наблюдение |
|  |  | **111.09** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Танцевальная  Азбука Партерная гимнастика | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **18.09** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание отдельных композиций. | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **25.09** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Подвижные сюжетные игры | Спорт.зал | Показ, самостоятельная работа |
| **2** | Октябрь | **2.10** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Танцевальная  Азбука Партерная гимнастика | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **9.10** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание отдельных композиций. | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **16.10** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Партерная гимнастика  Разучивание отдельных композиций. | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **23.10** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание отдельных композиций. | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **30.10** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Партерная гимнастика  Разучивание отдельных композиций. | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
| **3** | Ноябрь | **6.11** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание отдельных композиций. | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **13.11** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание отдельных композиций. | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **20.11** | **15.15-15.40** | Учебно- | **1** | Разучивание | Спорт.зал | Показ, |
|  |  | **27.11** | **15.15-15.40** | тренировочное занятие | **1** | комплекса в целом |  | наблюдение, самостоятельная работа |
| **4** | Декабрь | **4.12** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание комплекса в целом | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **11.12** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание комплекса в целом | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **18.12** | **15.15-15.40** | Учебно- тренировочное занятие | **1** | Контрольное | Спорт.зал | Наблюдение, |
|  |  | **25.12** | **15.15-15.40** | Учебно- тренировочное занятие | **1** | занятие Итоговое занятие |  | самостоятельная работа |
| **5** | Январь | **8.01** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Танцевальная  Азбука Партерная гимнастика | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **15.01** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание отдельных композиций. | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **22.01** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Подвижные сюжетные игры | Спорт.зал | Показ, самостоятельная работа |
|  |  | **29.01** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Танцевальная  Азбука Партерная гимнастика | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
| **6** | Февраль | **5.02** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание отдельных композиций. | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **12.02** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Подвижные сюжетные игры | Спорт.зал | Показ, самостоятельная работа |
|  |  | **19.02** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание отдельных композиций. | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **26.02** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Подвижные сюжетные игры | Спорт.зал | Показ, самостоятельная работа |
| **7** | Март | **4.03** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Партерная гимнастика . Разучивание отдельных композиций | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **11.03** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Подвижные сюжетные игры | Спорт.зал | Показ, самостоятельная работа |
|  |  | **18.03** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание комплекса в целом | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **25.03** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание комплекса в целом | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
| **8** | Апрель | **1.04** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание комплекса в целом | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **8.04** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание комплекса в целом | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **15.04** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание комплекса в целом | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **22.04** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие. Контрольное занятие Диагностика | **1** | Разучивание комплекса в целом. Открытое занятие.  Итоговое занятие | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа.  Педагогическое наблюдение |
|  |  | **19.04** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание комплекса в целом | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  | Май | **6.05** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание комплекса в целом | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **13.05** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие | **1** | Разучивание комплекса в целом | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа |
|  |  | **20.05** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие. Контрольное занятие Диагностика | **1** | Разучивание комплекса в целом. Открытое занятие.  Итоговое занятие | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа.  Педагогическое наблюдение |
|  |  | **27.05** | **15.15-15.40** | Учебно-тренировочное занятие. Контрольное занятие Диагностика | **1** | Разучивание комплекса в целом. Открытое занятие.  Итоговое занятие | Спорт.зал | Показ, наблюдение, самостоятельная работа.  Педагогическое наблюдение |
|  |  |  |  |  | **39** |  |  |  |

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.