

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 23 Дзержинского района Волгограда»**

**УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МОУ детский сад № 23  
\_\_\_\_\_ Филिमонихина М.А.**

# **Рабочая программа по ритмической гимнастике**

**Составитель: Каверина О.С**

## **Пояснительная записка.**

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте от 3 до 8 лет (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы). Обучение реализуется в режиме дополнительных занятий. Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 25 мин.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

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. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. 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. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями, Они уверены в успехе, у них все получается. Сколько ярчайших эмоций и переживаний создают музыка и движения - основные помощники «волшебной феи» Ритмической гимнастики!

**Цель программы:** тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

**Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:**

**1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогиба во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.
- развивать координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

**3. Развитие творческих способностей занимающихся:**

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

**План занятий по ритмической гимнастике:**

*Подготовительная (разминка).*

- разогревание организма.

*Основная (упражнения в исходном положении стоя).*

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

*Бег и прыжки.*

- максимальная нагрузка.

*Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.*

- комплексная проработка всех групп мышц.

*Заключительная.*

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

### **Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:**

- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

**Основные показатели развития детей прошедших программу «Ритмическая гимнастика»:**

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самосохранения.

**Задачи:**

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

**(октябрь, ноябрь).**

<b>Разделы</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Музыкальное сопровождение</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Подготовительная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по кругу.</li><li>2. Ходьба с перестроением.</li><li>3. Упр. «Хитрая лисичка».</li><li>4. Упр. «Серый волк».</li><li>5. Боковой галоп.</li><li>6. Бег змейкой.</li><li>7. Построение в рассыпную.</li></ol>	Инструментальная композиция: «Орлёнок».	Музыкальный альбом «220 песен для детей».

Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.</li> <li>2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны.</li> <li>3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.</li> <li>4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.</li> <li>5. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди.</li> <li>6. Вращение бёдрами вправо, влево.</li> <li>7. Круговые движения рук перед собой с хлопком.</li> <li>8. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.</li> <li>9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.</li> <li>10. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</li> <li>11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.</li> </ol>	Инструментальные композиции: «Лучик», «Лыжню», «Наша песня».	
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки вверх, потянуться.</li> <li>2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны.</li> <li>3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад.</li> <li>4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга).</li> <li>5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «Первая песенка»	
Упр. в исходных	Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.	Инструментальные	

положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.</li> <li>2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно).</li> <li>3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.</li> <li>4. Упр. «Велосипед».</li> <li>5. Упр. «Факир».</li> </ol> <p>Акробатические упр. «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».</p>	композиции: «Велосипед», «Блинчики», «Париж».	
Заключительная	Релаксация: «Расслабление».	Инструментальная композиция: «Потягушки».	

(декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба с заданием для рук.</li> <li>3. Упр. «Пингвин».</li> <li>4. Упр. «Лошадки».</li> <li>5. Подскоки.</li> </ol>	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».

	6. Бег врассыпную. 7. Построение врассыпную.		
Основная	1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. 2. Руки вверх попеременно, с хлопком. 3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. 4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 5. Руки у плеч, наклоны вперед. 6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. 8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону. 9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. 10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.	Лена Ракуто: «Лето» Маша Сироткина: «Кузя»  Карина Шипулина: «Фонари»  Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».	
Бег и прыжки	1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. 2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. 3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. 4. Бег вперед, назад, руки за головой. 5. Бег вокруг себя 6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперед, подскоки. Упр-е на дыхание «Ха-дыхание».	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».	



<p>Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.</li> <li>2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.</li> <li>3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.</li> <li>4. Упр. «Обезьянки кувыркаются»</li> <li>5. Упр. «Бабочка»</li> <li>6. Упр. «Бабочка распустила крылья».</li> <li>7. Упр. «Кошечка злая и добрая»</li> <li>8. Упр. «Кошечка тянется».</li> </ol> <p>Акробатические упр.: «Берёзка», «Петрушка», «Улитка».</p>	<p>Таня Карпунина: «Ты мне снишься»</p> <p>Сергей Нестеров: «Котёнок»</p> <p>Наташа Анисимова: «Флейта»</p>	
<p>Заключительная</p>	<p>Релаксация: «Волшебный сон».</p>	<p>Лена Ракуто: «Тучка»</p>	

(март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
<p>Подготовительная (разминка)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба змейкой.</li> <li>3. Упр. «Мышки».</li> <li>4. Упр. «Медведь»</li> <li>5. Подскоки.</li> <li>6. Боковой галоп.</li> </ol>	<p>Д. Билан «Невозможное – возможно»</p>	<p>Песни современной эстрады.</p>

	<p>7. Бег змейкой.</p> <p>8. Построение врассыпную.</p>		
Основная	<p>1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз.</p> <p>2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены.</p> <p>3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону.</p> <p>4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.</p> <p>5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.</p> <p>6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.</p> <p>7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо.</p> <p>8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад</p> <p>9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны.</p> <p>10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.</p> <p>Дыхательное упр. «Насос».</p>	<p>Ж. Фриске «Малинки»</p> <p>ВИА «Звери» «До скорой встречи»</p>	
Бег и прыжки	<p>1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую</p>	<p>ВИА «Фабрика» «Романтика»</p>	

	<p>поднять согнутой в колене, то же другой ногой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.</li> <li>3. Бег вокруг себя.</li> <li>4. Махи ногой вперёд.</li> <li>5. Подскоки и бег врассыпную.</li> <li>6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.</li> </ol>		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой.</li> <li>2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.</li> <li>3. Лёжа на животе упр. «Рыбка»</li> <li>4. Упр. «Рыбка плывёт».</li> <li>5. Лёжа на спине упр. «Колобок»</li> <li>6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.</li> <li>7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.</li> </ol> <p>Акробатические упр. «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».</p>	<p>Ж. Фриске «Мама Мария»</p> <p>Жасмин «Загадай»</p>	
Заключительная	<p>Релаксация: «Океан»</p>	<p>Инструментальная композиция: «Тема Майорки»</p>	

*На конец учебного года основные показатели развития детей, прошедших курс обучения по программе:*

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

### **Список используемой литературы:**

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
4. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
5. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.