

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 330 Красноармейского района Волгограда»
адрес: 400096, Волгоград, пр - кт им. Столетова, 486
Телефон: 65-52-35, 65-52-36. E-mail:sad330@mail.ru
ИНН № 3448017355, КПП № 344801001, ОГРН № 1023404359417



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ Детский сад №330
Качуровская Е.В.
Приказ № 01/09/61-ОД от
«31» августа 2020 г.

Рекомендовано к реализации
Педагогическим советом
Протокол № 1
«31» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРАЦИЯ»

/сюжетно-ролевая танцевальная пластика/

**Возраст детей: 5-6 лет
Объем программы: 64 ч.**

Н.А. Фомина
«Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»
Методические рекомендации к программе по
физическому воспитанию дошкольников.
Модифицирована Носачевой М.Н.,
инструктор ФИЗО

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Актуальность программы
3. Цели и задачи программы
4. Принципы и методы организации занятий
5. Ожидаемый результат.
6. Методическое обеспечение.
7. Учебно-тематическое планирование

Пояснительная записка

Современная ситуация социально-экономического развития нашей страны, гуманизация образования предусматривает разработку принципиально новых условий для свободного развития всех резервов физического и духовного становления личности, стимулируя ценностное отношение к своему здоровью, формирование здоровьесберегающего поведения, создание здоровьесберегающей среды, в основе которой лежит здоровый мотивированный образ жизни.

Ребенок дошкольного возраста почти 80% своей жизнедеятельности проводит в дошкольном образовательном учреждении. Это обуславливает большую ответственность дошкольного учебного заведения не только в выполнении им образовательной функции, но и важного показателя достижения качества образования – состояния здоровья и формирование здоровьесберегающего поведения дошкольника.

В связи с этим, одной из важных **задач** становится поиск эффективных средств формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников, что связано с разработкой и внедрением педагогических технологий, при которых ребенок способен познать мир в тех формах деятельности, которые ему близки, доступны и способствуют продвижению в развитии. Известно, что игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный фон и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи. Особое значение имеют сюжетные игры, в большей степени, способствующие эмоциональному и интеллектуальному развитию детей – дошкольников. Сочетание ритмической гимнастики с сюжетно-ролевой игрой является мощным средством воздействия, позволяющие успешно решать задачи как двигательного, так и психического развития эмоционально-волевой сферы ребенка.

Актуальность.

Программа основана на кейсе материалов, раскрывающих содержание и особенности развития здоровьесберегающего поведения, координации движения у дошкольников средствами сюжетно-ролевых игр-сказок, с использованием ритмической гимнастики. В основное содержание программы входят:

- ритмические танцы и упражнения,
- психологические, коммуникативные игры, динамические игры – упражнения,
- подвижные игры,
- игровые упражнения на развитие основных видов движения,
- упражнения и этюды на снятие эмоционального напряжения,
- релаксационные упражнения,
- элементы самомассажа,
- пальчиковая и дыхательная гимнастики.

Весь подобранный материал связан с содержанием образовательной деятельности и является психологическим настроем на работу или логическим его окончанием.

Новизна.

Дополнительная образовательная программа, представляет собой курс всестороннего развития личности детей дошкольного возраста, построенный на принципе интеграции образовательных областей в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Основной целью программы является создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности, формирование здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего поведения у детей дошкольного возраста через использование музыкально-ритмических игр-сказок.

Для достижения поставленной цели, необходимо решение **следующих взаимосвязанных задач:**

1 Оздоровительные:

- укреплять здоровье и повышать работоспособность детей;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2 Образовательные:

- совершенствовать основные виды движений;
- формировать умение сохранять правильное положение тела;
- повышать интерес к занятиям физическими упражнениями.
- развивать физические качества (мышечную силу, гибкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности);
- развивать чувства ритма, музыкального слуха;
- развивать умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность движений, пластичности, грациозности;
- способствовать эмоциональному развитию через двигательно-игровую деятельность;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать крупную и мелкую моторику.

3 Воспитательные:

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий.

Технологичность программы.

Программа представляет собой дополнительную образовательную программу. Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет и рассчитана на один год обучения (64 часов).

Оптимальное количество занимающихся 10-12 человек.

Такой количественный и возрастной состав детей позволяет строить работу рационально, преподносить материал с усложнениями и обеспечить возможность индивидуального подхода.

Организационные и методические особенности проведения образовательной деятельности с использованием музыкально - ритмических игр-сказок:

В основу физкультурно-оздоровительной работы через использование музыкально-ритмических игр-сказок входит:

- ритмическая гимнастика,
- общеразвивающие упражнения, которые удачно сочетаются с элементами танцев, образуя оригинальную двигательную композицию, выполняемую под музыку. Такое сочетание разнохарактерных движений позволяет развивать общую культуру движений, здоровьесберегающее поведение дошкольников, ориентировку в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на развитие функциональных систем детского организма.

Основными компонентами воздействия являются: движение, игра, сюжет, музыка. Движение направлено на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма малыша, т.е. на физическую сущность, а также воспитание выразительности, формирование базы и культуры движений, здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего поведения.

Основные средства двигательного воздействия являются:

- основные виды движений (ходьба, бег, лазанье, метание, равновесие);
- упражнения основной гимнастики (основной, спортивной, художественной);
- акробатики (кувырок вперед, назад, в сторону; "мост"; стойка на лопатках; "рыбка" и др.);
- современной аэробики (степ, фанк, спортивной и др.);
- элементы стретчинга (гимнастика поз для развития гибкости);
- упражнения с предметами и на снарядах (упражнения с мячом, скакалкой, обручем; на скамейке, гимнастической лестнице и т.д.);
- элементы спортивного, народного; современного танца; хореографии;
- элементы шейпинга;
- элементы пантомимы;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательные упражнения;
- упражнения корригирующей гимнастики;
- самомассаж;
- элементы психогимнастики.

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности в комплексы мини-программ, составленных по сюжетам сказок и

объединенных соответствующей музыкой.

Практическая значимость

Данная программа может быть использована в рамках непосредственно образовательной деятельности, специальных и дополнительных кружковых занятиях, а так же как самостоятельная музыкально – двигательная игровая деятельность в свободное время в группе, спортивном зале или в домашних условиях.

Обучение по программе «Ритмические сказки», создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень усвоения. В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому развитию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

Формой подведения итогов реализации программы является проведение открытых мероприятий, тематических утренников, соревнований и праздников. Кульминацией изучения каждого мини блока является праздник в форме музыкально – театрализованного представления. Ребята одевают костюмы любимых героев, рассказывают с помощью «языка» телодвижений сказочную историю, выпадает возможность помериться силами друг с другом в образе сказочных персонажей. В этой работе принимают участие все без исключения дети. Кто-то играет главные роли, остальные участвуют в массовых сценах. Демонстрация театрализованного спортивного праздника для родителей и других гостей стимулирует у детей стремление овладеть движениями как можно лучше.

В результате всей проводимой работы: подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, четкий показ инструктора по физкультуре с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, дети стали лучше ориентироваться в окружающем пространстве, у малышей повысилась естественная активность, движения стали более точные, динамичные. Следовательно, данная программа имеет не только теоретическое, но и практическое подтверждение.

Результативность программы.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО мониторинг развития детей не проводится с целью контроля реализации программы. Однако педагог должен знать планируемые результаты в развитии детей в процессе реализации программы. Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей в музыкально-ритмической деятельности, оценка выполнения ими различных творческих игровых заданий. В процессе оценки можно использовать 3-бальную шкалу: высокий, средний и низкий уровень.

Целевые ориентиры (планируемые результаты) в процессе занятий по программе «Ритмические сказки»:

- умеет импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятии движений, а также придумывать новые движения, соответствующие характеру музыки;
 - самостоятельно начинает, меняет и заканчивает движения в соответствии с музыкой;
 - уверенно и точно исполняет различные движения; которые передают образы сказочных героев, характер музыкальных композиций;
 - уверенно ориентируется в пространстве, легко выполняет различные виды перестроения под музыку;
 - владеет навыками основных видов движения (различные виды ходьбы; бега, прыжки и т.д.), разнообразными плясовыми и образно-игровыми движениями;
 - умеет ритмично двигаться под музыку умеренного и быстрого темпа, замедлять и ускорять движения;
 - легко выполняет движения по показу и самостоятельно;
 - умеет осознанно управлять своими движениями;
 - проявляет фантазию и креативность в опробовании новых вариантов движений спортивно-музыкальных композиций;
 - познает и расширяет границы своих физических возможностей;
 - активно взаимодействует с взрослыми и сверстниками в ритмических сказках, адекватно проявляя свои чувства;
 - осознает рост своих достижений на собственных успехах.
 - эмоционально откликается на музыку различного характера, выражает это в игровой музыкально-ритмической деятельности.
 - осознает рост своих достижений на собственных успехах.
- Систематическая работа, проводимая с детьми и их родителями, рационально сочетающая традиционные и нетрадиционные формы и методы, способствует сохранению жизни и здоровья детей.
- Создает благоприятные условия для развития у детей координационных способностей, повышает уровень общего физического развития.

Литература:

- Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: Методика и физиологическое воздействие. / Т. С. Лисицкая. – М.: ФиС, 1985. – 158 с.
- Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ: танцевально-игровая гимнастика для детей/ Ж.Е.
- Фирилёва, Е. Г. Сайкина. Изд. Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2000. – 352 с.
- Фомина Н. А., Зайцева Г. А. Сказочный театр физической культуры: Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок/Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева. Изд. Учитель, г.Волгоград. 2003. – 96 с.
- Фомина Н. А. В музыкальном ритме сказок: учебно-методическое пособие/ Н.А.Фомина. Волгоград. 1999. – 91 с.

