

Администрация города Дубны Московской области
Управление народного образования
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
№ 18 «Мишутка» города Дубны Московской области
(ДОУ № 18)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом № 1
от «31» 08 2020 г. № 2

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
№ 83
заведующий ДОУ № 18
Сухля
« 08 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПЛАСТИКА И РИТМ»

(уровень стандартный, базовый)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 2-7 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Шмакова Елена Юрьевна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

г. Дубна 2020г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радость движения» имеет художественную и физкультурно-спортивную направленность. Стартовый и базовый уровни освоения материала. Дополнительная общеобразовательная программа.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2018 г. № 196);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14);
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 23.03.2016 г.
- Положение об оказании платных образовательных услуг в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении №18 «Мишутка» города Дубны Московской области от 31.08.2018 г. № 65а.

Дополнительная образовательная программа художественной и физкультурно-спортивной направленности «Пластика и ритм» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой образовательной программы в том, что именно в эти годы закладывается основа здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка, дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

В наше социально-ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребенка.

Еще в античном мире танцы, физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости.

В Древней Греции музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение, чем сейчас, и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном очень непросто и жестоком мире, и наверное, естественно стремление педагогов к воспитанию детей по "законам красоты", к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: "От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей — к красивой жизни и от красивой жизни — к абсолютной красоте".

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, все задачи направлены на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы

Программа «Радость движения» составлена на основе программы Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной «Са-фи-Дансе», программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», технологии В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления» и программно-методического пособия для детского сада «Расту здоровым» В.Н. Зимонина модуль программы «Россинка». Игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Задачи каждого раздела программы тесно переплетаются в каждом занятии и комплексно решают цели и задачи всей программы.

Отличительные особенности программы:

- двигательные задания разделов программы «Радость движения» являются средством тренировки детского организма, борьбой с гиподинамией;
- внимание педагога акцентируется как на обучение детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), так и на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку, это прежде всего сенсорные, мыслительные и эмоциональные процессы.

Цель программы

Основной целью программы «Пластика и ритм» является создание условий для всестороннего развития личности дошкольника, средствами музыки и ритмических движений, формирование разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 2-7 лет.

1. Для достижения личностных результатов:

- формировать умение передавать чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения;
- воспитывать умения вести себя в группе во время движения, формировать чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- формировать нравственные качества личности

2. Для достижения предметных результатов:

- формировать умение напрягать и расслаблять мышцы туловища в покое и в движении; дифференцировать мышечно – суставные ощущения по степени усилий;
- содействовать развитию подвижности суставов;
- формировать базу эстетических движений тела и его звеньев;
- развивать моторную, слуховую и зрительную память;
- развивать точности воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- комплексно укреплять мышечный корсет ребёнка.

3. Для достижения метопредметных результатов:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- расширять кругозор.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от двух до семи лет, без степени предварительной подготовки, принимаются все желающие воспитанники. Группы формируются по возрастам.

Психолого-педагогические особенности детей по программе

Характерной особенностью **2-3 летнего** ребёнка является потребность в разнообразных движениях, интерес и желание воспитанников их выполнять. Физические нагрузки необходимы им для полноценного развития всех систем и функций, чувственного познания окружающего мира. Однако параметры развития воспитанников, качественная характеристика и темп овладения ими разными видами движений индивидуальны. Дети овладевают умением двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки, отмечая контрастные изменения; постепенно появляется ритмичность в движениях под музыку.

Дети **3-4 лет** чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

У детей **4-5 лет** появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

В возрасте **5-7 лет** ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по коор-

динации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный материал.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы «Радость движения» составляет четыре года, 144 часа. При распределении материала по годам обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей от 2 до 7 лет.

Формы обучения

Форма деятельности воспитанников: групповые и фронтальные (коллективные, массовые).

В каждой из форм по-разному организуется деятельность детей.

Форма проведения занятий: практические занятия, открытые занятия, занятия путешествия.

Особенности организации образовательного процесса

Часть музыкально-ритмического материала по программе «Пластика и ритм» разделено по гендерной принадлежности. Воспитанники занимаются в спортивной форме.

Режим занятий

Год обучения	Общее количество часов	Количество занятий в неделю	Длительность занятия в минутах
1 год	36	1	10 - 15
2 год	36	1	15 - 20
3 год	36	1	20 - 25
4 год	36	1	25-30
5 год	36	1	30-35

Планируемые результаты по программе

Благодаря систематическим занятиям по программе «Радость движения» дети избавятся от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости. Дети станут более гибкими, выносливыми. Повысится техника выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появится положительный эмоциональный отклик на физическую активность. Занятия ритмической пластикой являются безусловным фактором формирования осознанной потребности маленького человека в культурных движениях, в культурной физической нагрузке.

Формы аттестации, обучающихся по программе

Аттестация обучающихся проходит в форме наблюдения и мониторинга по разделам программы.

Способы организации контроля:

- Фронтальный
- Групповой

Формы подведения итогов:

С первого по третий год обучения: открытые занятия в конце учебного года для родителей.

Четвертый год обучения: открытые занятия в конце учебного года для родителей, выступления на праздниках и развлечениях ДООУ, спортивных соревнованиях города.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Карты мониторинга уровня психомоторного развития детей занимающихся ритмической пластикой «Пластика и ритм».

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

Диагностика творческих проявлений в музыкально-ритмических движениях (автор Буренина А.И., программа «Ритмическая пластика»)

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
 - планирования индивидуальной работы;
 - оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе промежуточной диагностики (2 раза в год) педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку.

Критерии оценки параметров определяющий уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-ти бальной системой.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Примерные оценки детей 3-4-5 го года жизни:

5 баллов – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1-0 баллов – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

Примерные оценки детей 6-7 го года жизни:

3 балла – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.

2 балла – передают только общий характер, темп, метроритм.

1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Оценивается по внешним проявлениям. Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка (скованность-общительность, экстраверсия – интроверсия). При подсчёте баллов этот параметр не учитывается.

5 баллов – умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

4-2 балла – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

1-0 баллов – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

5 баллов – проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

4-2 балла – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

1-0 баллов – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

5 баллов – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

4-2 балла – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

Память – способность запоминать музыку и движения.

5 баллов – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

4-2 балла – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

1-0 баллов – неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).

Подвижность (лабильность) нервных процессов – скорость двигательной реакции на изменение музыки.

5 баллов – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма – N).

В-1, В-2, В-3, В-4 – возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).

3-1, 3-2, 3-3, 3-4 - заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

5 баллов – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

4-2 балла – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук и ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

5 баллов – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

4-2 балла – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

1-0 баллов – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

Материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение программы

Для обеспечения успешной реализации программы необходимы следующие материально – технические условия.

Технические условия: спортивный зал в ДООУ; мультимедийный проектор; компьютер; музыкальный центр; компакт носители музыкального материала.
Атрибуты ленты(длинные, короткие); косынки; обручи(разных размеров); булавы; кегли; скакалки(мягкие); гимнастические палки; спортивный инвентарь(гантели, мячи-прыгуны); элементы костюмов; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; мячи

Информационное обеспечение: использование ресурсов библиотеки, интернета для осуществления подборки литературы, музыки; для демонстрация выступлений воспитанников используются ресурсы социальных сетей

Кадровое обеспечение занятий: занятия ведет педагог дополнительного образования, заслуженный работник образования Московской области, хорошо владеющий современными педагогическими методиками и технологиями и общепедагогическими компетенциями. Проявляет образное мышление, воображение, творческую активность, фантазию.

Учебно-тематический план.

Планирование разделов программы «Радость движения» (час).

Сетка часов при одном занятии в неделю.

№ п/п	Название разделов программы	Общее количество уч. часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Первый год обучения			
2	оздоровительная гимнастика	8	-	8
	танцевально-ритмическая гимнастика	24	2	22
	креативная гимнастика	4	1	3
	степ-аэробика	-	-	-
	всего часов	36	3	33
	Второй год обучения			
	оздоровительная гимнастика	8	-	8
	танцевально-ритмическая гимнастика	24	4	20
	креативная гимнастика	4	1	3
	степ-аэробика	-	-	-
	всего часов	36	5	31
	Третий год обучения			
	оздоровительная гимнастика	5	1	4

	танцевально-ритмическая гимнастика	16	1	15
	креативная гимнастика	6	1	5
	степ-аэробика	9	2	7
	всего часов	36	5	31
Четвёртый год обучения				
	оздоровительная гимнастика	4	1-	3
	танцевально-ритмическая гимнастика	17	3	14
	креативная гимнастика	6	1	5
	степ-аэробика	9	2	7
	всего часов	36	7	29
Пятый год обучения				
	оздоровительная гимнастика	4	1	3
	танцевально-ритмическая гимнастика	18	3	15
	креативная гимнастика	4	1	3
	степ-аэробика	10	2	8
	всего часов	36	7	29

Содержание программы по ритмической пластике.

Разделы дополнительной образовательной программы.

В системе занятий по программе «Радость движения» представлены четыре направления: оздоровительная гимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика, креативная гимнастика, степ-аэробика для детей средней, старшей и подготовительной группы.

Разделы программы «Радость движения»:

- танцевально-ритмическая гимнастика;
- оздоровительная гимнастика;
- креативная гимнастика;

- степ-аэробика.

Характеристика разделов программы «Пластика и ритм».

Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика», основным содержанием которого являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа), включает в себя:

- сюжетные композиции, которые способствуют развитию творческого воображения и фантазии, способности к импровизации;
- спортивные танцевальные композиции с предметами и снарядами, которые положительно влияют на психоэмоциональное состояние, позволяют развивать физические качества, способствуют созданию хорошего мышечного корсета;
- современные танцы, включающие композиции со всевозможными прыжками и выпрыгивания вверх из упора присев, маховые движения ногами и руками, круговые движения туловищем, выполняемые быстро и с большой амплитудой, позволяют развивать скоростно-силовые качества.

Раздел «Оздоровительная гимнастика», основным содержанием которого являются нетрадиционные виды упражнений, среди которых:

- игровой самомассаж, включающий в себя упражнения, способствующие формированию у детей сознательного стремления к здоровью, дети учатся выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении в направлении кровотока – от периферии к центру;
- пальчиковая гимнастика, которая не только обогащает внутренний мир ребёнка, но и оказывает положительное воздействие на мелкую моторику, координацию движений и внимание, улучшает память, мышление, развивает фантазию;
- релаксация – упражнения, необходимые для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности;
- стретчинг – упражнения, благодаря которым увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность;

- дыхательная гимнастика, которая способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких;
- корректирующая гимнастика – способствует укреплению организма ребёнка, предупреждает отклонения в физическом развитии, развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

Раздел «Креативная гимнастика», основным содержанием которого являются игры и игровые задания, включает в себя:

- творческие игры – развивают находчивость, выдумку, сообразительность, умение перевоплощаться и творческую инициативу;
- специальные задания – игровые упражнения, способствующие обогащению творческого потенциала детей, прежде всего возможности их воображения.

Раздел «Степ-аэробика», основным содержанием которого являются упражнения и игры со степ-платформой. Ведущая роль на занятии принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Основные шаги степ – аэробики.

1. Базовый шаг (Бейсик степ).
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе(Ви степ).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на пол(Степ-ап).
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты Кик степ).
5. Касание пола. Стоя на середине степ-платформы, касайтесь поочередно ногами пола то одной ногой, то другой.
7. Шаг через платформу(Over the top.)
8. Выпады в сторону и назад.
9. Поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию(страделл).

10. Прыжки на платформе.
11. Прыжки на месте.
12. Прыжок через платформу.

Первый год обучения (2-3 года)

Приоритетные задачи: использование игровых двигательных упражнений как средства эмоционального взаимодействия ребенка и взрослого; создание для малышей психологического комфорта, радости, интереса к играм-забавам, музыке; осваивание ходьбы и бег как основных, контрастных видов движений; учить передавать простейшие игровые действия (язык жестов) по показу, ритмично исполнять простейшие танцевальные движения (притопы правой ногой и поочередно каждой, "фонарики" и др.); в знакомых упражнениях побуждать детей подпевают повторяющиеся слова и звукоподражания.

Теория включает в себя объяснение упражнений музыкально-ритмических композиций, показ различных исходных положений и построений.

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

Музыкально-ритмическое упр. «Ладощечка»; Упражнение «Да-да-да!»; Музыкально-ритмическая композиция «Чок да чок!»; Упражнение «Кап-кап»; Музыкально-ритмич. Композиция «Поезд» и «Разминка»; Музыкально-ритмическая композиция «Повторяй за мной»; Упражнение «Лошадка»; Музыкально-ритмическая композиции: Упражнение «Ходим – бегаем»; Упражнение «Прятки»; Упражнение «Велосипед»; Музыкально-ритмическая композиции: Упражнение «Солнышко»; Упражнение «Лодочка»; Упражнение «Весёлые ладошки».

«Оздоровительная гимнастика»:

Дыхательные упражнения: «Машина»; «Петух»; «Часики»; "Шарик лопнул; "Поезд"

Пальчиковая гимнастика: «Было у Бабушки десять внучат»; «Куточка пьёт воду»; «Снеговик»; «Тарелка»; «Домик»;

Стречинг: Упражнения «Потягушки»; «Устали наши ножки»; «Деревце»; «Малышка»; «Гусеница»; «Качалочка»; «Кошечка».

«Креативная гимнастика»:

Подвижная игра «Раздувайся пузырь»; Музыкально-подвижная игра «Топ-топ-топ!»; Игра «Прятки»; Игра «Поедим на машине»; Игра «Зайчики и лисич-

ка»; Игра «Ой летели птички»; Игра «Санки»; Игра «Самолёты»; Игра «Курочка-хохлатка»; Игра «Мишка по лесу гулял»; Игра «Лягушки».

Второй год обучения (3-4 года)

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Теория включает в себя объяснение упражнений музыкально-ритмических композиций, показ различных исходных положений и построений.

Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

«Осень в лесу»; « Пальчики-ручки»; «Пони»; «Весёлые путешественники» «Плюшевый медвежонок»; «Чебурашка»; «Кузнечик»; Акробатическое упражнение «Колобок»; «Брёвнышко»; «Три желания»; «Львёнок и черепаха»; «Солнечные зайчики».

«Оздоровительная гимнастика».

Дыхательная гимнастика: «Ветер», «Надуй шарик», «Часики», «Петух», «Гуси шипят», «Шар лопнул», «Образные упражнения», «Насос», «Дровосек».

Стретчинг: «Деревце»; «Домик»; «Звездочка»; «Колобок»; «Берёза»; «Дуб»; «Кошечка»; «Бабочка»; «Ручеек»; «Жучок».

Пальчиковая гимнастика: «Фонарик»; «Очки»; «Пирожки»; «Колобок»; «Зайчик»; «Птенцы»; «Солнце»; «Снеговик»; «Ёлка».

Самомассаж: «Лепим уши Чебурашке»; «Надеваем перчатки»; Одеваемся на прогулку»; «Замешиваем тесто для колобка».

Релаксация: «Спящий котёнок»

«Креативная гимнастика»:

Игры:»Найди своё место»;« Сова и бабочки»;«Карусель»; « Нитка-иголка», « Цапля и лягушки»; Игра«Создай образ»(мышка, волк, медведь, заяц.);«Лягушки»; «Сова и мыши»; « У медведя во бору»; « Снежинки и ветер»; « Наседка и цыплята»; «Снежиночка-пушиночка»; « Спящая лиса»; « Воробышки и кот»; «Жуки».

Третий год обучения (4-5 лет)

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Теория включает в себя объяснение упражнений музыкально-ритмических композиций, показ различных исходных положений и построений с предметами и без предметов.

Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

«Вместе весело шагать»; «Цыплята»; Упражнение с малым обручем; «Море»; «Мячик»; «Чунга-Чанга»; «Не зевай»; «Ну, погоди!»; «Цыплёнок с лягушонком»; «Метель»; «Улыбка»; «Футболисты»; «Антошка»; «Песенка о лете».

«Оздоровительная гимнастика»:

Дыхательная гимнастика: « Большой и маленький»; «Паровоз»; «Гуси летят»; «Аист»; «Часы»; «Трактор»; «Корова мычит»; «Лягушка в животе»; «Гуси»; «Дровосек»; «Лягушка в животе».

Пальчиковая гимнастика: «Фонарик»; «Брызги»;«Зайчик»; «Коза»; «Домик»; «Солнце»; «Ворота»;«Тарелка»; « Ёлка»; «Снеговик»; «Очки»;«Конь»; «Волна»; «Хвостик рыбки»; «Конь»; «Кошка»(указат. палец и безымянный-уши, остальные три мордочка); «Птенцы»(Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью); «Корни»(Ладони прижаты тыльной стороной, пальцы опущены вниз); «Цветок».

Релаксация: «У моря»; «Перекрёстное движение»; «Мороженое»; «Мокрые котятка»; «Ёжик»; «Снеговик»; « Гипнотизер»(дети постепенно ложатся на ковёр).

Стрейчинг: «Лошадка»; « Кошечка»; « Звездочка»; « Бабочка»; « Ручеёк»;«Берёза»; «Дуб»; «Жучок»; « Домик»; « Пушка»;« Месяц»; «Солнце садиться»; «Черепашка»; «Рыбка»; «Змея»; «Большая ель»; «Ёлка»; «Маленькая ёлочка»; «Веточка»; «Павлин»; «Гора».

«Креативная гимнастика»:

Игры: «Космонавты»;«Курочка и цыплята»;«Создай образ»(мышка, волк, медведь, заяц.); « Нитка-иголка»;«Лягушки и цапля»;«Карусель»;« Стоп»(превращаться в лягушку, цаплю, солдатика);» Перетяжки»; «Карусель»; «Совушка»; «Вороны и воробьи»; «Поезд»;»Соберись по цвету»; «Лягушки и цапля»;«Кто живёт в избушке»;«Бездомный заяц»; «Кто живет в избушке»; «День – ночь»; «Птенцы без гнезда»; «Зеркало».

«Степ-аэробика»

Приоритетные задачи: ознакомление с понятиями «степ», «аэробика»; ознакомление со спортивным инвентарем – степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности. Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно -сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

Основные элементы: Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

Четвёртый год обучения (5-6 лет)

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Теория включает в себя объяснение упражнений музыкально-ритмических композиций, показ различных исходных положений и построений с предметами и без предметов.

Развитие творческих способностей:

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, самостоятельно создавать пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

Музык.ритмическая композиции « Чунга-Чанга»; «Песенка о лете» ;« Антошка» ;Упражнение с надувными мячами для девочек «Улыбка»;Упражнение с мячом для мальчиков «Футболисты»; Упражнение без предметов для мальчиков «Богатырская сила»; Упражнение с длинными лентами для девочек муз «Солнце моё» ;Музыкально ритмическая композиция « Гиподинамия»; Музыкально ритмич композиция «Не зевай»; Упражнение с гимнастическими палками для мальчиков «Гномы»;Упражнение с обручем для девочек «Дюймовочки»;Музыкально-ритмическая композиция «Хула-хуп»;Музыкально –ритмическая композиция «Чимби-Римби»; Музыкально-ритмическая композиция без предметов песня «С Новым годом»; Музыкально-ритмическая композиция без предметов «Четыре таракана и сверчок»; Музыкально-ритмическая композиция «Макарена» ; Музыкально-ритмическая композиция с парусами песня «Белые кораблики»; Музыкально-ритмическая композиция «Танец маленьких утят».

«Оздоровительная гимнастика»:

Пальчиковая гимнастика: «Мышка»; «Кошка»;«Зайка»; «Зайка и барабан»;«Петушок»; «Жук»; Флажок»; «Пароход»; «Грабли»; «Колокольчик»;

Дыхательная гимнастика: «Большой и маленький»; «Паровоз»;«Гуси летят»; «Аист»; «Лягушка в животе»; «Трактор»; «Стрельба»; « Фейерверк»; «Гудок парохода»;«Упрямый ослик»;«Плакса» ; « Погреемся»; « Мельница»;« Конькобежец»; «Сердитый Ёжик» ; «Лягушонок»;

Релаксация

Стрейчинг: Жучок»; «Черепашка»;«Рыбка»; «Змея»;« Гора»; «Веточка»;«Павлин»; « Домик»;« Пушка»; « Поза воина»; «Вторая поза воина»; « Третья поза воина»; «Самолёт взлетает»;« Ласточка»; «Ракета»;«Солнечные

лучики»; «Солнце садиться за горизонт»; «Качели»; «Солнце садиться за горизонт(усложн. Вариант)»; «Волна»; «Стрекоза»; «Кузнечик»; « Смешной клоун».

«Креативная гимнастика».

Игры: «Птицы без гнезда» ;« Зеркало» ;« Найди своё место» ;« День – ночь»; «Салки» ; «Гулливер и лилипуты» ;« Муравьи» (Выполняется из исходного положения ладони, стопы спина вверх.); «Воробьи и вороны»; « Четыре стихии»; « Бабочки, лягушки, цапля»; « Морозка»; « Тишина» ;«Зверобика» песня «Ну-ка повтори»; « Хвосты»; «Пограничники, смирно!» ;«Поимка нарушителей» ; « Баба-Яга»;« Стой».

«Степ – аэробика».

Приоритетные задачи: Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Закреплять базовые шаги, учить соединять их в комплексе. Развивать умения твердо стоять на степе. Развивать выносливость, гибкость. Укреплять мышцы для формирования правильной осанки Развивать быстроту. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.

Основные элементы: Разучивание аэробных шагов: ви-степ; открытый шаг; страдел кик степ; шоссе-подскок отбив ногу; без степов. Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Учить правильному выполнению степ шагов на степях.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

Пятый год обучения (6-7 лет).

Приоритетные задачи:

- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики (формирование правильной осанки, походки; снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.);
- поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой;
- развитие художественно-творческих способностей.

Теория включает в себя объяснение упражнений музыкально-ритмических композиций, показ различных исходных положений и построений с предметами и без предметов.

Развитие творческих способностей.

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.

Показатели уровня развития детей:

- выразительность, легкость и точность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно называть их;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

Композиция для девочек с обручами «Цветок» ; Композиция « Буратино» песня из к/ф «Приключения Буратино»; Композиция « Мячик»; Композиция для мальчиков с гимнастическими палками «Гномы» ; Композиция «С малым кольцом»; Композиция для мальчиков с мечом «Богатырская сила»; Упражнение «Чимби-Римби»; Композиция « Кошки-Мышки»; Композиция « Полосатый мяч» ; «Аэробика» ; Упражнение «Буратино оживает»; Упражнение для мальчиков с клюшками «Игра в хоккей»; Упражнение без предметов «Ни кола, ни двора»; Упражнение для девочек с надувными мячами песня « Подари улыбку миру»; Упражнение для девочек с малым мячом «Белочка»; Упражнение для мальчиков с гантелями «Спорт».

«Оздоровительная гимнастика»:

Игровой самомассаж: Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме.

Стрейчинг: Игровые упражнения: «Самолёт»; «Самолёт взлетает»; «Стрекоза»; «Солнце садиться за горизонт»; « Месяц»; «Снежная Королева»; «Деревце»; « Паучок» ; «Морская звезда». Игровые упражне-

ния: «Качели»; « Запрещённое движение»; «Гора»; «Павлин»; «Маленькая ёлочка»; «Каракатица»; «Пирожок»; «Каракатица»; «Слоник»; «Крылья»; «Собачка».

Дыхательная гимнастика: «Лягушка в животе»; «Воздушный шар в грудной клетки»; «Надуваем шар»; «Трубач»; «Машем крыльями» ; «Каша кипит» «Паровозик» «Насос» «Регулировщик»; «Кузнечный мех»; «Смех».

Пальчиковая гимнастика: Игровое упражнение «Встреча друзей» ; «Волшебные орешки»; «Шарик»; « Встречи»; «Муравейник»; Упражнение для мелкой моторики: «Танец сидя».

Упражнения на расслабление и напряжение мышц: Игровое упражнение « Астры»; Игры «Насос и надувная кукла»; « Сосулька»; «Чайка»; «Цапля».

«Креативная гимнастика»:

Игра «Зверюшки, наострите ушки»; Игры: «Стоп-хлоп-раз»; « Повар и котята»; «Фигура»; Игры « Расставь посты» (музыка « Марш»); « Запрещённое движение»; «Повторяй за мной»; « Скучно, скучно так сидеть»; « Четыре стихии»; «Камень, водоросли, рыбки»; «Баба-Яга» Игры: «День- ночь»; «Слушай и исполняй»; « Челночок»; « Белые медведи»; «Тропинка, копна, кочка» по командам ; « Сороконожка»; « Повар и котята»; « Четыре стихии»; « Дети и медведь» ; « Горелки»; « Зеваки».

«Степ – аэробика».

Приоритетные задачи: Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Закреплять базовые шаги, учить соединять их в комплексе. Развивать умения твердо стоять на степе. Развивать выносливость, гибкость. Укреплять мышцы для формирования правильной осанки Развивать быстроту. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.

Основные элементы: Разучивание аэробных шагов: ви-степ; открытый шаг; страдел кик степ; шоссе-подскок отбив ногу; без степов. Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) Совершенствовать упражнения с различным подходом к платформе. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук с разными атрибутами. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием

ноги вперед (различные варианты). Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

Методы обучения

Выбор методов определяется с учётом возрастных и психофизических возможностей детей. Методы обучения призваны обеспечивать формирование знаний, умений и навыков.

В основе 1-го этапа обучения — **подражание** детей образцу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности, "вовлекающий показ". Показ должен быть "опережающим", то есть на доли секунды движения опережают музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успели "перевести" зрительное восприятие в двигательную реакцию. Есть еще одна особенность такого показа — он должен быть в "зеркальном" отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. Подражая взрослому, ребенок осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает использовать их в самостоятельной деятельности (в играх, танцевальных импровизациях).

2-й этап обучения (после того, как дети уже приобрели некоторый опыт в исполнении по показу и запомнили несколько композиций)— это развитие **самостоятельности** детей в исполнении композиций и других упражнений.

3-й этап — творческое самовыражение детей в движении под музыку и несложные творческие задания, к которым относится инсценирование песен.

Формы организации учебного занятия

Основная форма организации - занятия в спортивном зале.

Основные средства двигательного воздействия:

- основные виды движений (ходьба, бег, равновесие);
- художественная гимнастика (упражнения с мячом, скакалкой, лентой и т.д.);
- элементы современного танца (рэп, рок-н-ролл);
- композиции на снарядах (гимнастическая скамейка, стул);
- русский народный танец;
- стретчинг (гимнастика поз для развития гибкости);
- игровой самомассаж; дыхательные упражнения;
- упражнения коррегирующей гимнастики;
- упражнения на релаксацию (на расслабление мышц из разных исходных положений);
- аэробные упражнения на платформах

Педагогические технологии

При реализации содержания программы «Радость движения» педагог использует технологии: группового обучения, игровой деятельности, проектной, технологию развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм стандартного учебного занятия

№ п/р	Части занятия	Содержание упражнений, репертуар, игры
1	Вводная часть	
	Разминка	Упражнения и композиции на развитие внимания, скоростной реакции, коммуникативных навыков, развитие физических качеств
	Оздоровительная гимнастика	Упражнения на дыхание, самомассаж, пальчиковая гимнастика,
2	Основная часть	
	Танцевально-ритмическая гимнастика Степ	Образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Композиции на степах
	Стречинг	упражнения на расслабление и напряжение мышц
3	Заключительная часть	
	Креативная гимнастика	Игры и упражнения со специальными заданиями, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы

Дидактическое обеспечение программы

Создание видеофильмов и презентаций для повышения эмоционального фона занятий. Сказочные образы делают занятия радостными и привлекательными для детей.

Список используемой литературы Нормативно-правовые и иные документы

1. Конституция РФ.
2. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ)
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
6. Федеральный закон от 24.07.1998 г. N124-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. №196)

Основная литература

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста).-2-е изд., испр. и доп. – Пб.; ЛОИРО, 2000 – 220 с.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М., ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.; илл.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. –

- М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми).
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми).
 5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.; ТЦ Сфера, 2010. – 112с. – (Здравствуй малыш).
 6. Фирилёва Ж.Е.Сайкина Е.Г."Са-фи-Дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург: "Детство-Прес"2000.