Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 5 (дошкольное отделение)
141078, Россия, Московская область, город Королёв, проспект Королёва, дом 5 Г,
тел.8(495)511-81-31, 8(495)512-13-19, e-mail: detsad.20@mail.ru

«Принята»
на Педагогическом совете №1
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю
и.о. директора МБОУ СОШ №5
_____А.М..Куренкова
Приказ № 92 от «31» августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка

«Ритмика для дошкольников»

для детей 3-5 лет

на основе программы «Основы физического воспитания в дошкольном детстве»
под редакцией И.А.Винер - Усмановой (соответствует ФГОС ДО)

г.о. Королёв,2022

1. Пояснительная записка

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.

Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности, в частности, и у общества, в целом.

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе.

Танцы, входящие в данную Программу, доставляют детям радость и удовольствие. И они доступны как по содержанию, так и по характеру движений. В Программу кружка Ритмики включены детские парные танцы, национальные танцы, танцы – импровизации.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

Благодаря ритмической гимнастике, у детей развивается глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируется умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительность;
- формировать эстетический вкус;

- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

В музыкально - ритмических движениях ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмической гимнастикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретается навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

Рабочая Программа для кружка «Ритмика» разработана на основе программы «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» под редакцией И.А.Винер – Усмановой.

2. Целевой раздел

2.1. Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Цель занятий ритмикой в детском саду - обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Задачи Программы:

- ✓ учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- ✓ развивать основы музыкальной культуры;
- ✓ развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- ✓ учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
- ✓ формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- ✓ развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Основные концептуальные подходы:

- ✓ Использование принципов регулярного выполнения упражнений ритмической гимнастики, развивающих гибкость, координацию, моторику и обязательного равного повторения упражнений в обе стороны (на каждую ногу, руку);

- ✓ Включение в обучение игровых форм и передачи образа движением, заучивание методик выполнения упражнений через ассоциативное восприятие названия упражнения; контроль дыхания и выполнение элементов упражнений на счет (ритм, стих);
- ✓ Применение музыкального сопровождения и систематическое использование игровых форм, как основы занятий, позволят достичь эффективного гармоничного физического и эстетического развития детей.

2.2. Основные принцы Программы:

- ✓ Принцип доступности, индивидуализации, наглядности, систематичности, последовательности, вариативности, динамичности.
- ✓ «От простого к сложному» - основная концепция программы, которая позволяет всем обучающимся достичь эффективных результатов.
- ✓ Индивидуализация достигается путем установления различных задач и способов их решения при обучении.

Наглядность предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от работы.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств. Наглядность - необходимая предпосылка освоения движений.

Принцип систематичности определяет как формат проведения регулярных занятий, так и необходимость системы чередования нагрузок с отдыхом.

В процессе работы необходимо уделять внимание повторяемости. Повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также

повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и
других циклов. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки.

Принцип вариативности, когда видоизменяются упражнения и условия их выполнения, динамичность нагрузок, разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий, широко используется в программе.

В Программе особое место уделено ее доступности для различных категорий здоровья и физической подготовленности детей. Именно ритмическая гимнастика дает такие широкие возможности не только для создания здоровье формирующих, здоровье сберегающих, но и корригирующих программ.

Программа предлагает исходить, прежде всего, из возможностей детей и закономерностей их развития. Процесс обучения начинается с того, что может ребенок выполнить на данном этапе, с какой амплитудой и какой нагрузкой, плавно переходя и отмечая то, что становится доступным на следующем этапе и т.д. Такой подход устанавливает, соответственно, последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения развития Программа предлагает правила «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному».

При таком подходе появляются возможности ускоренного перехода от широкого общего физического образования к специализированным занятиям ритмической гимнастикой. Осваивая вначале элементарные упражнения ритмической гимнастики, легко переходить к более сложным упражнениям и комбинациям.

Принцип постепенного повышения требований (динамичности) выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся по Программе, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

Концепция программы

Программа содержит комплекс различных упражнений общей и ритмической гимнастики, хореографии, предлагает варианты обучения работы с предметом, обучает прыжкам, поворотам, умению участия в ролевых играх.

По мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

2.3. Предполагаемые результаты:

Ожидаемые результаты в области ритмической гимнастики:

У детей сформированы:

- ✓ умения ориентироваться в пространстве;
- ✓ умения правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- ✓ умения сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- ✓ умения выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- ✓ умения выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- ✓ умения различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- ✓ умения выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

2.4. Структура проведения занятий

Годовой курс Программы 7 месяцев – 28 часов в год.

Для детей младшей группы 3 – 4 лет:

Занятия проводятся 1раз в неделю в физкультурном зале во 2й половине дня.

Продолжительность занятия -20 минут.

Структура занятия:

- *подготовительная часть* – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки;

- *основная часть* – обучение базовым упражнениям гимнастики, хореографии, формирующим основные группы мышц для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих гибкость, координацию;

-*заключительная часть* - рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

Вводное занятие:

- Знакомство группы.
- Теоретические знания
- Требования к одежде и обуви.
- Требования техники безопасности на занятиях.
- Общая физическая подготовка.

Для детей средней группы 4 – 5 лет:

Занятия проводятся 1раз в неделю в физкультурном зале во 2й половине дня.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 25 минут.

Структура занятия:

подготовительная часть

- общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки; выполнение танцевальных шагов;

основная часть

– повторение пройденного материала и обучение новым упражнениям без предмета и с предметом; обучение базовым упражнениям гимнастики, хореографии, формирующим основные группы мышц для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих гибкость, координацию; обучение удержания, передачи, вращения, бросков и ловли предмета.

заключительная часть

- игра, спортивная эстафета, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

Вводное занятие:

- Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики.
- Теоретическая подготовка - общие сведения о видах гимнастики, как видах спорта; основы хореографии; прослушивание музыкальных фрагментов и их обсуждение.
- Требования техники безопасности на занятиях.
- Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Обязательная одежда и обувь для занятий всех возрастных групп:

Для девочек:

- Гимнастический купальник (белый).
- Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника).
- Балетки белого цвета, носки или лосины.

Для мальчиков:

- Футболка белого цвета.
- Шорты темного цвета.
- Балетки белого или черного цвета или носки.

Практическая значимость занятий:

- Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык.
- Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

2.5. Возрастные особенности детей

2.5.1. 2я младшая группа 3 – 4 лет

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все *физиологические функции и процессы*.

При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

- Развитие *моторики и становление двигательной активности*. *Движения детей* четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.
- Однако большинство детей не в полной мере согласуют движений рук и ног в процессе ходьбы и бега. Малыши часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за взрослым, но их бег их еще неравномерен, движения рук не энергичны.
- Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).
- Дети 3 - 4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.
- Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем

годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза.

- У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют. На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной *игровой и двигательной деятельности*.
- В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя.
- Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком *двигательный опыт* позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.
- Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей.
- У детей четвертого года жизни происходит развертывание *разных видов деятельности*, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

2.5.2. Средняя группа 4 – 5 лет

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

- Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.
- Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия
- . При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.
- На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

- Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности.
- Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.
- Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.
- Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

3. Содержательный раздел

3.1. Содержание психолого – педагогической работы с детьми 3 -4 лет.

Учитывая физиологические особенности, свойственные возрасту детей, Программа закладывает следующие *цели:*

- обеспечить «начальную школу движений», т. е. научить управлять относительно простыми движениями через выполнение простейших гимнастических упражнений и упражнений ритмической гимнастики, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;
- обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие таких физических качеств, как гибкость, координация, быстрота;
- сформировать положительное отношение к занятиям ритмической гимнастики и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, которые помогут в повседневной жизни.

Задачи, специфичные для данного возраста:

- формирование осанки;
- получение навыков правильного хождения, формирование т.н. «гимнастического шага»;
- развитие ассоциативной памяти через повторение названий упражнений и их последовательное и правильное с методической точки зрения, выполнение;
- развитие мышечной памяти;
- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений на счет; развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- обучение взаимодействию друг с другом;
- формирование самооценки.

Программное содержание:

- Первая ступень знакомства с гимнастическими упражнениями, танцевальными движениями, правилами движения в такт (ритм), музыку; правилами игр, спортивных эстафет; умением воспроизвести образы характерных особенностей знакомых предметов, животных через движение; умением увидеть в музыке характер.
- Таким образом, Программа представлена с учетом интегративного принципа, включающего в себя различные виды деятельности ребенка.
- Принимая во внимание возрастные физиологические особенности, Программа уделяет большое внимание формированию правильной постановки стопы, укреплению голеностопного сустава, стимуляции кисти рук и области лучезапястного сустава, укреплению мышц спины и становлению осанки.
- Формирование рациональной осанки, ее закрепление и совершенствование предусматривается в числе важных задач программы физического воспитания. Решающая часть процесса формирования осанки приходится на дошкольный период.
- Полностью исключены прыжки, бег на полной стопе и прочие упражнения с ударно-сотрясающими нагрузками на скелет.
- Общая разминка всегда начинается с движений головой, затем шеей, затем – упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, затем для туловища и только после этого для ног. Это связано с анатомическими и физиологическими особенностями данного возраста.
- Игровая деятельность в процессе занятий по программе носит комплексный характер.
- Правила игры, устанавливают лишь общую линию поведения, но не предопределяют жестко конкретные действия.
- Игровой сюжет подготовительной части, которая предполагает общую разминку для разогрева мышц, настроя на занятия физическими упражнениями, предполагает обучение через демонстрацию упражнения так, чтобы обучающийся легко увидел основные характерные черты предмета (одушевленного, неодушевленного), который дал имя упражнению.

- Игровой сюжет основной части, помимо использования принципов игрового сюжета подготовительной части, включает сюжетную организацию, когда деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели.
- Большая роль в общефизической подготовке отводится становлению осанки. Главное в том, какая осанка будет у ребенка, играет приобретенный навык, поэтому процесс формирования и закрепления осанки является основной задачей на данном этапе. Эта задача решается в единении освоения техники гимнастических упражнений с воспитанием физических качеств, особенно таких, как гибкость и координация.
- На первом этапе формирования навыка правильной осанки не обходимо создать достаточно ясное представление о ней, дать практически «прочувствовать» ее и при любом выполнении упражнений контролировать соблюдение правильной осанки.
- При формировании осанки важно с самого начала обращать внимание на верное положение головы в вертикальной стойке, положении нижних конечностей. При поэлементном освоении основной стойки и контроле за ее правильностью, существует такая последовательность:

- постановка стоп.
- полное разгибание ног в коленных суставах.
- разгибание в тазобедренных суставах и поясничном отделе.
- установка верхних звеньев тела.

- Важно в систематическом закреплении навыка рациональной осанки устанавливать исходные положения тела перед началом упражнения и фиксации конечных положений.

3.1.1. Планирование работы с детьми 3 -4 лет по видам деятельности.

Общая физическая подготовка.

В практический материал данного раздела программы входят:

- обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах.
- Упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;
- элементы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

Разминка:

- общая разминка – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений, обеспечения правильной постановки ног при ходьбе;
- партерная разминка – элементы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лежа.
- разминка у опоры – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Гимнастические упражнения.

- шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки «Пава»;
- плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»;
- вращение рук в плечевом суставе «Мельница»;
- вращение кистей рук «Кисточка»;
- наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;
- шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем полупальцах стоя и в полуприседе «Жираф»;
- приставные шаги вперед (на полной стопе) «Петушок»;
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «Конькобежец»;
- шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;
- шаги в полном приседе «Гусенок»;
- бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»;
- отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»;
- упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик»;

- упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»;
- упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе;
- упражнения для растяжки мышц спины «Тутти»;
- упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны «Веревочка»;
- упражнения для развития гибкости позвоночника «Киска»;
- упражнения для мышц спины «Коробочка»;
- упражнения для мышц спины «Рыбка»;
- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик»;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- равновесие – «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесия с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально;
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсяд, «волна» вперед;

<u>Музыкально - сценические и музыкально - хореографические игры</u>

- В Программе, в основном, используются музыкально - сценические и подвижные игры с предметами. Они способствуют усвоению и закреплению пройденного материала и развивают в ребенке воображение, музыкальность, творчество; осуществляют его социализацию.

Подготовка к показательным итоговым выступлениям – отчётный концерт для родителей 3 раза в год.

3.2. Содержание психолого – педагогической работы с детьми 4 -5 лет.

Учитывая физиологические особенности возраста детей, Программа закладывает следующие *цели:*

- обеспечить укрепление мышц туловища (живота, спины и таза) для удержания позвоночного столба;
- формировать работу не только ведущих конечностей, но и противоположных;
- расширить спектр гимнастических упражнений;
- включать возникающие возможности детей, связанные с их иной деятельностью;
- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки.

Задачи, специфичные для данного возраста:

- развитие памяти через повторение названий упражнений, их последовательное выполнение, заучивание четверостиший, последовательное выполнение комбинаций упражнений;
- развитие образного и пространственного мышления;
- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений под музыку;
- формирование навыков бросков, удержания, вращения гимнастических предметов: скакалка, мяч, обруч;
- развитие навыков общения по ролям;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- обучение взаимодействию друг с другом;
- формирование самооценки.

Программное содержание.

- В занятия вводятся новые гимнастические упражнения, разнообразные шаги и танцевальные движения под музыку; ходьба на высоких полупальцах;
- Вводятся упражнения на «трудности тела», включая повороты; постепенно вводятся новые предметы, работа с которыми направлена на развитие крупной и мелкой моторики. К задаче развития гибкости добавляется задача развития координации.
- Данный этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык.
- Игровой метод для данной возрастной категории в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе занятий ритмической гимнастикой не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.
- Вводится новый вид игровой деятельности – спортивная эстафета.

3.2.1. Планирование работы с детьми 4 -5 лет по видам деятельности.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

общая разминка

- формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- бег, сочетаемый с круговыми движениями руками(«Стрекоза»);
- приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы«Индюшонок»;
- приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны«Страусенок»;
- шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра «Цапля»;

партерная разминка

- упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер;
- для укрепления мышц рук;
- упражнение для укрепления мышц ног и живота «Велосипед»;
- для мышц брюшного пресса «Угол», «»Неваляшка»;
- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Арлекино»;
- подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов «Ящерка»;
- боковой шпагат и наклоны в стороны «Коромысло»;
- упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса «Мост из положения лежа»

разминка у опоры

- упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.
- Разучивание новых упражнений по видам разминки:
- «Стрела» («Тандю»);
- наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку «Флажок» в наклоном сторону;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) «Флажок» вперед;
- приставные шаги в сторону и поворот «Шене» «Страусенок» у опоры;
- прыжки в позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» вперед и в сторону, «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад из положения стоя у опоры «Арочка».

Хореографическая подготовка.

- Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.
- Разучивание новых танцевальных движений: «полька»; русский танец «Ковырялочка»

Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.

- Изучение правил безопасности при участии в играх.
- Изучение правил игр и игра по ролям. Воспитание музыкальности и выразительности движений.
- Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый волк», «Красная шапочка» и др.
- Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Подготовка к показательным итоговым выступлениям – отчётный концерт для родителей 1 раз в год.

4. Литература:

1. И.А. Винер - Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова «Основы физического воспитания в дошкольном детстве». Москва, 2013 г.

Учебно - тематическое планирование с детьми 3-4 лет

неделя	месяц	тема	задачи	Содержание занятий
1	Октябрь	Знакомство с предметом.	Выявление уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребенка.	Правила безопасности на занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку.
2		Правила разминки.	Выявление уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребенка	Разминка по физиологическому принципу «сверху вниз».
3		Построения и перестроения. Маленькая композиция под музыку.	Формировать умение ориентироваться в пространстве. Развитие чувства ритма: хлопки в такт музыке.	Композиции «Птички» из 6-8 упражнений под музыку.
4		Музыкально - ритмические упражнения, танцевальные шаги.	Разучить танцевальный шаг «Пава».	Разминка по физиологическому принципу «сверху вниз». Постановка композиции «Птички».
1	Ноябрь	Упражнения для развития ритма. Гимнастический шаг.	Обучение гимнастическому шагу с носка, на носках, бегу на полупальцах. Развивать чувство ритма.	Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки»). Постановка композиции «Птички».
2		«Партерная» гимнастика.	Разучить упражнения для стоп «Лягушонок на спине».	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Отработка композиции «Птички».
3		«Партерная» гимнастика.	Разучить упражнения для стоп «Лягушонок на животе».	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Повторение упражнений для развития ритма.
4		«Партерная» гимнастика.	Разучить упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик».	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Работа над образом в композиции «Птички».
1	Декабрь	Гимнастические упражнения.	Разучить плавные наклоны головы «Маятник», наклоны туловища в стороны «Часики».	Разминка в движении под музыку. «Партерная» гимнастика.
2		Гимнастические упражнения.	Разучить упражнения для разогрева позвоночника «Веревочка».	Разминка в движении под музыку, упражнения для развития ритма.
3		Композиция «Веселые ребята».	Разучить основные движения	Знакомство и разучивание

			композиции «Веселые ребята».	движений композиции: шаги, прыжки, повороты корпуса, упражнения для головы.
4		Композиция «Веселые ребята».	Продолжить разучивать основные движения композиции «Веселые ребята».	«Партерная» гимнастика. Упражнения для композиции «Веселые ребята».
1	**Январь**	Дыхательная гимнастика.	Способствовать умению правильно дышать: поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.	Разминка в движении под музыку. Музыкальная игра «Метелица». Повторение композиции «Веселые ребята».
2		«Партерная» гимнастика.	Разучить упражнения для мышц спины «Коробочка», «Рыбка».	Упражнения на полу из положения лежа. Дыхательная гимнастика.
3		Прыжки.	Разучить прыжковые упражнения.	Подскоки на месте и в продвижении вперед.
4		Прыжки.	Продолжить разучивание прыжковых упражнений	Подскоки на месте и в продвижении вперед. Музыкальная игра «Зайки».
1	**Февраль**	Композиция, построенная на танцевальных шагах.	Разучить шаги «Жираф», «Петушок», «Цапля».	Разминка в движении под музыку. Дыхательная гимнастика. Постановка композиции.
2		Композиция, построенная на танцевальных шагах.	Продолжить обучению шагов «Гусенок», «Олененок». Работа над образом животных.	«Партерная» гимнастика. Постановка композиции.
3		Знакомство с опорой.	Разучить упражнения у опоры.	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, наклоны.
4		Разминка у опоры.	Разучить упражнения у опоры.	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, прыжки.
1	**Март**	Разминка у опоры.	Разучить упражнения у опоры	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, прыжки, махи.
2		Композиция с ленточками.	Разучить упражнения с предметом (ленточкой) – махи руками.	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры. Комбинация «Ветерок».

3		Композиция с ленточками.	Продолжить разучивать упражнения с предметом (ленточкой).	Составление композиции «Ветерок».
4		Гимнастические упражнения.	Разучить упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсяд, «волна» вперед.	Разминка в движении под музыку. Дыхательная гимнастика. Композиции «Ветерок».
1	**Апрель**	Композиция «Лесная зарядка»	Разучить упражнения для танцевальной композиции «Лесная зарядка».	Музыкальная разминка по физиологическому принципу «сверху вниз». Составления комбинаций («Лесная зарядка»).
2		Композиция «Лесная зарядка» (продолжение).	Разучить упражнения для танцевальной композиции «Лесная зарядка».	Составления композиции «Лесная зарядка».
3		Повторение(закрепление) гимнастических упражнений.	Повторить все танцевальные композиции.	Разминка в движении под музыку. Композиции: «Птички», «Веселые ребята», «Ветерок», «Лесная зарядка».
4		Повторение(закрепление) гимнастических упражнений.	Повторить все танцевальные композиции.	Разминка в движении под музыку. Композиции: «Птички», «Веселые ребята», «Ветерок», «Лесная зарядка».

Учебно - тематическое планирование с детьми 4-5 лет

неделя	месяц	тема	задачи	Содержание занятий
1	Октябрь	Правила разминки.	Выявление уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребенка.	Правила безопасности на занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку.
2		Повторение (закрепление) гимнастических упражнений.	Формирование гимнастической осанки в положении стоя.	Разминка по физиологическому принципу «сверху вниз».
3		Построения и перестроения. Маленькая композиция под музыку.	Закрепить умение ориентироваться в пространстве. Развитие чувства ритма: хлопки в такт музыке.	Композиция «Веселые ребята» из 6-8 упражнений под музыку.
4		Музыкально - ритмические упражнения, танцевальные шаги.	Повторить танцевальный шаг «Пава», разучить приставные шаги вперед (на полной стопе).	Разминка по физиологическому принципу «сверху вниз». Постановка композиции «Коротышки».
1	Ноябрь	Упражнения для развития ритма. Шаг с наклоном туловища вперед.	Обучение гимнастическому шагу с носка, на носках, бегу на полупальцах. Развивать чувство ритма.	Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки»). Постановка композиции «Коротышки».
2		«Партерная» гимнастика.	Разучить упражнения для стоп «Воротца», для мыщц живота «Велосипед».	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Отработка композиции «Коротышки».
3		«Партерная» гимнастика.	Разучить упражнения для стоп, для брюшного пресса «Угол».	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Повторение упражнений для развития ритма.
4		«Партерная» гимнастика.	Повторить упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик». Разучить – «Неваляшка».	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Работа над образом в композиции «Коротышки».
1	Декабрь	Гимнастические упражнения.	Разучить плавные приседания (малые, глубокие), наклоны туловища вперед.	Разминка в движении под музыку. «Партерная» гимнастика.
2		Гимнастические упражнения.	Разучить упражнения для разогрева позвоночника – наклоны туловища назад «Арлекино».	Разминка в движении под музыку, упражнения для развития ритма.

3		Композиция «Сердитая тучка».	Разучить основные движения композиции «Сердитая тучка».	Знакомство и разучивание движений композиции: шаги, прыжки, повороты корпуса, упражнения для головы.
4		Композиция «Сердитая тучка».	Продолжить разучивать основные движения композиции «Сердитая тучка».	«Партерная» гимнастика. Упражнения для композиции «Сердитая тучка».
1	**Январь**	Дыхательная гимнастика.	Способствовать умению правильно дышать: поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.	Разминка в движении под музыку. Музыкальная игра «Метелица». Повторение композиции «Сердитая тучка».
2		«Партерная» гимнастика.	Разучить у подводящее упражнение для шпагатов «Ящерка».	Упражнения на полу из положений лежа и сидя. Дыхательная гимнастика.
3		Прыжки.	Разучить прыжковые упражнения.	Прыжки ноги вместе - врозь.
4		Прыжки.	Продолжить разучивание прыжковых упражнений	Подскоки на месте и в продвижении вперед. Музыкальная игра «Зайки».
1	**Февраль**	Композиция, построенная на танцевальных шагах.	Повторить шаги «Жираф», «Петушок», «Цапля». Разучить приставные шаги в сторону и поворот «шене».	Разминка в движении под музыку. Дыхательная гимнастика. Постановка композиции.
2		Композиция, построенная на танцевальных шагах.	Продолжить обучению шагов и поворота «шене».	«Партерная» гимнастика. Постановка композиции.
3		Упражнения у опоры.	Разучить упражнения у опоры.	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, наклоны.
4		Разминка у опоры.	Разучить упражнения у опоры «тандю», «батман (мах)».	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, тандю, прыжки.
1	**Март**	Разминка у опоры.	Продолжить разучивание упражнения у опоры	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, прыжки, махи.
2		Композиция «Музыкальный паровозик.	Разучить упражнения с предметом (колечки).	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры.
3		Композиция «Музыкальный паровозик».	Продолжить разучивать упражнения с предметом	Составление композиции «Паровозик».

			(обруч).	
4		Гимнастические упражнения.	Разучить упражнения для развития гибкости: мост из положения лежа, «волна».	Разминка в движении под музыку. Дыхательная гимнастика. Композиции «Музыкальный паровозик».
1	**Апрель**	Композиция «Веселая полька».	Разучить упражнения для танцевальной композиции «Веселая полька».	Музыкальная разминка по физиологическому принципу «сверху вниз». Составления комбинаций («Веселая полька»).
2		Композиция «Веселая полька» (продолжение).	Разучить упражнения для танцевальной композиции «Веселая полька».	Составления композиции «Веселая полька».
3		Повторение(закрепление) гимнастических упражнений.	Повторить все танцевальные композиции.	Разминка в движении под музыку. Композиции: «Коротышки», «Сердитая тучка», «Музыкальный паровозик», «Веселая полька».
4		Повторение(закрепление) гимнастических упражнений.	Повторить все танцевальные композиции.	