

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 27»



Утверждаю

Директор МБОУ «ЦО № 27»

О.И. Маленков

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### "РИТМИКА"

для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Составитель:

Куликова М.В.

инструктор по ф/к

учебного корпуса № 4

Тула – 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	С.3
1.1. Пояснительная записка .....	С.3
1.2. Цель и задачи программы .....	С.4
1.3. Принципы и подходы к формированию программы .....	С.4
1.4. Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.....	С.5
1.5. Планируемые результаты освоения программы .....	С.6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....	С.7
2.1. Образовательная деятельность .....	С.7
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы ...	С.10
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников .....	С.12
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....	С.13
3.1. Материально-техническое обеспечение программы .....	С.13
3.2. Развивающая предметно-пространственная среда .....	С.14
3.3. Методическое обеспечение программы .....	С.15
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....	С.16

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ритмической гимнастики построена с учетом требований, отраженных в Федеральном законе РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.3049-13).

В стандарте дошкольного образования одной из задач является физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей. Связи с чем уделяется большое внимание таким формам, средствам и методам физического воспитания, которые бы позволили комплексно решать поставленную задачу. Одним из таких средств является ритмическая гимнастика, которая представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся. Они могут быть средством активного отдыха и восстановления после напряжённой умственной работы. Правильное распределение упражнений и подбор музыкальных произведений в сочетании со словами педагога оказывают положительное психологическое воздействие, приводят к улучшению общего состояния организма дошкольников, их хорошему самочувствию.

С помощью упражнений ритмической гимнастики формируются умения и навыки в согласовании с темпом, ритмом, музыкальным размером, громкостью звука и другими средствами музыкальной выразительности. Кроме того, эти упражнения являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, подвижности в различных суставах, мышечной силы, общей выносливости, физической и умственной работоспособности, трудолюбия. Танцевальная направленность упражнений способствует развитию выразительности и пластичности движений.

Для детей дошкольного возраста предлагаются различные методики занятий ритмической гимнастикой. Наши занятия построены в соответствии с методикой Н.А. Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика», основу которой составляют сюжетно-ролевые музыкально-ритмические игры. Игровая деятельность, максимально используемая на занятиях ритмической гимнастикой, повышая интерес детей к физическим упражнениям, помогая развивать творческое мышление, произвольное внимание, различные виды памяти, которые являются основой интеллектуальной деятельности. Через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями появляется воз-

возможность всесторонне решать задачи воспитания детей дошкольного возраста, способствуя развитию их физических способностей и психических возможностей в полной мере, используя природный потенциал каждого ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей.

Занятия ритмической гимнастикой предназначены для детей 5-6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Программа рассчитана на один учебный год и предусматривает одно кружковое занятие в неделю длительностью 25-30 минут. Предельная наполняемость одной подгруппы 14 человек. Занятие в кружке носит добровольный характер и проводится на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения №174 города Тулы.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Главная цель программы – содействие оптимальному психическому и физическому развитию ребенка-дошкольника посредством ритмической гимнастики.

В процессе занятий ритмикой решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности детей;
- расширение школы движений, развитие двигательных способностей;
- формирование выразительности движений, развитие двигательного воображения и творческой фантазии в процессе выполнения музыкально-ритмических движений;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма ребёнка, содействие приобретению музыкальных знаний

## **1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

В основу составления программы «Ритмическая гимнастика» легли следующие принципы:

- интеграции образовательных областей (художественно-эстетическое и физическое развитие);
- единства обучения, воспитания, развития на всех этапах реализации программы;
- учет закономерностей формирования двигательных умений и навыков, развития способностей, для которых старший дошкольный возраст является сенситивным периодом;
- соответствие содержания и тематики занятий возрастным возможностям детей, ориентация на ведущую игровую деятельность и зону ближайшего развития ребенка.

В основе составления программ были положены следующие подходы:

- индивидуально-дифференцированный подход позволяет сформировать индивидуальную образовательную траекторию с учетом природного потенциала и индивиду-

альных особенностей каждого воспитанника;

- игровой подход к организации занятий позволяет построить образовательный процесс с учетом ведущей игровой деятельности дошкольника.

#### **1.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Ребенок со дня рождения непрерывно растет и развивается. Этот процесс глубоко затрагивает весь его организм, вызывает значительные изменения, существенные качественные сдвиги, перестройку различных органов и систем. Старший дошкольный возраст является периодом стремительного роста ребенка, каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника, который весьма чувствителен к деформирующим воздействиям.

В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей (обеспечивают вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие жизненно важные движения). Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов, что создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформаций позвоночника.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивируемыми и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Старший дошкольный возраст, как и дошкольный в целом – этап интенсивного психического развития. При этом особенностью данного этапа является то, что прогрессивные изменения отличаются во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций и кончая возникновением сложных личностных новообразований.

Деятельность сердечно-сосудистой системы хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Чрезвычайно высока возбудимость дыхательного центра. Непродолжительное физическое напряжение, эмоции ведут к быстрому нарушению ритма дыхательных движений, резкому увеличению их частоты. В связи с этими особенностями возникает необходимость укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать углублению дыхания, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной ёмкости лёг-

ких. Кроме того, следует учить дышать детей через нос.

К наиболее важным достижениям психического развития ребенка старшего дошкольного возраста можно отнести достаточно высокий уровень умственного развития, включающий расчлененное восприятие, обобщенные формы мышления, смысловое запоминание. У ребенка формируется определенный объем знаний и навыков, интенсивно развиваются произвольные формы использования памяти, воображения, мышления, опираясь на которые можно побуждать ребенка слушать, рассматривать, запоминать, анализировать. Старший дошкольник умеет согласовывать свои действия со сверстниками, участниками совместных игр или продуктивной деятельности, регулируя свои действия на основе усвоенных общественных норм поведения. Его поведение характеризуется устойчивостью и направленностью, что определяется наличием сформированной сферы мотивов и интересов, внутреннего плана действий, способностью к достаточно адекватной оценке, как результата собственной деятельности, так и своих возможностей. К концу дошкольного возраста ребенок представляет развитую личность, он находит свое место в пространстве и во времени.

## **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В процессе освоения программы дети могут приобрести следующие умения и навыки:

- выполнять различные движения (ходьба, бег, повороты, прыжки, наклоны и др.) в соответствии с определенным музыкальным ритмом;
- выполнять танцевальные движения (поскоки, галоп, пружинка и др.) в соответствии с ритмом и характером музыки;
- произвольно танцевать под разное музыкальное сопровождение, используя полученные умения и навыки;
- самостоятельно придумывать и выполнять различные упражнения под музыкальное сопровождение

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Содержание программы позволяет обеспечить физическое и художественно-эстетическое развитие ребенка. Так в рамках образовательной области художественно-эстетического развития ребенок учится воспринимать музыку, понимать и различать ее характер, согласовывать свои действия с темпом и ритмом музыкального произведения. Реализация образовательной области «Физическое развитие» направлена на приобретение ребенком опыта двигательной деятельности, в том числе связанного с выполнением упражнений в соответствие с музыкальным сопровождением. Выполнение упражнений ритмической гимнастики способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма ребенка, развитию равновесия, координации, крупной моторики.

Программа ритмической гимнастики базируется на Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014г. и методических разработках программы Фоминой Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика».

Рабочая программ включает в себя интегрированные занятия с использованием игровых модулей, построенных по принципу диалога игры, физической культуры и музыки. Весь программный материал разделен на комплексы или мини-программы, представляющие собой завершённые серии сюжетно-ролевых музыкально-ритмических занятий по отдельному игровому сюжету (например, мини-программа «Буратино», «Волшебная зарядка» и др.).

Одна мини-программа изучается в течении 3-5 занятий, в зависимости от подготовленности детей. Процесс обучения условно можно разделить на 3 этапа: на первом этапе (занятии) изучаются основные движения каждой композиции и последовательность их выполнения; на втором этапе материал закрепляется и на третьем – совершенствуется. Если на первом этапе дети выполняют упражнения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу – оценить их достижения.

*Примерный учебно-тематический план  
1 час в неделю (всего 32 занятия)*

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1.	Вводное занятие. Путешествие в страну детских песен.	2	1	1
2.	Мини-программа «Многоножка».	4	-	4
3.	Мини-программа «Буратино».	4	-	4
4.	Мини-программа «Волшебная зарядка».	4	-	4
5.	Мини-программа «Кукла».	4	-	4
6.	Музыкально-ритмическая композиция на 16-32 такта «Сказочное путешествие»	4	-	4
7.	Музыкально-ритмическая композиция с предметами «Облака».	4	-	4
8.	Мини-программа с элементами танцевальных движений «Веселая пляска»	4	-	4
9.	Отчетный концерт	2	-	2
ИТОГО:		32		

*Содержание занятий:*

*1. Вводное занятие. Путешествие в страну детских песен.*

Ознакомление детей с ритмической гимнастикой. Произвольные движения под музыку. Определение характера и ритма музыки. Диагностика музыкально-двигательных умений.

*2. Мини- программа «Многоножка».*

Обучение различным видам ходьбы. Выполнение упражнений в ходьбе в соответствии с характером музыки. Формирование навыков ритмичной ходьбы. Ходьба и бег врассыпную в соответствии с контрастным характером музыки. Элементы хореографии (основные позиции ног).

*3. Мини- программа «Буратино».*

Разучивание комплекса музыкально-ритмических упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование навыка выразительного выполнения различных движений руками в соответствии с характером и ритмом музыки. Элементы хореографии (основные позиции рук). Простые танцевальные движения с элементами народного танца.

*4. Мини- программа «Волшебная зарядка».*

Разучивание комплекса музыкально-ритмических упражнений для туловища (из исходного положения - стоя или лежа). Формирование навыка выразительного выполнения упражнений наклонов, поворотов, вращений и т.д. в соответствии с ритмом и характером музыки. Элементы аэробики и шейпинга (упражнения для укрепления мышц спины, пресса, рук и др.)

*5. Мини- программа «Кукла».*

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений для ног. Формирование навыка выразительного выполнения шагов, махов, прыжков, галопов и т.д. в соответствии с ритмом и характером музыки. Элементы художественной гимнастики.

*6. Музыкально-ритмическая композиция на 16-32 такта «Сказочное путешествие».*

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на 16-32 такта (разминка-портер-растяжка). Формирование навыка выразительного выполнения комплекса на 16-32 такта с элементами современного танца. Элементы пантомимы. Дыхательные упражнения.

*7. Музыкально-ритмическая композиция с предметами «Облака».*

Разучивание комплекса упражнений с предметами (мячом, скакалкой, обручем). Закрепление навыка выразительного выполнения комплекса упражнений с предметами в соответствии с ритмом и характером музыки. Элементы художественной и спортивной гимнастики.

*8. Мини-программа с элементами танцевальных движений «Веселая пляска»*

Разучивание элементов танцевальных движений (выставление ноги вперед на пятку, на носок, пружинка, поскоки, прыжки, боковой и прямой галоп и др.). Элементы спортивного и народного танца. Свободные пляски с использованием ранее изученных танцевальных движений.



## 9. Отчетный концерт

Демонстрация комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без, с элементами гимнастики, выполняемых под музыку в парах, группах и по одиночке. Танцевальные композиции.

В начале и конце учебного года проводится диагностирование детей с целью выявления динамики развития музыкально-двигательных умений детей в течение учебного года, развивающихся под влиянием занятий ритмической гимнастикой. Диагностирование осуществляется методом наблюдения и выполнения контрольных упражнений.

### *Показатели освоения музыкально-двигательных умений*

#### *детьми 5-6 лет*

Высокий уровень	Дети различают характер музыки, ее настроение, ритмичность; могут выполнять различные гимнастические и танцевальные движения под музыкальное сопровождение с соблюдением всех элементов техники движения; способны проявить выразительность, импровизацию и творчество в организованной и самостоятельной музыкально-двигательной деятельности.
Средний уровень	Дети различают ритмичность и такт музыкального сопровождения; могут выполнять различные гимнастические и танцевальные движения под музыкальное сопровождение по показу педагога, справляясь с большей частью элементов техники движения; используют музыкально-двигательные навыки и умения в самостоятельной деятельности; проявляют самостоятельность и творчество.
Низкий уровень	Дети с помощью педагога способны осознать настроение и характер музыки; выполняют различные гимнастические и танцевальные движения под музыкальное сопровождение, допуская значительные ошибки в их выполнении; способны проявить творчество и артистизм при поддержке педагога.

## **2.2 ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для выполнения поставленных задач программой предусматривается кружковое занятие один раз в неделю продолжительностью 25-30 минут. Предельная наполняемость одной подгруппы 14 человек. Занятие в кружке носит добровольный характер и проводится на базе учебного корпуса № 4 МБОУ «ЦО № 27» города Тулы.

Занятия с детьми проводятся с октября по май месяц во второй половине дня. В

сентябре проводится беседа с родителями, выявляются желающие заниматься, оформляется документация, проводится диагностика.

*Основные требования к содержанию занятий:*

- подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся;
- упражнения согласованы с музыкой и передают её настроение (на сильные музыкальные части – сильные движения, например, амплитудные прыжки, махи; на быстрые части – беговые, прыжковые серии; под медленную музыку – упражнения в равновесии, расслабления и т. п.);
- занятие по своей структуре состоит из подготовительной, основной и заключительной частей;
- упражнения распределяются с учётом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия (в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном и умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);
- танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения (под современные ритмы – рэп, техно, рок-н-ролл; под русскую музыку – народные движения и т. д.);
- мини-программа включает упражнения разной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости и др.);
- мини-программа включает серии упражнений по преодолению препятствий (лазание, перелазание, подлазание, ходьба по гимнастической скамейке и т. д.), беговые и прыжковые серии;
- паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, жестами, мимикой, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры;
- для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включены упражнения в партере (из положений лёжа и сидя на полу).

С целью *активизации учебно-воспитательного процесса* на занятиях используются следующие методы:

- наглядные (показ различных движений, демонстрация наглядных пособий);
- словесные (беседы о музыке, объяснение движений, заданий, рассказ);
- практические (упражнения под руководством педагога и самостоятельные движения детей, игры, произвольные танцы);
- проблемные (различные практические задания, требующие решения какой-либо задачи);
- игровые (использование на занятиях различных игр и игровых упражнений).

*Основными средствами двигательного воздействия являются:*

- основные виды движения (ходьба, бег, лазание);
- движения с элементами акробатики «мост», стойка на лопатках, «рыбка» и др.;
- элементы стретчинга (удержание поз);
- упражнения с предметами (с мячом, скакалкой, обручем, на скамейке и т. д.);
- элементы народного танца (русский, цыганский, испанский и др);
- элементы современного танца (диско, рок-н-ролл);
- элементы хореографии (основные позиции рук и ног, экзерсисы);
- дыхательные упражнения;
- упражнения корригирующей гимнастики;
- элементы пантомимы.

Перечисленные средства объединяются в определённой последовательности в комплексы мини-программ, составленных по игровым сюжетам и объединённых соответствующей музыкой.

### **2.3 ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

Взаимодействие между детским садом и семьёй одно из важнейших условий роста здорового, гармонично развитого ребенка. Что бы вооружить родителей знаниями о влиянии ритмической гимнастики на физическое и двигательное развитие детей старшего дошкольного возраста; а также для привлечения родителей к совместной деятельности, были запланированы следующие формы работы с родителями, которые представлены в перспективном плане.

Отчётные концерты для родителей проводятся 2 раза в год. Родителей приглашают также и на открытые занятия. Это дает возможность им проследить за успехами своих детей, ростом их результатов. Желаящие мамы и папы приходят на рабочие занятия не только в качестве зрителей, но и часто участвуют вместе со своим ребенком в сюжетно-ролевых играх. Отдельные мини-программы или комплексы музыкально-ритмических упражнений дети демонстрируют на утренниках, спортивных праздниках и вечерах досуга.

#### *Перспективный план работы с родителями*

месяц	форма работы	даты
Сентябрь	выступление на родительском собрании, ознакомление родителей с программой кружковой работы по ритмической гимнастике	
октябрь, январь, март	Открытые занятия для родителей	
декабрь, май	отчетный концерт для родителей на основе пройденного материала	

в течение учебного года	выступления на музыкальных и спортивных праздниках с демонстрацией мини-комплексов упражнений	
ежемесячно в течение учебного года	оформление информационного стенда для родителей «Делай как мы, делай лучше нас!»	
в течение учебного года	индивидуальные консультации по запросам родителей	

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятий ритмической гимнастикой проводятся в музыкально-спортивном зале учебного корпуса № 4 МБОУ «ЦО № 27». Оборудование зала соответствует Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Музыкально-спортивный зал оснащен мультимедийным и музыкальным оборудованием, что позволяет использовать в процессе занятий интерактивные средства обучения. На занятиях используется подборка фонограмм, разнообразных по темпу, ритму, характеру музыкальных произведений (детские песни, музыкальные композиции, классические произведения и др.). Подборка презентаций соответствует тематике мини-программ и позволяет настроить детей на предстоящий игровой сюжет занятия, способствует лучшему наглядному восприятию детей.

Упражнения ритмической гимнастики необходимо проводить с использованием спортивного инвентаря, которым в полной мере должны быть обеспечены все занимающиеся: обручи легкие пластмассовые, гимнастические палки разных размеров, мячи разного диаметра, фитболы, флажки и ленты разных цветов, платочки, скакалки, разноцветные шнуры и др. Используемый на занятиях ритмической гимнастикой инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Одним из элементов занятий являются упражнения релаксационного характера, для выполнения которых используются массажные мячи и коврики, фитболы и гимнастические маты.

С целью создания игрового образа широко используются сценические аксессуары (маски, костюмы и др.).

#### **3.2. РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА**

Создание развивающей предметно-пространственной среды в музыкально-спортивном зале должно обеспечивать свободу выбора детьми деятельности, учитывать индивидуальные и возрастные возможности и особенности детей. Наполнение такой сре-

ды предполагает совместную деятельность педагогов и родителей воспитанников по созданию спортивного оборудования, инвентаря, атрибутов для организации занятий ритмической гимнастикой. Подчеркнем это особенно, только совместная деятельность всех участников образовательного процесса способствует достижению поставленной цели. Конечно же, педагог продумывает, изучает, планирует все аспекты проектирования пространственно-развивающей среды, однако в процессе непосредственной музыкально-двигательной деятельности воспитанники вносят свои коррективы.

Особенно важно, на наш взгляд, привлекать детей и родителей к созданию нестандартного, современного, разнообразного оборудования и инвентаря, атрибутов для музыкально-двигательной и игровой деятельности. Созданная нами предметно-развивающая среда позволяет организовать деятельность детей, как совместную с педагогом, так и самостоятельную.

Использование в процессе занятий ритмической гимнастикой такого нестандартного оборудования, сделанного совместно с родителями, как зигзагообразной мягкой дорожки, способствует развитию координации и функции равновесия. А разложенные на дорожке следы птиц или животных будут способствовать не только развитию основных движений (ходьба, бег), выполняемых под музыку, но и стимулированию познавательной активности детей («По чьим же следам они идут?»). И, наконец, не менее важная функция этой дорожки – это возможность развития игрового сюжета – ведь дорожку легко трансформировать в «узкую горную дорогу», по которой пройдут наши «отважные путешественники».

Яркие, большие, мягкие фитболы всегда привлекают внимание детей и в полной мере способствуют реализации детской фантазии – на них можно сидеть, лежать, кататься и скакать, представляя себя «птицей», «всадником», «лошадкой», «жонглером» и т.д. С другой стороны, фитбол-мячи выполняют оздоровительную функцию, так как посадка на таком мяче способствует формированию навыка правильной осанки, сенсорному восприятию детей.

Мячи, обручи разнообразного цвета и диаметра так же находятся в непосредственном доступе для детей. Их с удовольствием используют не только для выполнения разнообразных музыкально-ритмических движений, но и для стимулирования познавательной активности. Ведь одни мячи большие, а другие – маленькие, одни зеленые, а другие – красные. Гимнастические палки, разноцветные шары, кубики, флажки, веревочки – все, что необходимо для создания положительного эмоционального фона в процессе занятий ритмической гимнастикой.

Еще одним важнейшим элементом, на наш взгляд, который должен непосредственно присутствовать в музыкально-спортивном зале является разнообразная атрибутика для реализации двигательной-игровой деятельности. Это и маски различных животных,

птиц, сказочных героев, это и бескозырки, и халат медицинского работника, и свисток спортивного судьи, с которыми гораздо интереснее играть в музыкально-ритмические и сюжетно-ролевые игры.

### **3.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Глейберман А. Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 256 с. .
2. Кузьменко М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие. – М.: Книга и бизнес, 2007. – 116 с.
3. Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.
4. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников дошкольных общеобразовательных учреждений. – М., 2000. – 354 с.
5. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986. – 304с.
6. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» \ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2014г.
7. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2003. – 256 с.
8. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. – М.: Баласс, 2008. – 144с.
9. Яковлева Л. В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Владос, 2004.

### **4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Главная цель занятий ритмической гимнастикой – это содействие оптимальному психическому и физическому развитию ребенка-дошкольника посредством ритмической гимнастики. Занятий ритмикой направлены на укрепление здоровья детей, расширение школы движений, развитие двигательного воображения и творческой фантазии, музыкального слуха и чувства ритма ребёнка

Программа ритмической гимнастики базируется на Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2014 и методических рекомендациях про-

граммы Фоминой Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика».

Занятия ритмической гимнастикой предназначены для детей 5-6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Программой предусмотрены кружковые занятия один раз в неделю продолжительностью 25-30 минут, организованные на базе учебного корпуса № 4 МБОУ «ЦО № 27» города Тулы. Предельная наполняемость одной подгруппы 14 человек.

В течении учебного года проводятся открытые занятия и отчетные концерты для родителей. Это дает возможность им проследить за успехами своих детей, ростом их результатов. Желаящие мамы и папы приходят на рабочие занятия не только в качестве зрителей, но и часто участвуют вместе со своим ребенком в сюжетно-ролевых играх. Отдельные мини-программы или комплексы музыкально-ритмических упражнений дети демонстрируют на утренниках, спортивных праздниках и вечерах досуга.

Утверждаю

Директор МБОУ «ЦО № 27»

\_\_\_\_\_ О.И. Маленков

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### "РИТМИКА"

для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Составитель:

Куликова М.В.

инструктор по ф/к

учебного корпуса № 4

Тула – 2015



