

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 общеразвивающего вида
Приморского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 7 Приморского
района Санкт – Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2023г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 30.08.2023г. № 79-д

Заведующий ГБДОУ

Детский сад № 7

Приморского района

Санкт - Петербурга

_____ Т.Н.Красильникова

Красильникова Татьяна Николаевна,
Заведующий ГБДОУ № 7
Сертификат 00E047C4DCD0A3A20CFA7984BF8B778A49

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмопластика»

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок освоения: 2 года

Разработчик
Бойцова С.А.
педагог дополнительного образования
ГБДОУ № 7

Оглавление

		стр.
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2	Актуальность программы	3
1.3.	Отличительные особенности программы/новизна	5
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Объем и срок освоения программы	6
1.6.	Цель и задачи программы	6
1.7.	Организационно-педагогические условия реализации программы	7
1.8.	Планируемые результаты освоения программы	8
2.	Учебный план	9
2.1.	1 год обучения	9
2.2.	2 год обучения	10
3.	Календарный учебный график	10
4.	Оценочные и методические материалы	10
	Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика» для детей 5-6 лет (3 год обучения)	
	Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика» для детей 6-7 лет (4 год обучения)	

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» имеет социально-гуманитарную направленность.

1.2. Актуальность программы.

Дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе посредством создания условий для успешности каждого ребенка независимо от места жительства и социально-экономического статуса семей. Оно выполняет функции "социального лифта" для значительной части детей, которая не получает необходимого объема или качества образовательных ресурсов в семье и общеобразовательных организациях, компенсируя, таким образом, их недостатки, или предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений детей, в том числе таких категорий, как дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

В последние годы отмечается рост заинтересованности семей в дополнительном образовании детей, в том числе на платной основе. Растет число детей дошкольного возраста, вовлеченных в дополнительные общеобразовательные программы.

На современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на:

создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;

формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Пронизывая уровни дошкольного, общего, профессионального образования, дополнительное образование становится для взрослеющей личности смысловым социокультурным стержнем, ключевой характеристикой которого является познание через творчество, игру, труд и исследовательскую активность.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

В эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

В дошкольных учреждениях стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, которая включает два компонента - гимнастику и ритмический танец. Доступность ее основывается на простых общеразвивающих упражнениях, эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим актуальным становится проведение ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях с

использованием нетрадиционных, эффективных, разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Характеристика разделов программы «Ритмопластика»

Раздел **«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел вводят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел **«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы как историко-бытовой, народный, балльный, современный и ритмический танцы.

В разделе **«Танцевально-ритмическая гимнастика»** представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел **«Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой, сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Пальчиковая гимнастика»** 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.

Раздел **«Игровой самомассаж»** 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.

Раздел **«Музыкально-подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, 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.

Раздел **«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.

Раздел **«Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

1.3. Отличительные особенности программы/новизна (при наличии)

Отличительная особенность программы в том, что в нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игровая гимнастика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижные игры, игры путешествия, креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Программа помогает формировать у дошкольников предпосылки к усвоению танцевальной техники, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 5-7 лет.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет):

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

Ребенок на пороге школы (6—7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации.

Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

1.5. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Всего в год – 32 занятий (32 ч.)

Количество занятий в месяц: 4 (1 раз в неделю).

Длительность занятий: 25 минут (3 год обучения – старший возраст (5-6 лет)), 30 минут (4 год обучения – подготовительная группа (6-7 лет)).

Занятия проводятся с октября по май включительно.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы отражает современные тенденции развития дополнительного образования и направлена на личностное развитие учащихся, укрепление здоровья. Программа нацелена: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень включенности в занятия. Все это способствует укреплению здоровья, его физическому и умственному развитию.

Задачи реализации программы.

Достижение цели программы возможно через овладение следующими группами задач:

1 год обучения

Обучающие:

- учить исполнять более сложные танцевальные комбинации, уделяя внимание выразительности и точности
- формировать умение слушать музыку, понимать настроение и характер

Развивающие:

- развивать умение выражать эмоции в мимике и пантомимике
- развивать творческие способности детей
- развивать скоростно-силовые и координационные способности
- формирование адекватной оценки и самооценки

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

2 год обучения

Обучающие:

- уметь исполнять более сложные танцевальные композиции с более сложными ритмическими рисунками и в ускоренном темпе
- обучить более сложным элементам ранее пройденных современных танцев
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку

Развивающие:

- развивать способность к выразительному (одухотворённому) исполнению движений
- развивать умения импровизировать под знакомую и незнакомую музыку
- развивать ловкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность
- развитие художественно-творческих способностей
- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики (формирование правильной осадки правильной осанки, походки, снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.)

Воспитательные:

- поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой
- воспитывать индивидуальность и творчество
- воспитывать внимание, целеустремленность, собранность, работоспособность, коллективизм.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: русский (государственный язык Российской Федерации)

Форма обучения: очная

Условия набора в группу: принимаются все желающие

Условия формирования групп: набор детей происходит с учетом возрастных особенностей (программа предназначена для учащихся старших и подготовительных групп детского сада в возрасте от 5 до 7 лет) Возможно зачисление в группы второго года обучения учащихся, не осваивающих программу 1 года обучения.

Количество детей в группе: списочный состав групп формируется в соответствии с локальными нормативными актами ДООУ, с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Форма организации занятий: совместная деятельность, игровая; обучение проводится с группами детей.

Форма проведения занятий:

Фронтальная: работа педагога со всеми детьми одновременно (показ, объяснение выполнения движений и упражнений, постановка танцевально-ритмических композиций и т.п.).

Кадровое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-техническое обеспечение программы.

Материалы и средства обучения:

Перечень оснащенных помещений с перечнем оборудования:

Спортивный зал:

- шведская стенка,
- скамейки гимнастические
- канат
- стойки для прыжков и шнур
- спортивные маты
- мишень для метания
- ворота (малые, средние и большие)
- мячи (большие, средние, малые, массажные, набивные разного веса)
- обручи (большие, средние, малые)
- кольца баскетбольные
- мешочки для метания
- скакалки разной длины
- кегли

- «кирпичики»
- «косички» (для коррекции осанки)
- палки гимнастические разной длины
- кубики и кубы
- фитболы
- мягкие модули
- тропа «Топ-топ»
- дорожки для стоп (для профилактики плоскостопия)
- набор «Кузнечик»
- тренажер «Змейка!
- сухой бассейн
- навесной турник
- веревочная лестница
- набор для игр по правилам дорожного движения и безопасности на дороге

Адрес места осуществления образовательной деятельности:
197348, Санкт-Петербург, Богатырский проспект, д. 5, кор.4, лит.А

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты - совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы.

Первый год обучения

Личностные качества.

- развитие волевой сферы.
- развитие эстетического восприятия движения.

Метапредметные компетенции.

- предпосылки к регулятивным, универсальным учебным действиям.
- предпосылки к пониманию значимости заботы о собственном здоровье.

Предметные компетенции.

- владеют навыками по различным видам передвижений по залу, приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях
- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.)
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения
- умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

Второй год обучения

Личностные качества.

- развитие волевой сферы.
- развитие эстетического восприятия движения.

Метапредметные компетенции.

- предпосылки к регулятивным, универсальным учебным действиям.
- предпосылки к пониманию значимости заботы о собственном здоровье.

Предметные компетенции.

- знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения
- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
Общекультурный	2 года	32 ак. часа	Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном совершенствовании.	Освоение прогнозируемых результатов программы. Презентация результатов на уровне ДОУ.

2. Учебный план.

2.1. 1 год обучения

№ п.п	Название раздела/ темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Игроритмика	в течение года	-	в течение года	текущий контроль
2	Игрогимнастика	5*	-	5*	
3	Игротанцы	в течение года	-	в течение года	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	25	-	25	
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	3	-	3	
10	Креативная гимнастика	по плану занятий			
	Всего:	32	-	32	

* - количество занятий, в которые включается данный раздел программы.

2.2. 2-ой год обучения (учебный план)

№ п.п	Название раздела/ темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Игроритмика	в течение года	-	в течение года	текущий контроль
2	Игрогимнастика	7*	-	7*	
3	Игротанцы	в течение года	-	в течение года	
4	Танцевально- ритмическая гимнастика	23	-	23	
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	3	-	3	
10	Креативная гимнастика	по плану занятий			
	Всего:	32	-	32	

* - количество занятий, в которые включается данный раздел программы.

3. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмопластика» на 2023-2024 у.г.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий.
1 год	2 октября	31 мая	32	32	32	4 занятия в месяц(1 занятие в неделю по 25 мин.)
2 год	2 октября	31 мая	32	32	32	4 занятия в месяц (1 занятие в неделю по 30 мин)

4. Оценочные и методические материалы.

С целью контроля результативности обучения педагог проводит диагностику, которая преимущественно направлена на изучение оценки освоения программы учащимися. Это помогает педагогу сделать условия обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию

детской индивидуальности; позволяет определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса. Для этого используются преимущественно малоформализованные диагностические методы, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности. В качестве дополнительных методов используются анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации, фактически провоцирующие деятельность ребенка, которую хотел бы пронаблюдать педагог.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится *текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Средства выявления результатов

Первый год обучения

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Игrogимнастика.

2.1 Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну. По сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы "«Становись!»», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три по выбранным водящим. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Построение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2.Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и в упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и в положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по- турецки».

2.4.Акробатические упражнения.

Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения.

Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод

рук из одной позиции в другую. Соединение выученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Танцевальные шаги.

Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.2. Ритмические и бальные танцы.

«Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Зарядка», «Всадник», пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. Игропластика.

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Игровой самомассаж.

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры.

«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия.

«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли», «Ванечка-«Приходи».

10. Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Бег по кругу» Специальные задания «Танцевальный вечер».

Уровни освоения программы.

Высокий уровень:

Имеет четкие представления о правилах безопасности, при выполнении упражнений без предметов и с предметами. Большинство правил соблюдает сам, остальные с помощью педагога. Уверенно и гармонично может передать характер музыкального произведения в движении. Самостоятельно исполняет хорошо знакомые ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а новые по показу.

Средний уровень:

Имеет представления о правилах безопасности при занятиях физическими упражнениями, соблюдает их с помощью педагога или по его напоминанию. Может передать характер музыкального произведения в движении. Большинство основных хореографических упражнений выполняет правильно. Самостоятельно исполняет хорошо знакомые ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, но нуждается в напоминании педагогом, его контроле.

Низкий уровень:

Представления о правилах безопасности нечеткие. Правила соблюдает с существенной помощью педагога. Затрудняется в передаче характера музыкального произведения в движении. Большинство основных хореографических упражнений выполняет неправильно.

Неуверенно исполняет хорошо знакомые ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, нуждается в постоянном показе и контроле педагогом.

Формы подведения итогов: открытые занятия, отчет педагога

Взаимодействие с родителями: опрос или анкетирование.

Второй год обучения

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногами на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. Игрогимнастика.

2.1 Строевые упражнения.

Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием.

Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения.

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»)

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения.

Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад - «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги.

Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез». Комбинации из изученных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы.

«Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. Игропластика.

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, по сказкам и рассказам.

7. Игровой самомассаж.

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры.

«День - ночь», «Запев - припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Игры на определение темпа, характера и структуры музыкального произведения. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия.

«Охотники за приключениями», «путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия - Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у Трех поросят». «Спортивный фестиваль».

10. Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня»

Уровни освоения программы.

Высокий уровень:

Имеет четкие представления о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Уверенно ориентируется в зале при проведении музыкально-подвижных игр, выполняет правила. Правильно владеет основами хореографических упражнений, движения сформированы. Самостоятельно исполняет хорошо знакомые танцы и комплексы упражнений под музыку.

Средний уровень:

Имеет представления о правилах личной гигиены, соблюдает их с помощью педагога или по его напоминанию. Ориентируется в зале, при проведении музыкально-подвижных игр, не всегда выполняя правила. Владеет основами хореографических упражнений, но нуждается в руководстве педагога. Правильно исполняет хорошо знакомые танцы и комплексы упражнений по музыку, но нуждается в напоминании педагога.

Низкий уровень:

Представления о правилах личной гигиены нечеткие, соблюдает их с помощью педагога. Неуверенно ориентируется в зале, движения некоординированные, правила в играх выполняет только вместе с педагогом. Выполняет знакомые танцы и комплексы упражнений под музыку часто неправильно, нуждается в корректировке.

Формы подведения итогов: открытые занятия, отчет педагога

Взаимодействие с родителями: опрос или анкетирование.

Литература, используемая при реализации программы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб, 1996
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М., 1987

4. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. -М., 1983
5. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб, 2011
6. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. - М., 1987
7. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М, 1985
8. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить: Пальчиковый игротренинг. - СПб, 1998
9. Короткое И.М. Подвижные игры детей. - М., 1987
10. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 2010
11. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста./ под ред. М.В.Антроповой, М.М.Кольцовой. - М., 1983
12. Нежежанская Е.А. Игры-путешествия в октябратской группе: пособие для учителей. - И, 1981
13. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников - «ДТД», 1993
14. Нестьев И.В. Учитесь слушать музыку. - М., 1987
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М, 1988
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М., 1994
17. Тюрин Аверкий. Самомассаж. - СПб, Москва, Минска, Харьков, 1997
18. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие./ род ред. А.И.Федорова. - Челябинск, 1996
19. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений. - М., 1996
20. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения III кл. // Физкультура в школе, №6, 1993
21. Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л., 1987, 2013
22. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - СПб, 1996
23. Красикова И.С. Осанка Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки СПб, Корона принт, 2012
24. Буренина И.А.. Ритмическая мозаика 3, СПб, Музыкальная палитра, 2012
25. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеваниями органов дыхания. СПб, Корона принт, 2014
26. Физическое развитие для детей 5-7 лет (сост. Анисомова Т.Г., Савинова Е.Б.). Волгоград, 2011

Учебная и методическая литература представлена в количестве 26 наименований, всего 26 экземпляров. Доля литературы, изданной за последние 5 лет составляет 32 %.

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №7 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Красильникова Татьяна Николаевна, Заведующий
 30.08.2023 10:28(MSK), Сертификат 00E047C4DCD0A3A20CFA7984BF8B778A49