

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Федотовская средняя школа» (дошкольное отделение)

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «31» 08.2023 г.

Протокол № 1

Утверждена
приказом МБОУ
ВМО «Федотовская
средняя школа»
от 31.08.2023 № 7-ОД-ДО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Срок реализации - 1 год
Возраст обучающихся – 6 – 7 лет**

Автор – составитель:

воспитатель 1 квалификационной категории - Толстых Г.Н.

Реализует Программу- Толстых Г.Н.

п. Федотово
2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большое значение для развития дошкольника имеет организация дополнительного образования в дошкольной образовательной организации, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие физической активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования и качества образования в целом.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста «Ритмическая гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмом Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; уставом дошкольной образовательной организации.

Реализация Программы недопустима за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон детей. Работа по Программе проводится за рамками основной образовательной программы дошкольного образования и осуществляется на основании плана работы на учебный год.

Для занятий по Программе дети отбираются педагогом дополнительного образования с учетом следующего критерия: наличия мотивации.

Реализация Программы осуществляется только с согласия родителей (законных представителей) обучающихся.

1.1. Направленность Программы

По содержанию Программа является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению – специальной; по форме организации – групповой, подгрупповой, индивидуальной; по времени реализации – длительной подготовки.

1.2. Новизна Программы

Особенность Программы в том, что она разработана для обучающихся, которые сами стремятся научиться владеть своим телом.

Программа представляет собой гибкую систему, которая определяет содержание обучения работе с движениями, методы работы педагога дополнительного образования по формированию и развитию умений и навыков, приемы воспитания.

Новизна Программы в первую очередь состоит в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование физических навыков обучающихся в последовательности, сопровождающих систему практических занятий.

1.3. Актуальность Программы

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо дополнительно заниматься физическим развитие детей.

Ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребёнка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой её является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Все разделы Программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми.

Проблема: поверхностный интерес детей и их родителей (законных представителей) к ритмической гимнастике.

1.4. Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что предложенные в Программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Программа - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации, позволяющая системно решать комплекс задач физического образования детей старшего дошкольного

возраста. Организация и деятельность спортивных занятий по данной Программе обеспечивают условия формирования у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями оздоровительной, рекреационной и спортивной направленности, в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Какие задачи можно решать с помощью ритмической гимнастики?

Во-первых, формировать и совершенствовать основные виды движений

Во-вторых, развивать психофизические качества: ловкость, выносливость, быстроту, силу.

В-третьих, формировать правильную осанку.

В-четвёртых, развивать в упражнениях двигательное творчество, иными словами – двигательную деятельность с элементами творчества.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведётся по следующим направлениям, которые решают следующие **задачи**:

Развитие музыкальности:

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание.
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма)
- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений.
- Развитие гибкости и пластичности.
- Формирование правильной осанки, красивой походки.
- Воспитание выносливости, развитие силы.
- Развитие умения ориентироваться в пространстве.
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии.
- Развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- Тренировка подвижности нервных процессов.
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Восприятие умения сопереживать другим людям.
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

1.6. Основные принципы Программы

Личностно-ориентированные принципы:

Принцип адаптивности. Предполагает создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка.

Принцип развития. Основная задача детского сада – это развитие ребёнка – дошкольника, и в первую очередь – целостное развитие его личности и обеспечение готовности личности к дальнейшему развитию.

Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

Культурно-ориентированные принципы:

Принцип целостности содержания образования. Представление дошкольника о предметном и социальном мире должно быть единым и целостным.

Принцип смыслового отношения к миру. Ребёнок осознаёт, что окружающий его мир – это мир, частью которого он является и который так или иначе переживает и осмысливает для себя.

Принцип систематичности. Предполагает наличие единых линий развития и воспитания.

Принцип ориентировочной функции знаний. Знание в психологическом смысле не что иное, как ориентировочная основа деятельности, поэтому форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими.

Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.

Деятельностно-ориентированные принципы:

Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач.

Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Предполагает опору на предшествующее спонтанное (или не управляемое прямо), самостоятельное, «жизненное» развитие ребёнка.

Креативный принцип. Необходимо «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.

1.7. Возраст обучающихся: 6 - 7 лет.

1.8. Сроки реализации Программы: один год

1.9. Формы проведения и режим занятий

Формы проведения: специально организованные занятия (игровые упражнения) групповые, подгрупповые, Цикл включает в себя шестнадцать занятий.

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в месяц в физкультурном зале (с октября по май). Продолжительность каждого занятия в подготовительной группе составляет тридцать минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Один раз в год (в мае) проводятся совместные мероприятия с родителями (законными представителями) обучающихся.

1.10. Ожидаемый результат

- Повышение физической выносливости.
- Улучшение осанки, гибкости суставов.
- Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
- Развитие чувства самостраховки.

1.11. Форма подведения итогов реализации Программы: открытое занятие для родителей (законных представителей) обучающихся и педагогов дошкольной образовательной организации.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально-технические условия

1. Степы – 11шт.
2. Султанчики – 22шт.
3. Флажки – 22шт.
4. Ленты – 22шт.
5. Обручи лёгкие пластмассовые – 11шт.
6. Гимнастические палки – 11шт.
7. Скакалки – 11шт.
8. Коврики для занятий на полу – 11шт.
9. Карточки дыхательной и пальчиковой гимнастики.
10. Аудио материал.

2.2. Требования к педагогическим работникам

Работу по Программе осуществляет педагог дополнительного образования. К педагогу дополнительного образования предъявляются требования: педагогическое образование, квалификация, стаж работы.

Функции педагога дополнительного образования

1. Педагог дополнительного образования должен строго придерживаться и соблюдать должностные обязанности: планировать задачи работы для каждой группы обучающихся; разрабатывать и оформлять документацию в соответствии со своими должностными обязанностями; оформлять тетради взаимодействия с воспитателями каждой возрастной группы; осуществлять календарное планирование своей работы.
2. Педагог дополнительного образования организует и проводит: диагностику физической подготовленности детей; индивидуальную и коррекционную работу с детьми; координирует деятельность педагогических работников дошкольной образовательной организации по формированию у детей физической культуры.
3. Осуществляет взаимодействие дошкольной образовательной организации и семьи по физическому совершенствованию детей.
4. Оказывает помощь воспитателям в создании условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в группах и на прогулке.
5. Пропагандирует физическую культуру стилем своего поведения, формой одежды, культурой движений и т.п.
6. Проходит периодические бесплатные медицинские обследования; повышение квалификации; аттестацию в установленном порядке.
7. Выполняет требования действующих нормативных документов по дошкольному образованию, соблюдает устав и правила внутреннего трудового распорядка дошкольной образовательной организации, иные локальные нормативные акты.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1. Учебный план

Время проведения	Тематика	Количество занятий		
		теория	практика	итого
Октябрь	- Знакомство. Обследование детей. Беседа «Что такое ритмическая гимнастика?».	0,2	0,8	1
Ноябрь	- Разминка (игровые упражнения).		1	1
	- Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве) Беседа «Что такое степ-аэробика?»	0,2	0,8	1
Декабрь	- Блок Степ-аэробика		1	1
	- Просмотр видео-аэробики «Детская аэробика». Разминка	0,2	0,8	1

	- Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)		1	1
Январь	- Упражнения для профилактики плоскостопия.		1	1
	- Разучивание танца «Часики» (простых элементов танца)		1	1
Февраль	- Разминка (спортивные упражнения)		1	1
	- Ритмическая гимнастика. Разучивание танца «Часики» (полностью)		1	1
Март	- Беседа «Значение ритмической гимнастики». Музыкально-подвижные игры	0,2	0,8	1
	- Блок Стэп-аэробика. Разучивание элементов танца с султанчиками.		1	1
Апрель	- Танцевально-ритмическая гимнастика.		1	1
	- Разучивание танца с султанчиками. Музыкально-подвижные игры.		1	1
Май	- Игроритмика. Тестирование (подведение итогов)	0,2	0,8	1
	- «Мы рады вас видеть!» (открытое занятие)		1	1

3.2. Рабочая программа модуля «Знакомство с ритмической гимнастикой»

3.2.1. Пояснительная записка

Рабочая программа модуля «Знакомство с ритмической гимнастикой» рассчитана на теоретическую подготовку обучающихся. Теоретическая подготовка занимает не более 1/5 времени, отведённого за одно занятие. Таким образом, за весь годовой курс обучения на теоретическую подготовку отводится не более 2 часов.

Теоретическая подготовка проходит в форме инструктажей, бесед, вопросов к детям, видеопросмотров.

Содержание бесед варьируется в зависимости от степени подготовленности воспитанников.

3.2.2. Тематическое планирование

- 1 беседа «Как избежать травматизма».
- 2 беседа «Что такое ритмическая гимнастика?».
- 3 беседа «Что такое степ-аэробика?».
- 4 просмотр видео «Детская аэробика».
- 5 беседа «Значение ритмической гимнастики».

3.2.3. Поурочное планирование

1 беседа. Задача: познакомить с правилами поведения в физкультурном зале на занятии, с безопасным передвижением по площадке.

2 беседа. Задача: познакомить с ритмической гимнастикой.

3 беседа. Задача: познакомить со степ-аэробикой..

4 беседа. Задача: познакомить с детской аэробикой.

5 беседа. Задача: закрепить знания о значении ритмической гимнастики.

3.2.4. Содержание

Беседа «Как избежать травматизма»

Как же избежать травм при занятии гимнастикой? Больше всего травм приходится на любителей и начинающих. Эти травмы вызваны различными факторами. Рассмотрим основные причины повреждения опорно-двигательного аппарата. До 30% травм в спортивных залах связаны с недостаточным разогревом мышц и связок. «Холодные» связки не эластичны, плохо растягиваются. Поэтому при наличии интенсивных упражнений вместо того, чтобы растягиваться, они надрываются. Надрывы связок и сухожилий всегда сопровождаются болью и спазмом окружающих мышц.

Крайне важно выделять время на разогрев мышц, связок и суставов, время гимнастики предотвратят многие травмы.

Немаловажным аспектом является развитие самоконтроля.

Учитесь смотреть под ноги и проверять, что находится у вас за спиной. Изначально у детей такого навыка нет, его нужно нарабатывать.

До 30% травм у новичков – это неправильная организация места занятий. Посмотрите визуально на зал. Правильно ли уложено покрытие? Нет ли бортиков, ступенек, острых углов? Хватает ли освещения? Посмотрите, сколько человек занимается, не мешают ли дети друг другу? Случается, что при большой загруженности зала дети задевают друг друга предметами или даже сталкиваются при выполнении упражнений.

А главное, внимательно слушайте задания педагога.

Беседа «Что такое ритмическая гимнастика?»

Что такое ритмическая гимнастика? Ритмической гимнастикой называют комплекс разнообразных физических упражнений, которые выполняются в разном темпе под музыку. Строится гимнастика на понятных детям упражнениях. Их всегда подбирают, исходя из возраста дошкольников, а также уровня их физической подготовки. Движения в ритмической гимнастике направлены на развитие координации. Под музыку дети делают чёткие и ритмичные упражнения. С помощью их они учатся владеть телом, ориентироваться в пространстве, укрепляют организм и мышечный тонус.

Содержание ритмической гимнастики составляют:

- движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений, махи;
- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- танцевально-хореографические элементы.

Беседа «Что такое степ-аэробика?»

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Особенность степ-аэробики

состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серия беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему; наклоны и приседания – на двигательный аппарат; методы релаксации и внушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах; беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и т.д.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды – ступы.

Степ – это ступенька высотой не более 8см, шириной – 25см, длиной – 40см, лёгкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-30 минут;
- как часть занятия (продолжительность 10-15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает её оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Беседа «Значение ритмической гимнастики»

Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить как комплексное, поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорнодвигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определённых условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

В целом направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья, в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

3.3. Рабочая программа модуля «Ритмическая гимнастика»

3.3.1. Пояснительная записка

Рабочая программа модуля «Ритмическая гимнастика» рассчитана на практическую подготовку воспитанников. Практическая подготовка занимает не

более 1/8 времени, отведённого за одно занятие. Таким образом, за весь годовой курс обучения на теоретическую подготовку отводится не более 14 часов.

Практическая подготовка проходит в форме игроритмики, танцевально-ритмической гимнастики, пальчиковой гимнастики, строевых упражнений, музыкально-подвижных игр и креативной гимнастики.

В зависимости от подготовки воспитанников варьируется нагрузка.

3.3.2. Тематическое планирование

- 1 занятие: Знакомство. Обследование детей.
- 2 занятие: Разминка.
- 3 занятие: Ритмопластика.
- 4 занятие: Степ-аэробика.
- 5 занятие: Разминка.
- 6 занятие: Танцевальная азбука.
- 7 занятие: Упражнения для профилактики плоскостопия.
- 8 занятие: Разучивание танца «Часики».
- 9 занятие: Разминка.
- 10 занятие: Ритмическая гимнастика. Разучивание танца «Часики».
- 11 занятие: Музыкально-подвижные игры.
- 12 занятие: Стэп-аэробика.
- 13 занятие: Танцевально-ритмическая гимнастика.
- 14 занятие: Разучивание танца с султанчиками. Музыкально-подвижные игры.
- 15 занятие: Игроритмика. Тестирование.
- 16 занятие: «Мы рады вас видеть!».

3.3.3. Поурочное планирование

- 1 занятие: Задача: познакомить детей с ритмической гимнастикой, провести начальное оценивание способностей детей.
- 2 занятие: Задача: провести разминку с помощью игровых упражнений.
- 3 занятие: Задача: провести разминку с помощью упражнений на развитие ориентировки в пространстве.
- 4 занятие: Задача: познакомить детей с степ-аэробикой.
- 5 занятие: Задача: провести разминку детей с применением элементов степ-аэробики.
- 6 занятие: Задача: разучивать танцевальные движения и шаги.
- 7 занятие: Задача: провести упражнения для профилактики плоскостопия.
- 8 занятие: Задача: разучивать простые элементы танца «Часики».
- 9 занятие: Задача: провести разминку с использованием спортивных упражнений.
- 10 занятие: Задача: полностью разучить танец «Часики».
- 11 занятие: Задача: научить детей играть в музыкально-подвижные игры.
- 12 занятие: Задача: разучивать элементы танца с султанчиками.
- 13 занятие: Задача: провести танцевально-ритмическую гимнастику.
- 14 занятие: Задача: разучивать танец с султанчиками, играть в музыкально-подвижные игры.

15 занятие: Задача: провести разминку с применением игроритмики, провести оценивание способностей детей.

16 занятие: Задача: провести открытое занятие для родителей (законных представителей).

3.3.4. Содержание

Формы работы по реализации программы модуля «Ритмическая гимнастика»

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

«Танцевально-ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность, Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определённое воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

«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 ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

«Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и в колонну, в несколько кругов.

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – всё то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития

созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Примерные упражнения, подготавливающие к ритмике

1. Ходьба по кругу.
2. Ходьба с заданием для рук.
3. Бег и прыжки.
4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.
5. Релаксация.

Упражнения при ходьбе

1. Ходьба на носках с различным положением рук.
2. Ходьба на наружном крае стоп.
3. Ходьба на внутреннем крае стоп.
4. Ходьба на пятках.
5. Ходьба с высоким подниманием колен.
6. Ходьба по канату.
7. Ходьба по гимнастической палке, положенной на пол.
8. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.
9. Ходьба боком (левым и правым) по гимнастической скамейке.
10. Упражнение «Утята» - передвижение по залу впрысядку.
11. Упражнение «Медвежата» - передвижение на руках и прямых ногах.
12. Ходьба по залу пяточка к носочку.

Упражнения для рук

1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.
2. Руки вверх попеременно, с хлопком.
3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз.
4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно и попеременно.
5. Руки у плеч, наклоны вперёд.
6. «Ножницы». Встречное движение рук перед собой.
7. Вращение рук, согнутых в локтях перед собой.
8. Вращение кистей.
9. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.
10. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди.
11. Руки вперёд, правая рука к груди, назад; то же с левой рукой.
12. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.
13. Руки к плечам, наклоны в сторону руки вверх.
14. Руки вверху в замке, шаг в сторону, прогнуться, то же в другую сторону.
15. Наклоны туловища в стороны, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.
16. Наклоны туловища вперёд-руки вперёд, в исходное положение, прогнуться назад-руки вверх.

Бег и прыжки

1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх.
2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.
3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.
4. Прыжки в стороны.
5. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.
6. Бег с высоким подниманием колен.
7. Бег «захлест» - пяткой достаём голень.
8. Прямой голоп.
9. Боковой голоп.
10. Бег вперёд, назад, руки за головой.
11. Бег вокруг себя.
12. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.
13. Бег врассыпную.
14. Бег с заданием для рук.
15. Прыжки на носках со скакалкой.
16. Прыжки со скакалкой на двух и одной ноге.
17. Упражнение на дыхание «Ха-дыхание».

Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа

1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.
2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.
3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, исходное положение.
4. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.
5. Сидя, ноги вместе. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с другой ногой.
6. Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, вверх, исходное положение.
7. Стоя на четвереньках, махи ногой вверх.
8. Лёжа на спине, руки в упоре на локтях, выбрасывание ног вперёд.
9. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову, руки вдоль туловища.
10. Сгибание и разгибание пальцев ног в положении сидя.
11. Собираение пальцами ног лежащей на полу скакалки.
12. Перекатывание стопой маленького набивного мяча и других предметов в разных направлениях.
13. «Велосипед». Лёжа на спине, движение согнутых ног попеременно.
14. Упражнение «Обезьянки кувыркаются».
15. Упражнение «Бабочка».
16. Упражнение «Бабочка распустила крылья».
17. Упражнение «Кошечка добрая и сердитая».
18. Упражнение «Кошечка тянется».
19. Акробатические упражнения «Берёзка», «Петрушка», «Улитка».
20. Дыхательные упражнения. Релаксация.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Организационно - методические рекомендации

Этапы обучения ритмической гимнастике

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить детей срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышение активности детей способствует изменению условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной отдачей.

5.2. Методы и приёмы оценивания

Оценивание физической подготовленности воспитанников и работа проводится два раза в год (сентябрь, май). Диагностика (итоги работы кружка) проводится один раз - в мае.

Ребенок знает и умеет:

- передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- передавать основные средства музыкальной выразительности;

- различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- выполнять изучаемые в течении года ритмические композиции и танцы-игры;
- находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;
- основные танцевальные позиции ног и рук;
- понятия: круг, шеренга, колонна.

Мониторинг результатов ритмической гимнастики

ФИО ребёнка	Появляется интерес к ритмической гимнастике		Сформирована положительная самооценка		Умеет эмоционально выразиться в движениях		Сформированы навыки пластичности		Развита выносливость, мышечная сила		Развита гибкость		Чувствует ритм, координацию движений		Умеет творчески использовать полученные знания и умения в самост. Двигат. Деят-ти	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

- 1 – низкий уровень
 2 – средний уровень
 3 – высокий уровень

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.В. Иваницкий, В.В. Матов, О.А. Иванова, И.Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
2. Л.Г. Горькова. Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ» Москва 2005.

3. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми» . Москва «Просвещение» 1988.
4. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Ярославль Академия, К. Академия Холдинг 2000.
5. М.Ю Картушина «Быть здоровыми хотим». Москва Творческий центр Сфера 2004.
6. Материалы сети Интернета.
7. Н.В. Зарецкая «Праздники и развлечения в ДОУ». Айрис пресс Москва 2007.
8. О.В. Узорова, Е.А. Нефедова «Физкультурные минутки». Москва Астрель АСТ Ермак 2004.
9. О.П. Власенко, Е.А. Гальцова, Г.П. Попова «Праздник круглый год» Волгоград: Учитель, 2007.
10. С. Реутский «Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми». Москва 2009.
11. С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика». Линка-пресс Москва 2006

Анкета для родителей (законных представителей) обучающихся

Мониторинг заинтересованности родителей (законных представителей) обучающихся занятиями детей по дополнительной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая гимнастика»

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в анкетировании.

- Фамилия, имя ребёнка _____
- Группа _____
- Год рождения _____
- Согласны ли вы, чтобы ваш ребёнок занимался по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая гимнастика» _____
- Каким видом спорта занимались (занимаются) родители?
Мама _____
Папа _____
- Подпись родителей _____

Спасибо за сотрудничество!

Анкета для родителей (законных представителей) обучающихся

Мониторинг удовлетворенности родителей (законных представителей) обучающихся занятиям детей по дополнительной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая гимнастика»

Уважаемые родители!

Просим Вас выразить своё мнение по занятию вашего ребёнка ритмической гимнастикой.

- Фамилия, имя ребёнка _____
- Группа _____
 - Отзыв: понравилось да нет (подчеркнуть правильный ответ)
 - Что именно понравилось? _____
 - Ваши пожелания и рекомендации _____

Спасибо за сотрудничество!