

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 27 «Светлячок» г. Йошкар-Олы»

424000, РМЭ, г.Йошкар-Ола, ул. Первомайская, д. 112а,

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 27 «Светлячок»

/Е.В. Козлова/



**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
для детей 4-5 лет
«Веселая ритмика»**

Разработчик:
воспитатель
Фаизова Е.М.

Йошкар-Ола
2019г.

Пояснительная записка

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является органическое сочетание воспитательно - образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Перед нашим детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закаливающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательные задачи. Развитие двигательной сферы обеспечивается через разного вида занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, проведение спортивных и подвижных игр, спортивных праздников и т. д.

Дошкольный возраст-это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении - за столами, у компьютера, у телевизора и т. д. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и тот обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, я решила ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы нашего дошкольного учреждения дополнительные занятия оздоровительной направленности. Так, в нашем детском саду появился кружок «Веселая ритмика» для детей старшего дошкольного возраста, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении движений под музыку несет мощный оздоровительный заряд. Как доказано физиологами, еще в XIX веке мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, организует ритм дыхания, создает радостное настроение, тем самым превращая занятие в деятельность, приносящую удовольствие. Поэтому все комплексы выполняются под специально подобранную музыку.

Актуальность.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое развитие особенно важно в этот возрастной период. В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие - как структурная единица (образовательная область), представляющая данное направление развития и образования детей. Интеграция образовательных областей: физическое развитие, развитие речи и художественно-эстетическое дает положительную динамику развития детей.

Цель реализации программы: развивать двигательные способности детей дошкольного возраста, используя элементы ритмической гимнастики.

Задачи программы:

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма;
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков;
- развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
- развитие чувства ритма;
- развитие координационных способностей

Диагностические методы и ожидаемые результаты:

-укрепление здоровья детей;

-проявление интереса к занятиям - гимнастикой.

Направление программы: социально-педагогическое, музыкально-спортивное.

Срок реализация программы – октябрь-май.

Возраст: средняя группа (4 – 5 лет).

Режим занятий – 1 занятие в неделю.

Продолжительность: 20 минут.

Количество детей: 26

Основные принципы составления программы:

Принцип доступности. Программа доступна и ориентирована на среднего ребёнка.

Принцип "не вреди". Предусматривает выполнение всех норм дозировки.

Программно-целевой принцип. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

Принцип интеграции. Построен в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Методы обучения детей.

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей
- пояснение и показ упражнений
- повторение упражнения
- творческие задания
- игровые задания

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

Ожидается, что представленная организация материала повысит двигательную активность детей и будет способствовать:

1. Улучшению роста показателей физического развития детей.
2. Развитию координационных способностей.
3. Повышению интереса детей к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни.
4. Усвоение программы.
5. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
6. Развитие речи у детей

Все разделы спортивно-оздоровительной 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.

**Перспективный план кружка «Веселая ритмика»
для среднего дошкольного возраста**

Месяц	№	Тема	Цель
Сентябрь	1.	Выполнение движений под музыку по показу взрослого	-обогатить двигательный опыт детей через использование элементов ритмической гимнастики -развивать у детей физические качества (гибкость) -способствовать формированию правильной осанки
	2.	Творческое задание «Придумай движение под музыку»	-определить творческие способности детей -учить сочетать мышление и движение, придумывать свои движения -развивать координацию движений
Октябрь	1.	Разучивание танца «Точка, точка, запятая»	-развивать точность движений во времени и пространстве -развивать гибкость -развивать чувство ритма
	2.	Танцевальные этюды: «Осенние листья», «Полет птиц» Закрепление танца «Точка, точка, запятая»	-развивать гибкость, ловкость, тренировать вестибулярный аппарат -развивать пространственную ориентацию -повышать интерес и желание выполнять упражнения
Месяц	№	Тема	Цель
Ноябрь	1.	Комплекс под песню «Вместе весело шагать» Шаинского	-освоить упражнение к высокому шагу -развивать координацию движений и чувство равновесия -учить согласовывать движения с музыкой
	2.	Закрепление танца под песню «Вместе весело шагать»	-развивать пластику, грациозность -формирование правильной осанки -воспитывать положительное отношение к гимнастике, желание заниматься

Декабрь	1.	Творческое задание «Снег кружится, летает, летает...» (движение под музыку)	-формировать слитность, волнообразность, целостность движений -развивать чувство ритма -развивать творческие способности детей
	2.	Ритмический танец под песню «Чунга-чанга»	-познакомить с новым комплексом -развивать координацию движений -развивать чувство ритма
Месяц	№	Тема	Цель
Январь	1.	Закрепление ритмического танца под песню «Чунга-чанга»	-учить выполнять движение строго под музыку -продолжать осваивать упражнение для формирования правильной осанки -улучшать координацию движений
	2.	Выполнение танцевальных движений по показу взрослого	-развивать координацию движений -развивать внимание, выдержку, мышление -развивать творческую инициативу
Февраль	1.	Пластическая гимнастика с мячом	-ознакомить с простейшими упражнениями с мячом -развивать гибкость и плавность -развивать осанку с помощью мяча
	2.	Творческое задание «Танцуй, танцуй» (придумать движение под музыку разного характера)	-тренировать умение ускорять движение в сочетании с переменной ритма музыки -развивать чувство ритма -развивать творческие способности детей
Месяц	№	Тема	Цель
Март	1.	Работа со степами	-познакомить детей с новым оборудованием «степами» -развивать силу мышц туловища и ног, укреплять голеностопный сустав -формировать навыки правильной осанки

	2.	Продолжение работы со степами	-профилактика плоскостопия и укрепления мышц сводов стопы -воспитание выносливости -создание эмоционального настроения
Апрель	1.	Разучивание ритмического танца под песню «Волшебный цветок»	-разучивать упражнение в сочетании с музыкой -развивать чувство ритма -развивать координацию движений
	2.	Закрепление танца «Волшебный цветок»	-совершенствовать упражнения под музыку -развивать пластику, плавность, грациозность -воспитывать уверенность
Месяц	№	Тема	Цель
Май	1.	Разучивание ритмического танца «Большая стирка» (под музыку «макарену»)	-формировать правильную осанку, умение сохранять ее в движении -закреплять навыки выполнения движений четко под музыку
	2.	Показ на родительском собрании ритмического танца «Большая стирка»	-закрепление совершенствование упражнений под музыку -создание эмоционального настроения