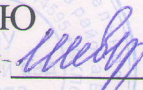


муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 270
Тракторозаводского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 270)

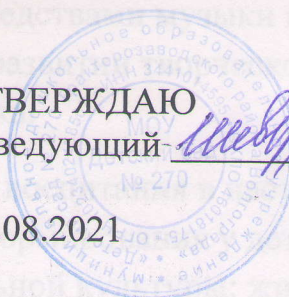
400046, Россия, Волгоград, ул. им. Александра, 1, тел. (8442) 74-18-32, ОКПО 46018175, ОГРН 1023402458507, ИНН 3441014595, КПП 434101001, л/с 20763001090 при Департаменте финансов администрации Волгограда

УТВЕРЖДЕНА
решением педагогического
Шевченко

совета протокол от 31.08.2020. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий  С.А.

31.08.2021



**ПРОГРАММА
ПЛАТНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
ПО АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ
«СЮЖЕТНО – РОЛЕВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
Н.А. ФОМИНОЙ**

КРУЖОК «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ»

Руководитель

Воспитатель

Скуридова Анна Анатольевна

Волгоград

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность.

В наше социально – ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично – успешной личности ребенка.

В системе дошкольного физического воспитания в настоящее время уделяется внимание не только задачам формирования у детей базы разнообразных движений, но и двигательной культуры: жизненно необходимых жестов, умения создавать двигательные образы, выразительности движений, двигательного воображения, фантазии.

Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен. Легок и прост в общении. Он хозяин своего тела. Занятия ритмической игрой в большей степени способствуют развитию двигательной культуры дошкольника, т.к. сюжетно – ролевая ритмическая игра является совокупностью средств физического воспитания, музыки, игры – драматизации и содержания сказок. В целом обеспечивающих интеграцию двигательной и мыслительной деятельности детей.

1.2. Цель – создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности детей дошкольного возраста через использование сюжетно – ролевой ритмической игры.

1.3. Задачи обучения дошкольников.

Образовательные:

- создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;
- создать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);

- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости);
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
- совершенствовать умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, тревога и т. д., разнообразные по характеру настроения;
- развитие личных качеств детей (самостоятельности, активности и т.д.).

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 (находить себе место, не толкаясь, не шуметь в помещении во время занятий).

2. Условия реализации программы.

Занятия сюжетно - ролевой ритмической игрой с дошкольниками проводятся в виде кружковой деятельности. Во второй половине дня, в музыкальном зале. Занятия проводятся 1 раз в неделю, согласно расписанию. Длительность занятия зависит от возраста: 3-4 года – 15 минут, 4-5 лет – 20 минут. Дети занимаются в физкультурной форме (белая футболка, черные шорты), в чешках. В группе не более 15 детей. Оборудование: музыкальный центр, диски с музыкой, обручи по

количеству детей, скакалки по количеству детей, мячи по количеству детей.

3. Принципы работы с дошкольниками:

- принцип развивающего обучения;
- принцип опережающего обучения;
- принцип воспитывающего обучения;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип активности и сознательности детей в усвоении программы;
- принцип индивидуального подхода к детям;
- принцип связи знаний и умений с жизнью и практикой.

Ожидаемые результаты образовательной деятельности.

В конце года обучения:

знать:

- правила нахождения в музыкальном зале во время занятий, правила личной гигиены;
- основные направления музыки (классическая, народная, современная);
- основные движения различного характера музыки (марш, плясовая и т.д.);
- сюжеты сказок, изучаемые программой, характеристики героев.

уметь:

- идти в соответствии с характером музыки;
- ориентироваться в пространстве, выполнять различные и перестроения, находить себе место в зале;
- изображать с помощью мимики и пантомимики характер музыки и сказочных героев;
- самостоятельно использовать освоенный материал в повседневной жизни;

- Выполнять музыкально – ритмические движения.

4. Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на один год обучения. Обучение проходит через музыкально – ритмические движения. Это дает возможность более глубоко познакомить с техникой выполнения различных движений и отработать их практически.

Главными компонентами сюжетно – ролевой ритмической игры являются Движение, музыка, Игра и Сюжет.

Компонент Движение направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка.

Компонент Музыка создает положительный, эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок: русских народных и зарубежных.

Компонент Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий.

Компонент Сюжет сказок способствует развитию выразительности движений и мимики.

Основные характеристики комплексов:

- подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся;
- упражнения согласованы с музыкой и передают ее настроение;
- основная структура сохраняется;
- упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки к основной части занятия;
- танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения;
- программы включают упражнения разной направленности;

- программа включает упражнения по преодолению препятствий, беговые и прыжковые серии;
- паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями.

Программное обучение проходит целостным методом поэтапно.

На первом этапе 12 занятий – изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений. На втором 12 занятий – закрепление и третьем 8 занятий – совершенствование.

Если на первом этапе дети выполняют упражнения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу оценивать способности занимающихся.

На освоение каждого программного комплекса запланировано 32 занятия. Комплексы состоят из нескольких композиций, имеющие определенную двигательную направленность.

Занятия проводятся в форме занятий по сюжетам сказок, поточным методом и под непрерывную фонограмму, что позволяет увеличить их моторную плотность.

Кульминацией изучения комплекса является физкультурный праздник в форме музыкально – театрализованного представления.

5. Целевые ориентиры результатов освоения программы:

- самостоятельность;
- активность;
- внимательность;
- творчество;
- дисциплинированность;
- коммуникабельность;
- инициативность.

6. Учебно – тематический план.

6.1.Младшая группа (3-4 года).

№ п/п	Месяц	Тема	Вид занятия	Количество занятий/часов
1.	Октябрь- Май	Комплекс «Три поросенка» Композиция 1 «Наф-Наф, Ниф-Ниф и Нуф-Нуф» Композиция 2 «Ниф-Ниф и Нуф-Нуф веселятся» Композиция 3 «Поросята строят домики» Композиция 4 «Ниф-Ниф и серый волк» Композиция 5 «Серый волк и Нуф-Нуф» Композиция 6 «Стойкий домик Наф-Нафа» Композиция 7 «Убежать от волка»	Практика	32/32 часа

7. Перспективное планирование образовательной деятельности

6.2. Средняя группа (4-5 лет).

№ п/п	Месяц	Тема	Вид занятия	Количество занятий/часов
1.	Октябрь- Май	Комплекс «Волк и семеро козлят на новый лад» Композиция 1 «Песенка козлят»» Композиция 2 «Предостережение мамы - козы» Композиция 3 «Козлята остались одни» Композиция 4 «Волк стучится козлятам» Композиция 5 «Волк бежит к Пете - кузнецу» Композиция 6 «Петя учит волка петь» Композиция 7 «Волк поет голосом мамы» Композиция 8 «Прощальная песенка козлят» Композиция 9 «Мама ищет козлят» Композиция 10 «Финал»	Практика	32/32 часа

7. Перспективное планирование образовательной деятельности

7.1. Младшая группа (3-4 года)

Комплекс «Три поросенка»

Фонограмма по инсценировкам С. Михалкова, музыка М. Мееровича и Н. Воронель, музыка Дж. Уотта, обр. М. Гринберга, а также по музыкальной композиции «Три поросенка» - музыка Ф. Черчилл.

Месяц	Композиции	Упражнения
Октябрь - Май	Композиция 1 «Наф-Наф, Ниф-Ниф и Нуф-Нуф»	Дети строятся в круг, берутся за руки. На фоне основной музыкальной мелодии звучит пролог сказки «Жили-были три поросенка. . .», на который дети выполняют следующие упражнения: 1) ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления; 2) ходьба на носках; 3) ходьба на пятках; 4) ходьба в полуприседе.
	Композиция 2 «Ниф-Ниф и Нуф-Нуф веселятся» Звучит музыкальная композиция: Ф. Черчилл «Три поросенка»	Дети выполняют задания по методу круговой тренировки. Последовательность заданий на полосе препятствий с использованием оборудования определяется педагогом. При этом рекомендуется использовать следующие основные виды движений: 1) проползание под дугой на четвереньках; 2) ходьба по массажным дорожкам; 3) прыжки в обручи маленького диаметра.

Композиция 3 «Поросята строят домики»	Во время авторского рассказа дети сооружают вместе с педагогом домики из игрового строительного материала в разных концах зала (всего три «домика»). После этого звучит песенка поросят, под которую дети выполняют различные упражнения: 1)пружинящие ритмичные полуприседы в стойке: ноги врозь с одновременными хлопками в ладоши; 2)полуприседы с хлопками по коленям; 3)полуприседы с «вертушкой» (вращение согнутыми руками перед грудью, кисти сжаты в кулачки); 4)полуприседы, ладонями описывая малые круги наружу и вовнутрь перед грудью («протираем зеркало»); 5)полуприседы, одновременно одной ладонью выполняя круги перед лицом («поросята умываются»), затем другой; 6)из стойки: ноги врозь, руки упираются на колени, выполнить повороты бедер вправо-влево («поросячьи хвостики»); 7)выставление ноги вперед на пятку (поочередно), руки на пояс; 8)ритмичные полуприседы из стойки, ноги вместе, руки на пояс с поворотом плечами; 9)ритмичные небольшие наклоны в стороны, руки на пояс; 10)прыжки на двух ногах на месте.
Композиция 4 «Ниф-Ниф и серый волк»	1.Звучит предостерегающая музыка, свидетельствующая о «появлении Серого Волка». «Поросята убегают от него» - дети выполняют быстрый бег по кругу и прячутся в «домике Ниф-Нифа». 2. «Волк пытается сломать домик»-дети выполняют дыхательные упражнения: 1)глубокий вдох носом – выдох через сложенные трубочкой губы; 2-3 раза; 2)глубокой вдох носом – выдох через рот тремя короткими движениями; 2-3 раза. 3. «Поросята убегают от Волка» - дети выполняют бег по кругу и прячутся в домик Нуф-Нуф».
Композиция 5 «Серый волк и Нуф-Нуф»	1.Чувствуя себя в безопасности, поросята поют песенку «Нам не страшен серый волк» - дети выходят из «домика» в круг и выполняют упражнения из композиции 3. 2. «Появляется Волк»-дети быстро бегут по кругу и прячутся в «домике». 3. «Волк ломает домик» - дети выполняют дыхательные упражнения из композиции 4. 4. «Погоня» - дети бегут по кругу, прячутся в «домике Наф-Нафа».

Композиция 6 «Стойкий домик Наф-Нафа»	1. Чувствуя себя в безопасности, поросята поют песенку «Нам не страшен серый волк» - дети выходят из «домика» в круг и выполняют упражнения из композиции 3. 2. «Появляется Волк»-дети быстро бегут по кругу и прячутся в «домике». 3. «Волк ломает домик» - дети выполняют дыхательные упражнения из композиции 4. 4. «Волк не смог сломать дом, попал в котел и убежал в лес» - дети выходят на середину и выполняют знакомые упражнения из композиции 3.
Композиция 7 «Убежать от волка» Звучит музыкальная композиция Ф. Черчилл «Три поросенка».	Дети произвольно танцуют, используя разученные движения. Во время паузы необходимо быстро спрятаться в любом из домиков или в том, который определяет педагог.

7.2. Средняя группа (4-5 лет)

Комплекс «Волк и семеро козлят на новый лад» Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина		
Месяц	Композиции	Упражнения

Октябрь - Май	Композиция 1 «Песенка козлят»	<u>Вступление</u> Построение в круг. 1) Наклон до касания рукой пола (русский поклон); 2 раза. 2) Ходьба по кругу вправо, взявшись за руки. <u>Музыкальная тема</u> 1) И.п. – стойка: ноги врозь; пружинящие полуприседы с одновременными хлопками; 16 раз. 2) И.п. – стойка: ноги врозь, руки на голове («рожки»); пружинящие полуприседы; 8 раз; движения бедрами вправо – влево («хвостик»); 8 раз. 3) И.п. – стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями наружу; пружинящие полуприседы, руками малые круги наружу; 8 раз; то же с кругами вовнутрь; 8 раз. 4) Поочередное выставление ног вперед на пятки, руки выполняют «фонарики»; 16 раз. 5) И.п. – руки сложены пред грудью; поочередные махи согнутыми ногами вперед; 8-16 раз. 6) И.п. – стойка: ноги врозь, руки в стороны; ритмичные покачивания бедрами, поочередно сгибая – разгибая руки; 16 раз.
	Композиция 2 «Предостережение мамы - козы»	<u>Куплет 1</u> 1) 1-2-полуприсед, руки вперед ладонями вверх; 3-4-выпрямляясь, руки на пояс, наклоны головы вправо – влево; 5-8-наклоны в стороны; 4 раза; 1-8-повторить. 2) 1-4-погрозить пальцем; 5-6-палец к губам («тихо»); 7-8-глубокий присед; 1-8-повторить. <u>Припев</u> 1) Танцевальные движения типа «твист». <u>Куплет 2</u> <u>Повторить куплет 1.</u> <u>Припев</u> Повторить и добавить махи руками над головой.

Композиция 3 «Козлята остались одни»	Упражнения с мячом: 1) вращения мяча перед грудью; 2) полуприседы с отведением мяча в стороны и вперед; 3) И.п. – мяч на вытянутых руках вперед; поочередные махи согнутыми ногами вперед; 4) ритмичные отбивы мяча; 5) не высокие подбрасывания мяча; 6) покачивания бедрами, поочередно прижимая мяч к плечам; 7) прыжки: ноги врозь – вместе, мяч над головой; 8) прыжки со сменой ног вперед – назад, мяч перед грудью. Раздается «стук в дверь»: дети разбегаются по своим заранее определенным «домикам» (разложенные по залу обручи).
Композиция 4 «Волк стучится козлятам»	<u>Ария волка</u> Дети выходят в круг, оставляя мячи в обручах, и изображают страшного Волка. 1) И.п. – стойка: ноги врозь руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед; 8 раз; 2) присед и подъем с движением «твист». <u>Ария козлят</u> 1) 1-2-руки вверх; 3-4-руки к голове («рожки»), наклон вперед; 5-8-повторить. <u>Ария волка</u> 1) И.п. – стойка: ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя руки вперед; 8 раз. 2) присед и подъем с движением «твист». <u>Арию козлят повторить.</u> <u>Ария волка</u> 1) И.п. – о.с., шаги на месте с высоким подъемом бедра. Выпрямляя поочередно руки вперед («Волк лезет в окно»); 2) присед и подъем с движением «твист». <u>Арию козлят повторить.</u> «Волк расстроен»: дети машут руками и приседают.
Композиция 5 «Волк бежит к Пете - кузнецу»	1) Бег по кругу в среднем темпе; 2 мин. Закончить бег вокруг своих «домиков» (обручей).

Композиция 6 «Петя учит волка петь»	1) Вдох – поднять обруч вверх; Выдох – присед, опуская обруч; 2-4 раза. 2) 1-2-поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться; 3-4-присед, обруч вниз; повторить 2-4 раза, меняя положение ног. <u>«Волк возвращается к козлятам»</u> : дети перестраиваются в круг и выполняют бег на месте в упоре на руках.
Композиция 7 «Волк поет голосом мамы»	1) И.п. – стойка на четвереньках, лицом к центру круга; 1-4-прогнуться; 5-8-сед на пятках, наклон вперед, вытянуть руки вверх; повторить 3-4 раза. 2) Вставая в стойку: ноги врозь, 3 прыжка на двух с остановкой в полуприсед, руки к плечам ладонями наружу.
Композиция 8 «Прощальная песенка козлят»	Упражнения со скакалкой: 1) Вращение скакалкой справа и слева одной рукой; 2) перепрыгивания через середину скакалки вперед – назад (качалка); 3) прыжки, вращая скакалку вперед.
Композиция 9 «Мама ищет козлят»	1) И.п. – сед, руки на пояс; 1-3- 3 пружинящих наклона вперед, руками достать носочки; 4-и.п.; 5-8- 4 наклона в стороны; повторить все 2-4 раза. 2) И.п. – сед, руки в упоре сзади; 1-4-прогнуться; 5-8-сгруппироваться, обхватив руками колени; 2-4-раза. 3) И.п. – упор на предплечьях сзади; 1-16-«велосипед». 4) И.п. – сед «по-турецки». Руками обхватить голову; покачивания в стороны; 6-8 раз.
Композиция 10 «Финал»	Повторить упражнения из композиции 1, или упражнения с мячом – композиция 3, или упражнения со скакалкой – композиция 8. Рекомендуется начинать изучение комплекса с упражнений без предметов, постепенно добавляя упражнения с мячом, а затем со скакалкой.

Дыхательная гимнастика

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половину носа.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнить медленно до 5 раз.
3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.
4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).
5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлинённом выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).
6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета – вдох, на 3-4-5-6-выдох; на 2 счета – вдох, на 3-4-5-6-7- выдох (2-3 мин).

ИНН

га

8. Методическое обеспечение.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика/А.И. Буренина//Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Спб.,1997.-128с.
2. Каплунова И.М. Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду. Вып. Издательство Композитор Санкт – Петербург, 2006.
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов.-М.: Гном-Пресс, 2000. – 64с.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика.-М.: Просвещение, - 136с.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика./С.Л. Слуцкая//Хореография в детском саду. –М.:Линка Пресс, 2006. – 272с.
6. Фомина Н.А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.:Баланс. Изд. Дом РАО,2005, - 144с.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.-128с.

, ИНН

»

на