

<p>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 79 г. Йошкар-Олы «Золотой колосок»</p> <p>МБДОУ «Детский сад № 79 «Золотой колосок»</p>	<p>«Йошкар-Оласе 79-ше №-ан «Шёртнё шурно парча» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тӧнеж</p> <p>«79-ше №-ан «Шёртнё шурно парча» йочасад» МБШДОТТ</p>
<p>424039, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, улица Анциферова, дом 8б</p>	<p>424039, Россий, Марий Эл Республик, Йошкар-Ола, Анциферов урем, 8-ше «б» пӧрт</p>

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №79  
«Золотой колосок»  
от 30.08.2023г. №1

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№79 «Золотой колосок»  
И.Н. Сельдюкова  
« 30 » 2023 г.



**Перспективный план работы  
по дополнительному образованию  
кружка «Коррекционная ритмика»  
(физкультурно-спортивной направленности)  
на 2023-2024 учебный год**

**Составила:**  
инструктор по физической культуре  
Салихова Гульназ Разыйевна

2023г.

## Пояснительная записка

**Актуальность.** С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлечь, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике.

Задержка психического развития у дошкольников характеризуется отставанием в развитии эмоционально-волевой сферы, высших психических функций, двигательной сферы, снижением знаний и представлений об окружающем мире.

В работах Т. А. Власовой и М. С. Певзнер указывается на недостаточность сенсомоторной координации, отмечается общая моторная неловкость, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, повышенная утомляемость детей с ЗПР. Ряд исследователей (З. И. Калмыкова, В. Сухаревой, Н. В. Бабкина) указывают на недостатки произвольной сферы: детям трудно сосредоточиться, у них отмечаются трудности переключения внимания, им трудно удерживать задания, работать по образцу и инструкции. Эти нарушения у одних проявляются в неустойчивости психической деятельности, у других – в её заторможенности.

"Коррекционная ритмика" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи.

Данная **программа направлена** на коррекцию особенностей нервно-психического склада, своеобразия поведения и личностной реакции, а также эмоционально-волевой незрелости у детей с ЗПР.

**Цель:** создание оптимальных условий для развития эмоционально-волевой, познавательной, двигательной сфер, позитивных качеств личности ребенка.

### **Задачи:**

- формировать в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- развивать речь посредством движения;
- развивать морально-волевые качества личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет;
- формировать в процессе двигательной деятельности различные виды познавательной деятельности;
- управлять эмоциональной сферой ребенка.

### **Краткая характеристика структуры программы**

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 6-7 лет

Состав группы: постоянный

Занятие: групповое

Продолжительность: 30 минут

Периодичность: 1 раз в неделю

#### Структура занятий

1. Вводная часть - двигательная разминка (4 минуты) включает в себя разминку в виде различных видов ходьбы, перестроений и бега в различных направлениях под музыку.

2. Основная часть (22 минут) состоит из упражнений на развитие и коррекцию основных видов движений, серии движений, музыкально-ритмических движений. Кроме того, по необходимости, в основную часть включают игры различной подвижности.

3. Заключительная часть - 4 минуты.

Включает в себя подвижную или речевую игру (зависит от двигательной нагрузки основной части) и обязательную релаксационную фазу.

Кроме того, в структуру занятия включаются:

- творческие задания, направленные на развитие воображения, детской фантазии;
- комплексные игры различной подвижности и разной направленности;
- релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце занятия.

#### Перспективный план на 2023-2024 учебный год

СЕНТЯБРЬ	
Занятие № 1	Правила безопасности. Снять телесное и эмоциональное напряжение. Развивать чувство ритма и музыкальную память у детей. Двигательное упражнение «Как мы любим осень». Выразительно декламировать стихи, сопровождаемые движениями рук, для развития плавности и выразительности речи, речевого слуха и речевой памяти; Упражнения на релаксацию для снятия эмоционального и физического напряжения. Цель: развивать музыкальную память, внимания; развивать координацию движений, пластичность, мягкость.
Занятие № 2	Пальчиковая гимнастика «Осень» «Танец с листьями» муз. «Осенний марафон» Ритмическая игра «Капли» Коммуникативная игра «Туча» Дыхательное упражнение «Ветерок» Цель: развивать творческую фантазию, побуждать детей проявлять собственную индивидуальность.
Занятие № 3	Разминка «Дружные ребята». Танец «Антошка» муз. Шаинского Коммуникативная игра «Пирожки» Массаж «Капуста», упражнения на дыхание «насос» Цель: развивать музыкальную память, внимания; развивать координацию движений, пластичность, мягкость.
Занятие № 4	Коммуникативная игра «Пирожки» Массаж «Капуста», упражнения на дыхание «насос» Двигательное упражнение «Домик» Цель: совершенствовать работу над синхронностью движений. Продолжать развивать творческую фантазию, проявлять собственную индивидуальность.
ОКТАБРЬ	

Занятие № 1	<p>Двигательное упражнение «Домик»  Цель: развитие слухового внимания.  Игра – забава «Солнышко»  Цель: развитие чувства ритма и темпа, синхронизация движений с музыкой и речью.</p>
Занятие № 2	<p>Упражнение «Запомни свое место»  Цель: развитие моторно-слуховой памяти и ориентирования в пространстве зала.  Игра – потешка «Паровоз»  Цель: развитие чувства ритма и темпа, синхронизация речи и движений. Отрабатывается навык приставного шага.</p>
Занятие № 3	<p>Упражнение «Собираем листья»  Цель: развитие способности передавать образные движения.  Игра – миниатюра «Шарик»  Цель: регуляция мышечного тонуса, развитие умения свободно пользоваться движениями верхнего плечевого пояса.</p>
Занятие № 4	<p>Упражнение «Лисичка подслушивает»  Цель: развитие способности понимать и адекватно выражать основные эмоции.  Упражнение «Мы играем на гармошке»  Цель: организация и постепенное успокоение.</p>
<b>НОЯБРЬ</b>	
Занятие № 1	<p>Упражнение «Вот такие звери»  Цель: развитие слухового внимания, выполнение подражательных движений.  Игра – превращение «Деревянные и тряпичные куклы»  Цель: развитие мышечных и кинестетических ощущений и умение передавать заданный образ.</p>
Занятие № 2	<p>Упражнение «Запомни свое место в колонне»  Цель: развитие зрительной памяти и ориентировки в пространстве.  Игра – превращение «Деревянные и тряпичные куклы»  Цель: развитие мышечных и кинестетических ощущений и умение передавать заданный образ.</p>
Занятие № 3	<p>Упражнение «Веселые ладошки»  Цель: развитие способности изменять характер движений в соответствии с изменением контрастов звучащей музыки, развитие чувства ритма.  Игра «Круглые глаза»  Цель: развитие мимики. Выражение удивления.</p>
Занятие № 4	<p>Упражнение с цветами  Цель: развитие мышечной регуляции и ритмичности движений, пространственных представлений.  Игра «Солнышко и тучка»  Цель: развитие мышечных ощущений (напряжение и расслабление мышц туловища).</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	

Занятие № 1	<p>Упражнение «Ходьба с остановкой»  Цель: развитие быстроты реакции на условный сигнал, чувства ритма.  Игра – миниатюра «Веселые хлопучки»  Цель: синхронизация движений с текстом, снятие мышечного напряжения.</p>
Занятие № 2	<p>Упражнение «Большие и маленькие ноги»  Цель: развитие чувства ритма и темпа.  Этюд «Первый снег»  Цель: развитие мимики: выражение радости и удовольствия.</p>
Занятие № 3	<p>Упражнение «Назови овощи (фрукты)»  Цель: развитие внимания, закрепление представлений об окружающем мире»  Подвижная игра «Не опоздай»  Цель: развитие слухового внимания.</p>
Занятие № 4	<p>Упражнение «Запомни свое место в колонне»  Цель: развитие зрительной памяти и ориентировки в пространстве.  Этюд «Таня плакса»  Цель: развитие выразительности эмоций, произвольного переключения противоположных по знаку эмоций.</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	
Занятие № 1	<p>Упражнение «Запомни свою позу»  Цель: развитие моторной памяти и ориентировки в пространстве.  Игра – упражнение «Смотри влево, смотри вправо»  Цель: развитие пространственных представлений, слухового внимания.</p>
Занятие № 2	<p>Упражнение «Мы топаем ногами»  Цель: развитие умения действовать коллективно согласно тексту.  Этюд «Качели»  Цель: развитие умения регулировать мышечное напряжение.</p>
Занятие № 3	<p>Упражнение - игра «Назови диких (домашних) животных»  Цель: развитие внимания, закрепление представлений об окружающем мире.  Этюд «Смелый заяц»  Цель: развитие пантомимических способностей.</p>
Занятие № 4	<p>Упражнение «Качание куклы»  Цель: развитие ритмичности движений с текстом.  Подвижная игра «Иголка и нитка»</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
Занятие № 1	<p>Двигательное упражнение «Ходьба с хлопками и легкий бег»  Цель: развитие чувства ритма и пространственной ориентировки, отработка координации движений.  Этюд «Соленый чай»  Цель: умение выражать мимикой чувство отвращения и презрения.</p>
Занятие № 2	<p>Упражнение «Пружинки»  Цель: укрепление мышц ног, развитие ритмичности движений.  Упражнение «Катание снежных комьев»  Цель: развитие умения действовать по представлению.</p>

Занятие № 3	Упражнение «Светофор» Цель: развитие устойчивости и концентрации внимания, удерживание заданной программы в условиях коллективных действий. Этюд «Веревочка» Цель: регуляция мышечного тонуса.
Занятие № 4	Упражнение «Пружинки» Цель: укрепление мышц ног, развитие ритмичности движений. Игра – упражнение «У мишки дом большой» Цель: развитие подражательных движений.
<b>МАРТ</b>	
Занятие № 1	Упражнение «Ходьба вперед, назад» Цель: развитие способности изменять характер движения в зависимости от изменения контрастов музыки, развитие переключаемости движений. Игра – упражнение «Самолеты» Цель: развитие чувства темпа, пространственной ориентировки.
Занятие № 2	Упражнение «Слушай хлопки» Цель: развитие способности программировать свои действия на основе условных сигналов и устойчивости, концентрации внимания. Этюд «Разные настроения» Цель: воспроизведение различных эмоций в соответствии с текстом.
Занятие № 3	Упражнение «Ветерок и ветер» Цель: развитие плавности и ритмичности движений, развития умения произвольно расслаблять мышцы плечевого пояса. Игра «Запомни порядок» Цель: развитие наблюдательности и зрительной памяти.
Занятие № 4	Упражнение – игра «Пробеги и простучи» Цель: развитие чувства ритма. Игра – миниатюра «Кораблик» Цель: развитие мышечных ощущений.
<b>АПРЕЛЬ</b>	
Занятие № 1	Упражнение «Обезьянки» Цель: развитие подражательных движений, синхронизации речи и движений. этюд «два сердитых мальчика» Цель: выражение гнева.
Занятия № 2	Упражнение «Повтори за мной» Цель: развитие чувства ритма. Упражнение с превращениями «На бабушкином дворе» Цель: синхронизация речи и движения, достижения выразительности подражательных движений.
Занятие № 3	Упражнение – игра «Ходьба на носках и пятках» Цель: развитие чувства ритма, укрепление мышц ног. Этюд «Удивление» Цель: выражение удивления.
Занятие № 4	Упражнение «Шагают девочки и мальчики» Цель: развитие способности к распределению внимания. Подвижная игра «Сова»

МАЙ	
Занятия № 1	Упражнение «Слушай бубен» Цель: развитие слухового внимания и преодоления двигательного автоматизма. Упражнение – игра «Назови детенышей» Цель: развитие внимания, закрепление представлений об окружающем мире.
Занятие № 2	Упражнение «Кто что делал?» Цель: развитие наблюдательности и памяти. Упражнение «Веселые ладошки» Цель: развитие чувства темпа и ритма. Этюд «Вкусные конфеты» Цель: отработка выражения удовольствия и радости.
Занятие № 3	Упражнение «Запрещенное движение» Цель: преодоление двигательного автоматизма; развитие внимания и памяти. Игра – превращение «Заводные игрушки» Цель: развитие выразительности движений, синхронизация речи и движений.
Занятие № 4	Упражнение «Противоположные движения» Цель: развитие способности к распределению внимания. Упражнение «Сбор ягод» Цель: развитие всех групп мышц, формирование правильной осанки.

#### Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
4. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
5. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.