

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 2 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» ПГТ.ЖЕШАРТ.
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 2 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» ПГТ.ЖЕШАРТ.)

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
Протокол № 2
от « 17 » сентября 20 20г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2
комбинированного вида»
пгт.Жешарт

Е.В.Сямтомова
Приказ № 147 сентябрь 20 20г.

ПРОГРАММА КРУЖКА ПО РАЗДЕЛУ «РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»



Автор: инструктор по
физической
культуре Остермиллер
Н.В

Пояснительная записка.

Ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку.

Ритмическая гимнастика в своём роде уникальна. Здесь и темп, и интенсивность движений и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Это нисколько не мешает им. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы.

Рабочая программа была составлена с использованием:

1. Программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной.
2. Программа В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребёнка»
3. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией : Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А Васильевой.

Цель программы :

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Повышение эмоционального настроения;
3. Развитие творческих способностей с помощью разнообразных движений;

Задачи :

1. Учить детей слышать и воспринимать ритм в любой мелодии, менять движения в соответствии с изменением характера музыки;
2. Формировать двигательную культуру;
3. Обучать дошкольников технике перестроения в упражнениях и танцевальных композициях, с предметами и без них;
4. Знакомить с элементами танцевальных движений;
5. Развивать основные физические качества;
6. Совершенствовать чувство ритма, музыкальность;
7. Закреплять умения детей передавать особенности образов животных, птиц, а также характеров персонажей книг, сказок;

Пути реализации :

Осуществляются на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, развлечениях, досугах.

Данная программа рассчитана на реализацию старших и подготовительных групп ДООУ.

Общее количество занятий в год :28

Занятия проводятся один раз в неделю

Продолжительность с октября по апрель

Вводную часть составляют упражнения, воздействующие на весь организм. Это движения динамического характера : ходьба, бег, прыжки. Затем следуют общеразвивающие упражнения различного характера : поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь используются упражнения интенсивного характера :

наклоны, выпады, приседания. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. Затем упражнения из положения лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Заканчивается основная часть танцевально – беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим.

Весёлая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создаёт радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями.

Они уверены в успехе, у них всё получается.

К концу года дети должны уметь:

1. Двигаться ритмично, в соответствии с характером мелодии и её жанром.
2. Чувствовать начало и конец музыки, отмечать это в движении;
3. Эмоционально и ритмично выполнять танцевальные движения;

4. Самостоятельно и вовремя начинать и заканчивать музыкальную композицию, двигаться в соответствии с музыкальной формой.

5. Передавать в движении музыкально – игровой образ;

В работе со взрослыми :

1. Осуществление совместной работы с администрацией, воспитателями и родителями по внедрению программы;
2. Создание предметно – развивающей среды;
3. Проведение бесед, консультаций с родителями;
4. Выпускать папки передвижки на темы «Ритмическая гимнастика – ключ к гармонии тела и души» , «Гимнастика в семье».

В работе физ. Инструктора :

1. Расширение профессиональных знаний путём посещения семинаров, фестивалей, конкурсов;
2. Обзор новой методической литературы.
3. Накопление материала, видео, аудио – записей CD для использования на занятиях.

Показатели уровней музыкально – ритмической деятельности :

Высокий уровень:

- движения пластичные, ритмичные, выразительные;
- двигается под музыку в соответствии с её характером.
- ярко, эмоционально, выразительно передаёт в движении музыкально – игровой образ.

Средний уровень :

- движения недостаточно ритмичны и выразительны;
- в танце использует одно – два знакомых движения;
- недостаточно выразительно передаёт в движении музыкально игровой образ, запас движений ограничен;

Низкий уровень :

- движения не ритмичны, невыразительны, не соответствуют характеру музыки;
- в танце использует однообразные движения, не всегда соответствующие жанру музыки;
- затрудняется в передаче музыкально – игрового образа.