

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №44 «Саженьцы»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ детского сада №44 «Саженьцы»
г. Пятигорска
Протокол № 6
От «31» августа 2023г.

Рассмотрено и принято:
На заседании Совета родителей
МБДОУ детского сада №44 «Саженьцы»
Протокол № 1 от «31» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детского сада №44 «Саженьцы»
Пятигорска
О. Кокарева
Приказ № 106
От «31» августа 2023г.

Программа кружка «Неваляшка»

для детей дошкольного возраста 2 - 7 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Авторы разработки программы
Музычук М.И.

г. Пятигорск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

Ритмопластика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

На занятиях ритмопластики дети занимаются стретчингом – это оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т. к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего

оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т. п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Изучив работы таких авторов, как: А. И. Бурениной, Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной, Н. В. Зарецкой, Н. Н. Кожуховой, был сделан вывод, что именно средством ритмопластики развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус, умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц и формируется правильная осанка, развивается умение чувствовать и передавать характер музыкального произведения, а также его образное содержание через пластику движений.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ:

Новизна и актуальность программы:

Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

Цель программы:

Создавать оптимальные условия для развития музыкально - пластических способностей воспитанников, соединения внутреннего состояния с внешним физическим действием средствами ритмопластики.

Задачи программы:

Коррекционно – образовательные: развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие слухового и зрительного внимания, моторные функции, развитие координации движений, ориентировки в пространстве. Развитие музыкального слуха, памяти, внимания, ритмичности.

Оздоровительные: укрепление организма, развитие и совершенствование движений.

Воспитательные: развитие уверенности в себе, коммуникативной активности, доброжелательности, внимательности к другим. Обогащение яркими образными движениями создающие условия эмоциональной разрядки, рождение творческого воображения, согласуя действия с музыкой и образом.

Особенности организации образовательного процесса при реализации рабочей программы:

Данная рабочая программа разработана и является модернизированным вариантом узкоспециализированной программы Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной «Са – Фи - Дансе» (оздоровительно - развивающей программой по танцевально - игровой гимнастике) и А. И. Бурениной "Ритмическая мозаика" 1990г.

Программа ориентирована на физическое и социально - личностное развитие детей. Ее реализация позволит открыть и познать новое о возможностях своего тела и организма, раскроит красоту, изящество и выразительности движений, создает благоприятные условия для самовыражения и раскрепощенности каждого ребенка.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения детей дошкольного возраста с 5 - 7 лет.

Формы и режим:

Программа реализуется с октября по май (**32 недели**)

Совместная деятельность педагога с детьми проводится в форме специально организованной деятельности (занятий по ритмопластике, проводится во второй половине дня, **1 раз в неделю**).

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально-ритмическая гимнастика.

II. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.

III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Основные принципы организации занятий:

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от

известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

- Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

- Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

- Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

Условия для реализации программы:

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия: личностное общение педагога с ребенком; наличие специально оборудованного кабинета; правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие; каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия; широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника); атрибуты, наглядные пособия; зал предварительно проветриваемый. Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

Ожидаемые результаты:

Систематические занятия ритмопластикой:

Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;(развитие мышечного корсета).

Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.

Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.

Укрепят осанку и свод стопы.

Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий в течение всего учебного года.

Перспективное планирование

В старшем дошкольном возрасте 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 координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

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

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Разделы	Направления (на выбор)	кол-во занятий
Октябрь	Русский народный танец	- русский	4
Ноябрь	Подгрупповой танец Групповой танец	лирический - хоровод	4
Декабрь	Танцы народов мира	- итальянский	4
Январь	Парный танец Тройками танец Танец мальчиков Танец девочек	- цыганский - греческий - венгерский - восточный	3
Февраль	Современный танец	- рэп	4
Март	Эстрадный танец Смешанный танец	- хип- хоп	4
Апрель	Историко-бытовой танец.	-менуэт;	5
Май	Общий танец	-гавот	4
Итого			32

Календарно-тематическое планирование (5-7 лет)

Месяц	Тема		Количество часов
Октябрь	Подгрупповой танец- русский лирический	Познакомить детей с русским народным музыкальным творчеством, костюмами, бытом, обрядовыми традициями; - Выучить основные движения русской пляски; - Работать над координацией движений, ориентированием в пространстве; - Развивать чувство ритма;	1
	Подгрупповой танец- русский лирический		1
	Русский групповой танец- хоровод		1
	Русский групповой танец- хоровод		1
Ноябрь	Танцы народов мира	Познакомить детей с танцами некоторых народов мира; - Дать понятия о танцевальном стиле, жанрах, особенностях музыки, костюмах данного танца; - Разучить основные движения выбранного танца; - Побуждать участвовать в придумывании сюжета и рисунка танца;	1
	Тройками танец		1
	Танец мальчиков		1
	Танец девочек		1
Декабрь	Танцы народов мира	- Воспитывать терпимость и тактичность по отношению друг к другу; - Развивать танцевальное ансамблевое чувство; - Продолжить работу над улучшением танцевальной мимики, осанкой, правильной постановкой рук и ног; - Улучшать ритмовосприятие, ритмопластику, внимание, координацию движений, выносливость детей; - Поощрять творческую инициативу.	1
	Тройками танец		1
	Танец мальчиков		1
	Танец девочек		1
Январь	Парный танец	- Совершенствовать танцевально-исполнительские навыки; - Развивать артистичность и внутреннюю свободу, уверенность в себе. - Воспитывать выдержку, терпимость к товарищам.	1
	Тройками танец		1
	Танцы народов мира		1

Февраль	Современный танец	<p>Дать понятие о современном танце, стилях, направлениях, музыке нашего времени;</p> <p>- Разучить основные движения выбранного танцевального направления;</p> <p>- Развивать скорость реакции, четкость, ритмичность, синхронность в движении;</p> <p>- Побуждать активно участвовать в составлении сюжета, рисунка танца, придумывать собственные движения;</p>	1
	Современный танец		1
	Смешанный танец		1
	Смешанный танец		1
Март	Эстрадный танец	<p>- Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой;</p> <p>- Учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве;</p> <p>- Учить « быть в образе» во время танца;</p> <p>- Воспитывать устойчивое желание заниматься танцевальной деятельностью</p>	1
	Эстрадный танец		1
	Смешанный танец		1
	Смешанный танец		1
Апрель	Историко-бытовой танец.- полонез	<p>- Дать понятие об историко-бытовых танцах, разновидностях и стилевых особенностях, костюмах, музыке;</p> <p>- Разучить основные движения выбранного танца;</p> <p>- Учить передавать в движении стилевые особенности эпохи;</p> <p>- Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения;</p>	1
	Историко-бытовой танец.- полька		1
	Историко-бытовой танец – менуэт		1
	Историко-бытовой танец.- гавот		1
Май	Общий танец - эстрадный	<p>- Формировать правильную осанку;</p> <p>- Учить детей взаимодействовать в коллективе;</p> <p>- Работать над синхронностью движений;</p> <p>- Продолжать развивать творческую фантазию, проявлять собственную индивидуальность.</p>	1
	Общий танец - современный		1
	Общий танец - спортивный		1
	Общий танец - классический		1
Итого			32

Список литературы:

1. Буренина А. И. "Ритмическая мозаика" 1990г.,
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» 2001г.,
3. Зарецкая Н. В. «Танцы для детей» 2005г.,
4. Кожухова Н. Н. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» 2003г.
5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-дансе» 2003г.
6. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Фитнес- данс» 2007г.,