

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ГБОУ Школа №1130**

\_\_\_\_\_ Д.И. Бодер  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования детей**  
**дошкольного возраста**  
**СЕКЦИИ «РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАЙКА»**

**Педагог Васильева С.С.**

**Срок реализации программы 2**  
**года**  
**для детей 5-7 лет**

**2016-2017 учебный год**

## Содержание.

1. Пояснительная записка .....	3
2. Основные направления и содержание деятельности.....	4 – 7
3. Учебно-тематический план по программе.....	8 – 10
4. Календарно - тематическое планирование по программе...	11 – 12
5. Условие реализации программы кружка.....	13
6. Прогнозируемые результаты.....	14
7. Список литературы.....	15

## Раздел №1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического развития детей дошкольного возраста. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально - ритмическая гимнастика.

• Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

• Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

• Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

## 2. раздел «ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»,

Программа составлена на основе программ: Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика» для детей 3–7 лет.

Программа направлена на целостное развитие личности детей от 3-х до 5-и лет. Программа имеет все необходимые разделы: содержание психолого-педагогической работы с детьми на основе музыкально-ритмической деятельности, рекомендации к организации педагогического процесса, планирование работы и проведение мониторинга.

### **Возраст детей и срок реализации программы.**

Курс рассчитан на 1 год – программа используется как компонент в непосредственно образовательной деятельности.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста .

**Формы работы:** групповая, работа с подгруппой, индивидуально.

Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в

соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное

выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающих - тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

## **Содержание реализации программы.**

### **3 — 4 года**

**Цель:** развитие ребенка, формирование средствами ритмических движений и музыки разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**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.

## **Основное содержание**

### **1. Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:*

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.);

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", подскоки (4-й год жизни);

*общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;

*имитационные движения* — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

*плясовые движения* — простейшие элементы народных плясок, доступных по

координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

## **2. Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

## **3. 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.

## **4. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности от начала до конца, не отвлекаясь — по показу взрослого или старшего ребенка

## **5. Развитие нравственно социально – коммуникативные качества:**

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" — "веселый Чебурашка" и др.);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

•

## Интеграция содержания образовательных областей

<i><b>Образовательная область</b></i>	<i><b>Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса</b></i>
<i><b>«Здоровье»</b></i>	Развивать физические качества, для музыкально-ритмической деятельности. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки
<i><b>«Безопасность»</b></i>	Развивать умения безопасного пользования техническими средствами, носителями музыки, вспомогательными предметами для танца. Формировать правила безопасности на занятиях
<i><b>«Социально – коммуникативная»</b></i>	Осуществлять эмоционально-чувственное познание мира, обогащать индивидуальный культурный опыт, налаживать социальные контакты и коммуникации, практиковаться в способах самовыражения, первых опытах творчества; Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться)
<i><b>«Познание»</b></i>	Знакомство с историей танца, ритмическими движениями разных танцев.
<i><b>«Развитие – речи»</b></i>	Подсказывать детям образцы обращения ко взрослым, зашедшим в группу («Скажите: «Проходите, пожалуйста», Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей.
<i><b>«Чтение художественной литературы»</b></i>	Использование литературных произведений как иллюстраций к образам. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек.



Раздел №3

Учебно-тематический план

№ раздела и темы	Тема образовательной ситуации	Цель, методы и приемы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	<u>Парный танец.</u>	игровая	15	5	10
1.1	«Здравствуй, Утро»				
1.2	«Звонкие ложки»				
1.3	с ложками «Рок-н-ролл»				
1.4	«Менуэт»				
2.	<u>Комплекс ритмической гимнастики.</u>	игровая	15	5	10
2.1	«Марш с флажками».				
2.2	«Волшебный цветок»				
2.3	« Пластический этюд с обручами				
2.4	«Менуэт»				
3	<u>Музыкально- дидактические и подвижные игры:</u>		15	5	10
3.1	«Веселые жмурки» развитие слуха и координации движений				
3.2	«Змейка»				
3.3	«Танцуйте сидя»				

## Учебно – тематическое планирование

Период прохождения материала	Программное содержание	Репертуар
<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь</p>	<p>Поддерживать увлечение занятиями пластикой.</p> <p>Развивать творческие способности развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; развитие способности различать жанр произведения — плясовая.</p> <p>Ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;</p> <p>Бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег; прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа</p>	<p><u>Комплексы ритмической гимнастики, танцевальные композиции:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс «Здравствуй, Утро»</li> <li>2. «Марш» с флажками</li> <li>3. Парный танец</li> <li>4. «Елочки» новогодний танец</li> <li>5. «Звонкие ложки» с ложками</li> <li>6. «Рок-н-ролл»</li> </ol> <p><u>Музыкально-дидактические и подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Веселые жмурки» развитие слуха и координации движений</li> <li>2. «Змейка»</li> <li>3. «Танцуйте сидя»</li> </ol>

<p>Январь Февраль Март Апрель Май</p>	<p>Изучение элементов народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.</p> <p>Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.</p> <p>Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);</p>	<p><u>Комплексы ритмической гимнастики, танцевальные композиции</u></p> <p>8. «Волшебный цветок» 9. Пластический этюд с обручами 10. «Менуэт» 11. «Танец цветов и бабочек» 12. Комплекс «Песенка о лете»</p> <p><u>Музыкально-дидактические и подвижные ритмические игры.</u></p>
---	--	---

**Календарно - тематическое планирование по программе  
«Ритмическая мозаика»**

№	Тема образовательной ситуации	Дата проведения	Время (минут)
<b>декабрь</b>			
1.	Парный танец.	4	15мин.
2.	Парный танец.	11	15мин.
3.	Парный танец.	18	15мин.
4.	Парный танец.	25	15мин.
<b>январь</b>			
5.	Комплекс ритмической гимнастики «Марш с флажками».	15	15мин.
6.	Комплекс ритмической гимнастики «Марш с флажками».	22	15мин.
7.	Комплекс ритмической гимнастики «Марш с флажками».	29	15мин.
	Комплекс ритмической гимнастики «Марш с флажками».		
<b>февраль</b>			
8.	Танцевальная композиция «Цветы и бабочки».	5	15мин.
9.	Танцевальная композиция «Цветы и бабочки».	12	15мин.
10.	Танцевальная композиция «Цветы и бабочки».	19	15мин.
11.	Танцевальная композиция «Цветы и бабочки».	26	15мин.
<b>март</b>			
12.	Пластический этюд с обручами.	5	15мин.
13.	Пластический этюд с обручами.	12	15мин.
14.	Пластический этюд с обручами.	19	15мин.
15.	Пластический этюд с обручами.	26	15мин.
<b>апрель</b>			
16.	Комплекс ритмической гимнастики «Волшебный цветок».	2	15мин.
17.	Комплекс ритмической гимнастики «Волшебный цветок».	9	15мин.
18.	Комплекс ритмической гимнастики «Волшебный цветок».	16	15мин.

	гимнастики «Волшебный цветок».		
19.	Комплекс ритмической гимнастики «Волшебный цветок».	23	15мин.
20.	Комплекс ритмической гимнастики «Волшебный цветок».	30	15 мин.
май			
21.	Комплекс ритмической гимнастики «Песенка о лете».	7	15мин.
22.	Комплекс ритмической гимнастики «Песенка о лете».	14	15мин.
23.	Комплекс ритмической гимнастики «Песенка о лете».	21	15мин.
24.	Комплекс ритмической гимнастики «Песенка о лете».	28	15мин.

#### **Раздел №4 Условие реализации программы кружка: «Ритмическая мозаика»**

Программа реализуется сроком на один учебный год.

Время проведения кружка по данной программе соответствует психо – физиологическим особенностям детей младшего дошкольного возраста а также по Сан Пину.

Игровые образовательные ситуации проводятся в помещении физкультурного зала.

Физкультурный зал оснащён всем необходимым для проведения игровой образовательной ситуации. Зал оснащен спортивным инвентарем (мячи, ленты, кольца, обручи, прыгалки, сетки для мячей и т.д)

Занятия проводятся по 15 минут 1 раз в неделю.

В физкультурном зале где занимаются дети имеются все необходимые методические пособия наглядные и те которыми ребята могут работать.

С детьми проводит образовательные – игровые ситуации педагог, руководитель физического развития, высшей категории.

## Раздел №5 «Прогнозируемые результаты».

В конце года дети младшего дошкольного возраста должны уметь:

\* начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;

- уметь выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения.

- уметь чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выразить это в пластике.

- уметь вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

## Список литературы

1. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении. – Москва: изд-во «Просвещение», 1984.
2. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – Москва, Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – Москва. Издательство ГНОМ и Д. (3-5 лет), 2003.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – Москва. Издательство ГНОМ и Д. (5-7 лет), 2003.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
6. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
7. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
8. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья (старшая группа). Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.