



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 138»
(МБДОУ «Детский сад № 138»)

Принята на Педагогическом совете
от 21.07.2025 № 5

Утверждена приказом
от 21.07.2025 № 211

Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
(«Спортик»)
(для детей 3-4 года)

Автор программы: Павликова И.С.
Срок реализации: 2 года

город Нижний Новгород

2025 год

Пояснительная записка

Спортивная оздоровительная ритмика (далее ритмика) – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Ритмика является одним из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

ЧТО ДАЁТ РИТМИКА. На занятиях ритмикой ребёнок развивается многосторонне, приобретая ряд навыков и умений: улучшается физическая форма ребёнка, вырабатывается координация, ребёнок обучается простейшим танцевальным движениям, усваивает такие понятия, как темп, ритм, а также жанр и характер музыки малыш учится адекватно выражать и контролировать свои эмоции, развивается творческая активность. Спортивная оздоровительная ритмика в детском саду является хорошей подготовкой для дальнейших занятий музыкой, танцами, спортом. Занятия ритмикой дают отличную «мирную» разрядку для гиперактивных детей. Спортивная оздоровительная ритмика помогает раскрепоститься, учит свободно двигаться, создаёт ощущение радости.

ОТЛИЧИЯ РИТМИКИ ОТ ФИЗКУЛЬТУРЫ ИЛИ АЭРОБИКИ. Между ритмической гимнастикой и обычной физкультурой или аэробикой, безусловно, много общего — физические упражнения и там, и там выполняются под музыку в определённом ритме. Но при этом цели преследуются разные. Акценты в ритмической гимнастике делаются на развитие координации, умение слушать и слышать музыку, чувствовать свое тело и свободно им управлять.

КОГДА НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ? Считается, что начинать заниматься ритмической гимнастикой оптимально в 3-4 года. К этому возрасту уже достаточно развита координация движений. Спортивная оздоровительная ритмика в детском саду обычно проводится, начиная со 2-й младшей группы.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

«Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия ритмикой помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка. Высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе дополнительных занятий танцами, а также запрос родителей.

Актуальность программы движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка

Цель программы: поддержание комфортного микроклимата в детском коллективе, содействие физическому развитию и оздоровлению детей, стимулирование инновационных процессов в дошкольном образовании, а также укрепление методической и материально-технической базы для обучения воспитанников элементам спортивной ритмики.

Задачи обучения и воспитания детей на занятиях ритмикой:

1. Развитие физических качеств и координации движений.
2. Развитие гибкости, ловкости, точности и пластичности.
3. Формирование правильной осанки, красивой походки.
4. Развитие умения ориентироваться в пространстве.
5. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
6. Развитие музыкальности.
7. Развитие умения работать в коллективе и знакомство с азами танцевального искусства.
8. Развитие творческого потенциала ребенка и самовыражения через танец.
9. Развитие способностей фантазии и импровизации.

10. Развитие и тренировка психических процессов (эмоциональной сферы) умения выражать свои эмоции в мимике и пантомиме.

11. Всестороннее развитие и раскрытие творческого начала в каждом малыше.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек. Гимнастический купальник, юбочка. «Чешки» и носки белого цвета. Волосы должны быть собраны в пучок. Для мальчиков. Футболка, шорты. «Чешки» и носки белого цвета.

Для полноценного восприятия музыкальных произведений на занятиях ритмики и его творческого отображения в танце необходимо помочь детям понять специальный язык музыки, его характер, жанр и особенности ритмического рисунка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программе, сроки реализации образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)

Программа предназначена для обучения детей 3 – 4 лет. Этот период можно определить, как первый этап в освоении азов оздоровления, спорта, ритмики, азбуки танцев.

Срок ее реализации - 1 год, направленность спортивно-оздоровительная.

В процессе реализации программы воспитанник приобретает комплекс личностных, социальных и коммуникативных качеств, обеспечивающих успешную социализацию и активную адаптацию в обществе. Новизна программы заключается в том, что в системе дошкольного образования нашего города спортивная ритмика как форма физического воспитания дошкольников до настоящего времени не рассматривался. Создание ее вызвано социальными потребностями, является своего рода откликом на социальный заказ родителей, заинтересованных в активизации двигательной деятельности своих детей. Программа не требует специальной материально-технической базы, что обеспечивает ее доступность. Она базируется на комплексном подходе, охватывая информативный, оздоровительный, физкультурно-спортивный компоненты деятельности в ходе обучения дошкольников элементам спортивной ритмики.

Дополнительная образовательная программа по спортивно-оздоровительной ритмике рассчитана на детей в возрасте от 3-4 лет. Заниматься могут и девочки, и мальчики, изъявившие желание и получившие разрешение врача. Обучение рассчитано на 1 учебный год. 1-й год обучения в основном посвящен сюжетно-ритмической гимнастике («пингвинчики», «лягушата», «пчелки» и т.п.), вводятся

также основы спортивная ритмика (прыжки, базовые движения рук, работа с помпонами).

Количество групп каждого возраста определяется в зависимости от общего числа воспитанников и возможностей материальной базы. Группы формируются с учетом возраста детей (4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет) и в соответствии с уровнем их общефизической подготовки. Предпочтительное количество воспитанников, занимающихся в группе, 20-30 человек. Продолжительность занятий составляет 2 условных часа в неделю. Условный час — это 15 минут на 1-ом году обучения.

Образовательная деятельность по спортивной ритмике проводится в разных формах. Это и беседы, и просмотр мини-фильмов, роликов, презентаций, выступлений и, конечно, практические тренировки. Практические занятия проходят по схеме: разминка, растяжка, отработка элементов, разучивание номеров, для малышей в конце - подвижные игры. Старшие дети обучаются танцевальным базовым элементам, последовательность которых в дальнейшем выстраивается в танцевальные связки. В конце такого занятия обязательно проводится ряд упражнений по программе общей физической подготовки, а также на растяжку, что помогает детям расслабиться. А иногда безо всякой схемы вместе с руководителем кружка ребята могут всю тренировку веселиться и играть либо произвольно двигаться под музыку, развивая чувство ритма, фантазию, координацию движений и раскрепощаясь.

Обучающие занятия. На общих занятиях детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется приём его исполнения. На занятии может быть введено не более 2 – 3 комбинаций.

Закрепляющие занятия. Предполагает повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

Импровизационная работа. На этих уроках дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие занятия развивают фантазию. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, предать своё видение образа.

В течении учебного года планируется проведение 72 занятия. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня с сентября по май. Длительность занятий на первом году обучения – 15 минут.

Успешное решение поставленных задач на занятиях ритмикой с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

Индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);

систематичности (непрерывность и регулярность занятий);

наглядности (показ движений педагогом);

повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой. Является основным. Разучивание нового движения, упражнения, особенно 1 год обучения, сопровождается точным показом педагога. Педагог обязан выполнять упражнения вместе с детьми.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Объяснения должны быть краткими, точными, конкретными. Знакомить детей со специальными терминами, в основном 2 год обучения.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Концентрический метод по мере усвоения детьми определенных движений, упражнений вновь возвращается к пройденному материалу, но уже усложняя его.

Ожидаемый результат и формы их проверки

Овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия в хореографических студиях.

Контроль над усвоением программы проводится в конце учебного года в каждой возрастной группе по следующим показателям:

- эмоциональная выразительность
- пластичность (гибкость)
- ритмичность (четкость исполнения)
- творчество (импровизация)
- знание терминологии.

В течение года дети принимают участие в утренниках (показывают танцы, выученные в кружке), спортивных мероприятиях, конкурсах. В конце года – отчетный концерт.

В занятиях используются следующие виды упражнений:

Упражнения, с помощью которых совершенствуются навыки основных движений (ходьба, бег, прыжки), усвоение танцевальных элементов (упражнения для рук и верхнего плечевого пояса), упражнения без музыки и психогимнастика.

Большую помощь в работе с детьми могут оказать упражнения без музыки (подготовительные упражнения). Их задача - помочь детям приобрести необходимые двигательные навыки. Эти упражнения разучиваются под счет или в индивидуальном ритме. Значение упражнений без музыки заключается в том, что они: помогают принимать правильное исходное положение; способствуют осознанию работы двигательного аппарата; укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают подвижность суставов; формируют навыки построения и перестроения.

Рекомендуем следующие группы упражнений без музыки:

Упражнения на развитие мышечного чувства (развитие мышц плечевого пояса, расслабление и напряжение мышц корпуса). Дети должны уметь изменять степень напряжения мышц, иногда совсем снимать его, явствовать, где излишне напрягались мышцы и образовались зажимы. Упражнения на развитие мышечного чувства помогают ощущать возможный размах движения в суставах конечностей, учат сознательно переносить тяжесть тела вперед (назад) перед началом ходьбы, бега.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: на развитие мышц шеи; на развитие мышц плеча; на развитие кистей рук; на развитие мышц ног.

Эти упражнения помогают исправлять различные физические недостатки, тренируют мышцы, активизируют их работу, развивают быстроту, четкость, размах движений, помогают осознать направление и форму движений.

Психогимнастика очень полезна для всех детей, особенно для тех, которым присущи чрезмерная утомляемость, непоседливость, замкнутость и т. д. Это относится как к детям с неврозами, небольшими задержками в психическом развитии, другими нервно-психическими расстройствами, так и к практически здоровым детям.

Основной акцент в психогимнастике сделан на обучении элементам техники выразительных движений, на использовании этих движений в воспитании эмоций и высших чувств, а также на приобретении навыков расслабления. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств у детей.

С помощью психогимнастики дети обучаются азбуке выражения эмоций - выразительным и разнообразным движениям. Поскольку в основном используется материал без словесного сопровождения, педагогу очень важно уметь правильно продемонстрировать эти движения своим воспитанникам.

Музыкально-ритмические навыки и навыки выразительных движений, приобретенные при выполнении упражнений, позволят детям лучше и полнее проявить себя в танцах.

Основная цель на занятиях ритмики с дошкольниками – всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РИТМИКЕ

Представленное тематическое планирование разработано на основе моей авторской программы и направлено на достижение следующих результатов:

- сформированность у детей элементарных представлений об истории развития спортивной ритмики;
- освоение основных упражнений спортивной гимнастики;
- выполнение технически правильно основных элементов спортивной гимнастики;
- усвоение правил техники безопасности;

- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- умение работать в группе;
- соответствие как минимум среднему уровню показателей развития общей физической подготовки с учетом индивидуальных возможностей.

Результативность программы определяется в ходе выполнения дошкольниками контрольных нормативов, упражнений (показательных выступлений), которые предусмотрены на каждом этапе обучения. Их уровень показывает, насколько удалось реализовать основные задачи программы.

Подведение итогов на каждом этапе осуществляется в ходе показательных выступлений, соревнований, проводимых как базе образовательного учреждения, так и на городском уровне.

Учебно-тематический план

№	Перечень разделов, тем	Спортивно – оздоровительный этап
1.	Вводное занятие	1
2.	Личная гигиена и внешний вид	1
3.	Занятия по разучиванию и совершенствованию навыков	50
4.	Художественные занятия	5
5.	Сдача контрольных нормативов	2
6.	Участие в показательных выступлениях	1
Итого		60

Сдача контрольных нормативов

Показательные выступления в группах и перед их родителями.

Октябрь

Занятие 1

Встреча с героями сказки «Ребята, давайте жить дружно» (музыка Б. Савельева, текст и слова песен А. Хайта). Детям нужно вспомнить характеры персонажей, и с помощью мимики, пантомимы передать их особенности.

Формирование навыков метания, развитие чувства предмета.

Школа мяча: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Упражнения на развитие равновесия: ходьба с перешагиванием через предметы (набивные мячи, кубики), рейки лестницы.

Ползание на четвереньках вокруг предметов и между ними «змейкой».

Занятие 2

Подвижная игра «Найди свой домик».

Знакомство с комплексом базовых упражнений с использованием образов героев сказки «Ребята, давайте жить дружно!».

Формирование координационных навыков.

Вис на согнутых руках.

Передвижение боком в упоре на низких четвереньках (на предплечьях и коленях).

Ползание по гимнастической скамейке: на животе, подтягиваясь руками; низко на четвереньках.

Школа мяча: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Упражнения на развитие равновесия: ходьба по линии, веревке, шнуру приставным шагом (прямо и боком) по кругу, зигзагом, с мешочком на голове.

Занятие 3

Подвижная игра «Лягушки».

Разучивание комплекса базовых упражнений. Этюды и задания на подражание, развитие двигательного воображения, выразительности движений. Создание образов сказочных персонажей с помощью движений в ходе музыкальных игр.

Формирование навыков ползания и лазания: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; ползание по гимнастической скамейке (на животе, подтягиваясь руками, на низких четвереньках).

Школа мяча: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Упражнения на развитие равновесия: закреплять навыки ходьбы по линии, веревке, шнуру ранее изученными способами.

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».

Занятие 4

Формирование двигательных навыков в композициях (программы 1, 2).

Ползание, лазание: по-пластунски по полу, по гимнастической скамейке (стоя в упоре на коленях, подтягиваясь руками, на животе с помощью рук и ног).

Упражнения на развитие равновесия: ходьба с перешагиванием через один и несколько набивных мячей, рейки лестницы, приподнятой на высоту.

Школа мяча: катание мяча из разных исходных положений (сидя в приседе, стоя).

Подвижная игра «Найди свой домик» (цвет).

Ноябрь

Занятие 1

Уточнение и закрепление двигательных навыков в композициях (программы 1, 2).

Формирование навыков выполнения прыжков:

И.п. — стойка ноги врозь, стопы параллельно, перекаты с пятки на носок и наоборот («промокашка»).

Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.

Школа мяча: катание мяча друг другу двумя и одной рукой из разных исходных положений (сидя, в приседе, стоя).

Уточнение и закрепление навыков ползания по гимнастической скамейке изученными способами.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

Занятие 2

Формирование двигательных навыков в композициях (программы 3,4).

Школа мяча:

Катание мяча вперед-назад, вправо- влево, круговыми движениями ладонью и тыльной стороной кисти (и.п. — сидя).

Катание мяча по телу (и.п. — лежа, сидя, стоя).

Катание мяча стопами (и.п. — сидя, стоя).

Бросание мяча друг другу и ловля двумя руками снизу, из-за головы, от груди.

Выполнение прыжков с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.

Уточнение и закрепление навыков ползания по гимнастической скамейке изученными способами.

Подвижная игра «Кролики».

Занятие 3

Уточнение и закрепление двигательных навыков в композициях (программы 3,4).

Формирование навыков ползания и лазания: перешагивание линии в приседе приставным шагом; подлезание под препятствие прямо, боком (между рейками лестницы, поставленной боком).

Выполнение прыжков с продвижением и поворотом кругом.

Школа мяча: закрепление умений бросать и ловить мяч друг другу.
Подвижная игра «Береги предмет».

Занятие 4

Уточнение и закрепление двигательных навыков в композициях (программы 1-4).
Школа мяча: бросание и ловля мяча с отскоком от пола.
Ползание на четвереньках, прокатывая головой мяч.
Выполнение прыжков с продвижением боком (левым, правым), вперед, назад на двух ногах.
Подвижная игра «Лошадки».

Декабрь

Занятие 1

Формирование двигательных навыков в композициях (программы 5,6).
Формирование навыков равновесия: стойка на одной ноге с различным положением рук, с мешочком на голове.
Ходьба по ограниченной поверхности (доске, между линиями) с мешочком на ладони различными способами (приставным шагом прямо и боком, спиной).
Ползание под препятствие ранее изученными способами.
Школа мяча: прокатывание мяча в ворота, между палками, под дугу одной, двумя руками из разных исходных положений. Подвижная игра «Подбрось-поймай».

Занятие 2

Уточнение и закрепление двигательных навыков в композициях (программы 5, 6).
Формирование чувства предмета:
Упражнение «Волчок». Вращение обруча правой и левой рукой на полу в исходном положении стоя.
Катание обруча между предметами одной и двумя руками.
Формирование навыков ползания по доске (гимнастической скамейке) на четвереньках - с опорой на ладони и стопы.
Уточнение и закрепление навыков ходьбы по ограниченной поверхности.
Подвижная игра «Подбрось-хлопни-поймай».

Занятие 3

Уточнение и закрепление двигательных навыков в композициях (программы 1-6).
Формировать навыки прыжков: полуприседы «пружинка» на месте, продвигаясь на шаг вперед-назад, вправо-влево.

Дать представление о катании обруча одной, двумя руками между предметами, бег с катанием обруча.

Уточнить и закрепить ползание по доске, гимнастической скамейке изученными способами.

Подвижная игра «Ловишки».

Занятие 4

Уточнение и закрепление двигательных навыков в композициях (программы 1-6).

Школа мяча: выполнение приставных шагов с постепенным увеличением темпа выполнения, отбивание мяча о пол одной рукой.

Ползание на четвереньках с перешагиванием реек лестницы, приподнятой на высоту.

Танцевальные шаги: приставной с «пружинкой», «качалочка», галоп.

Подвижная игра «Ловишки».

Январь

Занятие 1

Формирование двигательных навыков в композиции (программа 7).

Ползание «след в след»: по полу - постановка рук и ног по одной прямой по ориентирам; по бревну - на четвереньках.

Школа мяча: отбивание мяча о пол одной и двумя руками.

Танцевальные шаги: приставной с «пружинкой», «качалочка», галоп.

Подвижная игра «Лиса в курятнике».

Занятие 2

Уточнение и закрепление двигательных навыков, наиболее сложных для исполнения детьми, в композициях (программы 2, 4, 5).

Ползание: на четвереньках по линии, по бревну.

Прыжки на двух ногах через предметы, линии.

Школа мяча: закрепление навыков отбивания мяча о пол одной и двумя руками.

Подвижная игра «Обезьянки».

Занятие 3

Уточнение и закрепление двигательных навыков всех композиций программы

Ползание: на полу по ориентирам «след в след» (постановка рук ног по одной прямой); по бревну на четвереньках.

Прыжки: через предметы, линии, из кружка в кружок.

Школа мяча: закрепление навыков отбивания мяча о пол одной и двумя руками.

Подвижная игра «Обезьянки»

Занятие 4

Наблюдение и диагностика: качество выполнения всех композиций в целом, переходов во время программы; умения и навыки детей, приобретенные в ходе разучивания программ.

Февраль

Занятие 1

Наглядно-образное знакомство с героями музыкальной сказки Ю. Энтина и Г. Гладкова «Голубой щенок». Изучение базовых упражнений программы.

Школа мяча (с маленьким мячом): перехват мяча за головой, за спиной; перехват мяча под ногой (и.п. стоя на одном колене).

Метание: большого мяча на дальность; предметов разного веса и формы различными способами.

Ползание и лазание: перелезание через предметы прямо и боком на четвереньках - по-медвежьи - с опорой на стопы и кисти рук.

Ходьба по бревну, гимнастической скамейке изученными способами.

Подвижная игра «Перелет птиц».

Занятие 2

Разучивание комплекса базовых упражнений. Этюды и задания на подражание, развитие двигательного воображения, выразительности движений. Создание образов сказочных персонажей с помощью движений в ходе музыкальных игр.

Прыжки: вверх на двух ногах; запрыгивание на предмет (куб, мягкое покрытие); спрыгивание толчком двух ног.

Метание: большого мяча на дальность; предметов разного веса и формы различными способами.

Подлезание с перешагиванием реек лестницы, приподнятой на высоту, на четвереньках.

Подвижная игра «Орел и птенчики».

Занятие 3

Формирование двигательных навыков в композициях 1-3 (программа «Голубой щенок»).

Прыжки: вверх на двух ногах; запрыгивание на предмет (куб, мягкое покрытие); спрыгивание толчком двух ног.

Перелезание через предметы изученными способами.

Метание: большого мяча на дальность; предметов разного веса и формы ранее изученными способами.

Подвижная игра «Найди свой домик».

Занятие 4

Уточнение и закрепление двигательных навыков в композициях 1-3.

Ползание: на полу по ориентирам «след в след» (постановка рук ног по одной прямой); по бревну на четвереньках.

Прыжки на двух ногах через предметы, линии. Школа мяча: отбивание мяча одной и двумя руками.

Подвижная игра «Лиса в курятнике».

Март

Занятие 1

Формирование двигательных навыков в композициях 4-7.

Прыжки: через предметы на двух ногах; запрыгивание на предметы (куб, мягкое покрытие); спрыгивание толчком двух ног.

Метание одной рукой маленького мяча (предметов разного веса) через веревку ранее изученными способами.

Ползание и лазание: преодоление препятствия «Туннель» на четвереньках и лежа на животе.

Подвижная игра «Кто дальше бросит через сетку?».

Занятие 2

Уточнение и закрепление двигательных навыков (композиции 4-7).

Прыжки: запрыгивание на предмет (куб, мягкое покрытие); спрыгивание толчком двух ног.

Метание одной рукой маленького мяча (предметов разного веса) через веревку ранее изученными способами.

Ползание и лазание: преодоление препятствия «Туннель» на четвереньках и лежа на животе.

Подвижная игра «Кто дальше бросит через сетку?».

Занятие 3

Уточнение и закрепление двигательных навыков (композиции 1-7).

Ползание по-медвежьи по полу, по лестнице, положенной на пол.

Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Передвижение по рейкам лестницы приставным шагом (вправо, влево).

Прыжки: запрыгивание на предмет (куб, мягкое покрытие); спрыгивание толчком двух ног.

Метание большого и маленького мячей через веревку ранее изученными способами.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Занятие 4

Формирование двигательных навыков (композиции 8, 9).

Ползание по-медвежьи по полу, по лестнице, положенной на пол.

Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Передвижение по рейкам лестницы приставным шагом (вправо, влево).

Прыжки: запрыгивание на предмет (куб, мягкое покрытие); спрыгивание толчком двух ног.

Метание большого и маленького мячей через веревку ранее изученными способами.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Апрель

Занятие 1

Уточнение и закрепление двигательных навыков (композиции 8, 9).

Прыжки: вверх на месте; в длину с места.

Метание в горизонтальную цель предметов разной формы и веса.

Уточнение и закрепление умений и навыков лазания по гимнастической стенке изученными способами.

Подвижная игра «Совушка».

Занятие 2

Формирование двигательных навыков (композиции 10,11).

Формировать навыки в прыжках.

Прыжки: вверх на месте; в длину с места.

Метание в горизонтальную цель предметов разной формы и веса.

Уточнение и закрепление умений и навыков лазания по гимнастической стенке изученными способами.

Подвижная игра «Совушка».

Занятие 3

Уточнение и закрепление двигательных навыков (композиции 1-7).

Прыжки: вверх на месте; в длину с места.

Метание в горизонтальную цель предметов разной формы и веса.

Уточнение и закрепление умений и навыков лазания по гимнастической стенке изученными способами.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Занятие 4

Уточнение и закрепление двигательных навыков (композиции 1-7).

Метание в вертикальную цель одной рукой (правой, левой) мешочка с песком, маленького мяча (от плеча, снизу).

Прыжки в длину с места.

Уточнение и закрепление умений и навыков лазания по лесенке-стремянке ранее изученными способами.

Подвижная игра «Садовник и цветы».

Май

Занятие 1

Уточнение и закрепление наиболее сложных для детей движений с предметами, входящих в композиции программы «Голубой щенок».

Метание в вертикальную цель одной рукой (правой, левой) мешочка с песком, маленького мяча (от плеча, снизу).

Лазание по наклонной лестнице. Прыжки в длину с места.

Подвижная игра «Удочка».

Занятие 2

Уточнение и закрепление двигательных навыков (композиции 1-9).

Метание в вертикальную и горизонтальную цели одной рукой (правой, левой) мешочка с песком, маленького мяча (от плеча, снизу).

Упражнения в равновесии: ходьба по дощечкам, кирпичикам.

Лазание по наклонной лестнице. Подвижная игра «Удочка».

Занятие 3

Уточнить и закрепить двигательные навыки программы «Голубой щенок» в целом.

Формировать навыки в прыжках через короткую скакалку любым способом.

Метание в горизонтальную цель одной рукой (правой, левой) мешочка с песком, маленького мяча (от плеча).

Ползание различными способами в сочетании с подлезанием, перелезанием через препятствия.

Подвижная игра «День и ночь».

Занятие 4

Голубой щенок (игровое)

Наблюдение и диагностика: качество выполнения всех композиций в целом, переходов во время программы; приобретенные умения и навыки детей.

Организация проведения занятий

Занятие состоит из трех частей. В первой части (разминка) ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо игровых танцев проводятся танцевально-театральные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание, артистизм.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем.

Методические рекомендации

Занятия ритмикой необходимо проводить в танцевальном зале, оборудованном станками, зеркалами.

Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сцене.

Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. В противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал подражательно, неосознанно.

Для приобретения детьми навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Исходя из этого, занятия надо составлять так, чтобы объем мышц нарастал пропорционально, не деформируя контуры ног и тела. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной. Не следует требовать полной выворотности ног от детей дошкольного возраста, если только она не является природной особенностью ребенка.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

В работе с детьми дошкольного возраста важно «не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях по ритмике для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу».

Диагностика

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного года.

Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

эмоциональная отзывчивость на музыку;

Пластичность (гибкость, природные данные);

ритмичность;

Импровизация.

Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.

4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
8. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
11. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.