

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Винни-Пух»
_____ Н.В.Рыбкина
приказ от 02.09.2024 №184

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Танцевально-игровая гимнастика»
Физкультурно-спортивной направленности
для детей 3-4 лет**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Винни-Пух»

срок реализации программы – 1 год

Автор - составитель: _____

педагог дополнительного образования

Тамбов, 2024

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность

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

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. 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 ее 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. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

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.

Новизна

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные задания.

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, танцевально-игровой гимнастики. Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.
- развивать чувство самостраховки.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.
- развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 3-4 лет.

- наполняемость группы (20-25 человек);
- состав групп (дети 3-4 лет).

Условия приема детей -система набора на основании потребностей и желаний родителей, воспитанников ДОО.

Режим занятий: продолжительность занятия в младшем возрасте -15 минут в соответствии с санитарными нормами и возрастными особенностями детей.

Количество занятий – 4 занятий в месяц,

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год. Количество часов в год – 36 ч.

Формы организации деятельности обучающихся–групповая, фронтальная.

Принципы и методы обучения

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка

Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки малыша.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

Принцип систематичности – один из ведущих.

Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из – за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных

повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие – то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

Принцип наглядности в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

Воспитатель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально – двигательного задания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

Целесообразно выделить в этом методе несколько важных приемов, которые используются на танцевальных занятиях:

- считывание с губ, которые должны быть ярко выделены;
- использование дактиля – азбука языка глухих;
- жестовая речь;

- прием глобального чтения (*показ табличек*)
- показ педагогом.

Игровой метод. Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр.

У детей четырех–шести лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

Правильно подобранные методы приводят к тому, что дети с нарушениями слуха занимаются с удовольствием, уходят с занятия счастливыми и с нетерпением ждут новой встречи с музыкой и танцем.

Ожидаемые результаты

Формирование:

- эмоциональной отзывчивости на музыку
- лёгкости, пластичности, выразительности движений
- умения выразить в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа

На конец учебного года основные показатели развития детей 3 – 4 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми, в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение праздников

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Первый год обучения 3-4 года

Фамилия, имя	Ориентировка в пространстве	Танцевальное творчество	Двигательная активность (повторить элементы танца)	Музыкальность и чувство ритма	Освоение репертуара	Средний балл

Условные обозначения:

3 балла - усвоил полностью

2 балла - усвоил частично

1 - балл не усвоил

Оценочная шкала:

Высокий уровень усвоения - 2,5-3 балла 13

Средний уровень усвоения - 2,1-2,4 балла

Низкий уровень- ниже 2,1 балла

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАННИКАМИ

Первый год обучения 3-4 года

Высокий уровень. Дети имеют высокую двигательную активность, хорошую координацию движений, умеют быстро ориентироваться в пространстве, обладают способностью к танцевальной импровизации.

Средний уровень. Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны. Дети не всегда справляются с координированием движений, недостаточно владеют умением сосредоточиться, поэтому при выполнении движений допускают ошибки. Однако занятия посещают с большим желанием.

Низкий уровень. Дети редко справляются с выполнением задания самостоятельно. Не владеют умением концентрировать свое внимание, не научились самостоятельно вступать на нужной доле музыкального такта. Не согласовывают свои движения с движениями других детей, не ориентируются в пространстве, не соблюдают дистанцию. В движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения. Справляются с повтором несложных танцевальных упражнений, но при этом движения вялые, не точные.

План совместной деятельности по ритмической гимнастике:

1. *Вводная (разминка).*
- разогревание организма.
2. *Основная (упражнения в исходном положении стоя).*
- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.
3. *Бег и прыжки.*
- максимальная нагрузка.
4. *Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.*
- комплексная проработка всех групп мышц.
5. *Заключительная.*
- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:

- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание работы	Количество часов	
		теория	практика
1	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	1	3
2	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	2	3
3	Театральная игра	2	3
4	Разучивание танца (композиция)	2	2
5	Игровой танец	2	3
6	Музыкально – двигательный этюд	2	2
7	Организация мини-концертов	2	3
8	Мониторинг	1	3
9	Итого на год:	14	22
		36	

Календарно-учебный план

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

Вторая младшая группа
I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	1. Ходьба 2. Упр-е «Мышки» 3. Упр-е «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение в рассыпную.	Дима Грицкевич: «Ням-ням».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1. Танцевальные движения – 1 мин. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз. 3. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. (голову вниз не опускать). 4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. 1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх. 2. - и.п. (не наклоняться вперед). Прыжки ноги врозь, ноги вместе.	Маша Сироткина: «Веснушки». Карина Минасян: «Конёк-горбунок».	

	6. «Плечи», «Хвостики». 7. Танцевальные движения –1 мин. С 1 по 7 упражнения повтор.		
Бег и прыжки	Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Бег на месте Дыхательное упр-е «Ёжик»	Света Павлова: «Песенка о помощнике».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». 6. Игровое упражнение «Тянем репку».	Таня Карпунина: «Фея моря». Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин».	
Заключительная	Релаксация: «Цветок распустился».	Инструментальная композиция: «Люди мира».	Упр-е исполняется в кругу.

II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Упр-е «Петушок». 3. Упр-е «Лисичка». 4. Ходьба змейкой.	Валерия Чепушканова: «Про жирафа».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону.	Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри». Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка».	

	<p>«Уронить» руки, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками.</p> <p>4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть.</p> <p>5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.</p> <p>6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.</p> <p>Упр-е «Волна».</p> <p>7. Махи ногой вперёд, руки на поясе.</p> <p>8. Дыхательное упр-е «Паровозик».</p>		
Бег и прыжки	<p>1. Подскоки на месте, руки на поясе.</p> <p>2. Бег на месте.</p> <p>3. Дыхательное упр-е «Гуси шипят».</p>	Олеся Луканина: «Не думай не мысли».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо.</p> <p>2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.</p> <p>3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться.</p> <p>4. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях.</p>	Ольга Филимонова: «Про Мурзика».	Света Животова: «Судак».

	<p>5. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину.</p> <p>6. И.п.: стоя на четвереньках. Упр-е «Кошечка».</p> <p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилять хвостиком».</p> <p>Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p>		
Заключительная	Релаксация: «Сказка».	Инструментальная композиция: «Романтическая деят-ть».	

III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<p>1. Ходьба.</p> <p>2. Упр-е «Лошадки».</p> <p>3. Подскоки, руки на поясе.</p> <p>4. Бег врассыпную.</p> <p>5. Бег по кругу.</p> <p>6. Построение врассыпную.</p>	Инструментальная композиция: «В добрый путь».	Музыкальный альбом «220 песен для детей».
Основная	<p>1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>2. Переменное поднятие правого и левого плеча.</p> <p>3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.</p> <p>4. Руки на пояс. Поднятие согнутого</p>	Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока».	

	<p>колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).</p> <p>5. Повороты вправо, влево, руки внизу.</p> <p>6. Круговые движения прямыми руками.</p> <p>7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).</p>		
Бег и прыжки	<p>1. Прыжки на правой (левой) ноге.</p> <p>2. Бег враспынную.</p> <p>Упр-е на дыхание «Шар лопнул».</p>	Инструментальная композиция: «Лужники».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.</p> <p>2. И.п. – то же. Упражнение «ножницы».</p> <p>3. И.п. – то же. Упражнение «велосипед».</p> <p>4. Лежа на боку. Махи прямой ногой.</p> <p>5. Стоя на коленях. Махи ногой назад.</p> <p>6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой.</p> <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».</p>	Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».	
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Инструментальная композиция: «Я рисую».	

Техническое оснащение занятий

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Ребристые доски
- Мячики «ежики»
- Коврики для занятий на полу
- Карточки дыхательной и пальчиковой гимнастике
- Карточка физминуток
- Аудио материал

Список используемой литературы:

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
4. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
5. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.