

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 235 Краснооктябрьского района Волгограда»**

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол № 2
от «21» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
художественно-эстетической направленности
*«Ритмический калейдоскоп»***

на 2023-2024 учебный год

Возраст воспитанников: 3 – 7 (8) лет

Срок реализации: 1 год

**Педагог дополнительного образования:
Соловьева Елена Сергеевна**

Волгоград, 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст является решающим этапом в жизни человека. Именно в этот период идет бурное физическое развитие, формирование функциональных систем организма, становление личностных качеств, закладывается фундамент здоровья. Уровень дошкольной зрелости является определяющим для дальнейшего развития, а значит, и для успешности человека в различных сферах деятельности. Поэтому важным становится вопрос качества дошкольного образования, в том числе и в области физической культуры.

Ни для кого не секрет, что на начальных этапах онтогенеза главным фактором развития ребенка выступает его двигательная активность. Движение для малыша не только физическая, но и интеллектуальная работа, биологическая потребность организма, стимулирующая его развитие. Освоение новых видов движений способствует формированию функций головного мозга. Развитие моторики ребенка связано с овладением им речи, развитием познавательных процессов – памяти, внимания, мышления. Физически более активные дети отличаются высокой степенью любознательности, что стимулирует их познавательную активность.

В то же время дети от 3 до 7 (8) лет имеют ярко выраженные возрастные особенности, учитывать которые необходимо в педагогической практике. Основным видом деятельности ребенка от рождения до 7 (8) лет остается игра. Потребности в движении, игре, ярких эмоциях можно назвать природосообразными, то есть отвечающими природным законам развития человека на этапе дошкольного детства. Любые ограничения этих потребностей могут привести к задержкам в физическом, познавательном, социально-личностном и художественно-эстетическом развитии ребенка. Именно эти четыре направления являются, по мнению специалистов, основными и декларируются в федеральном государственном стандарте дошкольного образования как базовые.

Организация дополнительной образовательной деятельности с дошкольниками должна учитывать эти положения ФГОС ДО и обеспечивать интеграцию образовательных областей.

Дополнительная общеразвивающая программа художественно-эстетической направленности «Ритмический калейдоскоп» разработана с учетом требований ФГОС ДО.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель – на основе обеспечения интеграции двигательной и музыкальной деятельности детей дошкольного возраста реализовать возможности их оптимального физического и психического развития, всестороннего гармоничного совершенствования способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств личности, способствовать укреплению здоровья.

Рассмотренная цель конкретизируется в целом комплексе задач, являющихся основными элементами педагогического процесса.

Основные задачи педагогического процесса подразделяются на несколько групп.

1. Общие задачи.

1. Способствовать укреплению физического и психического здоровья.

Решение этой задачи связано с необходимостью, в полной мере используя арсенал специальных средств и методов, стремиться к укреплению здоровья детей, определяя его как состояние физического, психического и социального благополучия.

2. Обеспечить, в меру объективных возможностей, оптимальное развитие присущих ребенку физических качеств и двигательных способностей.

Суть этой задачи состоит в целенаправленном сопряженном воздействии физических упражнений на развитие основных физических качеств: мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту, координацию и связанных с ними двигательных способностей. При этом необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) периоды их формирования.

3. Содействовать естественно-нормальному формированию телосложения, правильной осанки и стопы.

Речь идет о неискаженном, под влиянием модных канонов телесной красоты, формировании телосложения ребенка на базе всестороннего воспитания его физических качеств и двигательных способностей.

4. Способствовать функциональному развитию систем организма.

Предполагается целенаправленное воздействие физических упражнений на определенные органы и системы для оптимизации их естественного развития.

5. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния.

Задача предусматривает, с одной стороны, применение гуманных методов обучения и воспитания детей, а с другой – предполагает использование специальных упражнений для нормализации психического состояния занимающихся. При этом необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности дошкольников.

2. Специфические задачи.

1. Формировать двигательную культуру ребенка.

Задача обусловлена многообразием средств гимнастики, танца и, музыки, применяемых в системе занятий, а также средств двигательной выразительности (хореография, ритмопластика).

2. Развивать выразительные движения, жесты и мимику.

Решение этой задачи связано с применением на занятиях средств двигательной выразительности для формирования у детей способности выражать свои эмоции и чувства с помощью движений, создавая сюжетные образы. Формирование у дошкольников умения регулировать свои эмоциональные состояния способствует их социальной адаптации и сохранению психического здоровья.

3. Содействовать развитию познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления.

Используя огромный арсенал педагогических средств, необходимо целенаправленно решать задачи развития познавательных процессов ребенка, составляющих основу его интеллектуальной деятельности.

4. Развивать музыкально-двигательные способности.

Сама специфика программы предполагает использование на занятиях музыкального сопровождения, что позитивно сказывается на формировании способности к согласованному с музыкой выполнению движений; воспитание у детей музыкальной культуры. Чем богаче выбор музыкальных произведений и двигательного материала, тем больше возможностей для максимального решения задачи.

5. Содействовать формированию интереса к занятиям физическими упражнениями, музыке.

Поскольку дошкольный возраст, как не раз отмечалось выше, является начальным этапом образования, необходимость решения этой задачи очевидна. От сформированности в этом возрасте интереса к занятиям двигательного или познавательного содержания зависят дальнейшее становление личности ребенка, его успехи в дальнейшем обучении.

3. Специальные образовательные задачи.

1. Обеспечить рациональное формирование индивидуальных жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Это значит обеспечить естественную последовательность в формировании индивидуального фонда двигательных умений и навыков: на базе врожденных двигательных возможностей и элементарных движений способствовать образованию сначала относительно простых двигательных умений и навыков, а затем на их основе формировать более сложные.

2. Сделать достоянием каждого ребенка элементарные базовые знания в области физической культуры, музыки, литературы, театра, явлений окружающего мира и других доступных им сфер познания.

Разнообразный двигательный и познавательный арсенал педагогических средств направлен на решение этой задачи в полной мере.

4. Общепедагогические задачи.

1. Содействовать эмоционально-эстетическому развитию личности.

В ходе занятий, наряду с обеспечением воздействия на физическое начало ребенка, можно существенно влиять на эмоционально-эстетическое развитие его личности благодаря использованию средств искусства – музыки, литературы, танца, театра.

2. Воспитывать волю, позитивные качества характера.

Коллективная деятельность и взаимодействия во время занятий помогают воспитывать организованность, волю, целеустремленность, чувство товарищества и другие позитивные качества личности ребенка.

3. Обеспечивать формирование нравственных принципов и норм поведения.

В ходе регламентированной определенными правилами специально организованной музыкально-двигательной, игровой деятельности дети учатся вести себя сообразно с этими правилами, с уважением относиться к партнерам по игре, помогать своим друзьям.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Высокий интерес детей, стремление к дальнейшему познанию образных движений, музыки.

Осмысление и создание музыкально-двигательных образов, представлений о характере двигательных действий, технике выполнения базовых элементов, танцевальных движений, отдельных композиций, структуре музыкального произведения и связи музыки и движений. Формирование некоторых первоначальных двигательных умений.

Формирование умений к выполнению базовых упражнений, знание и относительно самостоятельное выразительное исполнение отдельных композиций.

Высокий уровень сформированности умений и некоторых навыков выполнения базовых упражнений, хорошее знание и относительно самостоятельное выразительное исполнение.

Высокая степень развития координации и других физических качеств.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Планирование занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 7(8) лет. Рабочая программа предлагает проведение занятий 2 раз в неделю. Исходя из календарного года (с 1 октября по 31 мая) количество часов, отведенных для занятий - 64 ч. (1 час – условно 1 занятие). Занятия делятся в младшей группе – 15 мин., средней группе – 20 мин, в старшей группе – 25 минут, подготовительной группе – 30 мин.

Группа	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в год
Младшая группа	15 мин.	2	64
Средняя группа	20 мин.	2	64
Старшая группа	25 мин.	2	64
Подготовительная группа	30 мин.	2	64

Учебно-тематический план

Раздел и содержание		Количество часов (по возрастным группам)			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
ТЕОРИЯ	Знания основных команд и терминов	1	1	1	1
ПРАКТИКА	Общеразвивающие упражнения	17	14	14	14
	Упражнения с предметами	12	12	12	12
	Вестибулярная гимнастика	10	10	10	10
	Беговая полоса препятствий	10	10	10	10
	Музыкально-ритмические упражнения и композиции	12	14	14	14
	Открытые занятия	1	2	2	2
КОНТРОЛЬ	Тестирование уровней развития физических качеств. Оценка сформированности двигательных умений. Оценка двигательной пластики и выразительности.	1	1	1	1
Всего часов		64	64	64	64

Основные средства и методы

Общеразвивающие упражнения

- различные виды ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подъемом бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед и т.д.);

- различные виды бега;
- наклоны (вперед, назад, в стороны);
- упражнения для рук (подъёмы, вращения, махи);
- наклоны и вращения головой;
- приседания;
- повороты туловища;
- выпады;
- махи ногами.

Упражнения вестибулярной гимнастики

Задачи:

- 1) Формировать способность к статическому равновесию.
- 2) Формировать способность к динамическому равновесию.

Упражнения для формирования способности к статическому равновесию:

- удержание равновесия, стоя на одной ноге (и на другой);
- удержание равновесия, стоя на носках на двух ногах с различным положением рук;
- удержание равновесия в стойке по линии (пятка одной ноги прижата к носку другой), руки в стороны;
- удержание равновесия, согнув одну ногу вперед, руки в стороны (тоже с другой ноги);
- «ласточка» - удержание равновесия на одной ноге, другая назад, руки в стороны (тоже на другой ноге);
- удержание равновесия одной ногой, стоя на гимнастической скамейке;
- «ласточка», стоя на гимнастической скамейке;
- удержание равновесия стоя на BOSU платформе;
- «шалтай-болтай» - стоя на одной ноге, второй выполнять небольшие махи (покачивания) вперёд-назад, удерживая равновесие, руки в стороны или произвольно;
- все предыдущие упражнения можно выполнять в усложненных условиях на гимнастической скамейке.

Упражнения для формирования способности к динамическому равновесию:

- ходьба по веревке, канату вперед лицом (веревка и канат лежат на полу);

- ходьба по веревке, канату приставными шагами правым и левым боком (веревка и канат лежат на полу);
- ходьба по гимнастической скамейке со страховкой и без;
- ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами правым и левым боком;
- ходьба по скамейке с перешагиванием предметов;
- ходьба по скамейке и предметами в руках;
- выполнение гимнастической композиции на скамейке - ходьба до середины скамейки, приседание, снова ходьба, удержание равновесия, стоя на одной ноге и спрыгивание;
- ходьба по узкой скамейке со страховкой.

Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости:

- перекаты в сторону (одну и другую) из положения, лёжа на животе вытянувшись, руки вверх;
- кувырок боком;
- перекат назад в группировке;
- кувырок вперед;
- стойка на руках с опорой на стену;
- стойка на лопатках;
- бег змейкой;
- повороты на двух ногах вокруг себя;
- удержание равновесия после вращательных движений;
- прыжки на батуте;
- различные модификации прыжков на батуте (с поворотом, согнув ноги, ноги врозь-вместе);
- прыжки на батуте в парах;
- вращения на тренажерах (диск «Здоровье», кресло Барани (можно использовать кресло для компьютера)).

Музыкально-ритмические упражнения

- ходьба под музыку (музыкальный размер 2/4, 4/4, например: Марш)
- бег под музыку (размер 2/4, например: Полька);
- подвижные музыкальные игры (Например: под звуки музыки дети бегут по кругу, изображая «полет птичек» во время паузы выполняют присед («притаились в гнездышке»), который удерживают до начала музыки);
- общеразвивающие упражнения под музыку (2/4, 3/4, 4/4);

- музыкально-ритмические композиции.

Беговая полоса препятствий как прием поддержания психофизической работоспособности

Беговая полоса препятствий проводится по методу круговой тренировки и направлена на обеспечение активного отдыха, поддержку двигательной активности и психофизической работоспособности. Ее варианты:

Задание 1:

- бег через тоннель;
- бег по мату;
- бег через тоннель;
- бег по мату;
- подъем на куб и спрыгивание с него;
- кувырок на мате.

Задание 2:

- бег по матам;
- подъем на куб и спрыгивание с него;
- прыжок в обруч.

Задание 3:

- бег зигзагом между конусами;
- метание в цель (дарц на липучках).

Задание 4:

- боковые перекаты по двум матам;
- бег зигзагом между двумя вертикально стоящими обручами;
- бег по мату;
- подъем на куб и спрыгивание с него;
- выполнение кувырка на мате.

Задание 5:

- подъем на куб, стоящий рядом с гимнастической шведской стенкой;
- перемещение по стенке боком и спуск на скамейку;
- ходьба по скамейке любым удобным для ребенка способом.

Спортивные атрибуты как необходимый элемент поддержания мотивации к двигательной деятельности

Для поддержания мотивации детей к двигательной деятельности используются упражнения с разнообразными атрибутами. В рамках одного занятия их количество должно составлять не менее двух. Перед занятием атрибуты не должны лежать на открытом, доступном для детей месте. После выполнения упражнений их необходимо убрать. Варианты упражнений с атрибутами:

1. Упражнения с цветными ленточками.

1) И.п. – ленточка в удобной ребенку руке, вторая на пояс;

1-2 – мах ленточкой через верх влево и вправо.

2) И.п. – то же;

1-2 – мах ленточкой вверху;

3-4 – присесть и помахать ленточкой вниз.

3) И.п. – то же;

1-8 – поворот вокруг себя через правое плечо, помахать ленточкой;

9-16 – то же через левое плечо.

4) И.п. – то же;

1-8 – сойтись в небольшой круг и помахать ленточкой;

9-18 – разойтись в большой круг и помахать ленточкой.

5) И.п. – то же;

– свободный бег с ленточками.

Дозировка выполнения упражнений 6-8 раз. Темп выполнения средний.

2. Упражнения с обручами:

1) И.п. – сидя в обруче;

1-8 – взять обруч двумя руками за края, подняться и покружиться вокруг себя.

2) И.п. – обруч в руках наверху;

1-4 – сойтись в круг, обруч в руках впереди;

5-8 – разойтись из круга, поднять обруч вверх;

3) И.п. – обруч в одной руке, стоит ребром на полу;

– закрутить обруч рукой, что бы он выполнил вертушку на полу.

4) И.п. – обруч в руках наверху;

1-2 – наклонить обруч вправо;

3-4 – наклонить обруч влево.

5) И.п. – обруч перед грудью, просунуть через него руки и выпрямить их;

1-8 – покружиться вокруг себя через правое плечо;

9-18 – то же через левое плечо.

б) И.п. – поставить обруч на ребро и покатить его.

Все упражнения выполняются 6-8 раз. Темп выполнения средний.

3. Упражнения с листочками.

1) И.п. – листочек в одной из рук, вытянутой в сторону;

1-4 – поворот вокруг себя через правое плечо;

5-8 – поворот вокруг себя через левое плечо.

2) И.п. – то же;

1-2 – помахать листиком наверху;

3-4 – присесть и помахать листиком внизу.

3) И.п. – листик в руках внизу;

1-2 – отвести руки в право и слегка наклониться;

3-4 – то же влево.

Все упражнения выполняются 6-8 раз. Темп выполнения средний.

Выполнение упражнений при построении в круг как фактор эмоционального побуждения к двигательной деятельности

Дети более активно выполняют упражнения при построении в круг.

Варианты выполнения таких упражнений.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1) И.п. – взявшись за руки в кругу;

1-8 – перемещение маршем в право;

9-18 – перемещение маршем в лево.

2) И.п. – взявшись за руки;

1-2 – поднять руки вверх;

3-4 – опустить руки вниз.

3) И.п. – то же;

1-2 – правую на пятку вперед;

3-4 – левую на пятку вперед.

4) И.п. – то же;

1-4 – перемещение вперед в центр круга;

5-8 – разомкнуть круг назад.

5) И.п. – то же;

1-2 – поднять вверх согнутую в колене правую ногу;

3-4 – то же с другой ноги.

6) И.п. – то же;

1-2 – наклон вперед;

3-4 – вернуться в И.п.

7) И.п. – то же;

- 1-2 – присесть;
- 3-4 – вернуться в И.п.

8) повторить упражнение 1).

Все упражнения выполняются 6-8 раз. Темп выполнения средний.

Музыка в музыкальном ритме 60-90 акцентов в минуту.

2. Комплекс координационных упражнений.

1) И.п. – взявшись за руки в кругу;

1-8 – перемещение маршем в право;

9-18 – перемещение маршем в лево.

2) И.п. – руки перед грудью;

1-8 – круговые перемещения руками одна через другую.

3) И.п. – кисти к плечам:

1-2 – полуприсесть, выпрямить правую вверх, левую вниз;

3-4 – то же с другой стороны.

4) И.п. – взявшись за руки в кругу:

1-4 – перемещение вперед в центр круга;

5-8 – разомкнуть круг назад.

5) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны:

1-2 – наклон вперед, правой рукой коснуться левой стопы;

3-4 – то же в другую сторону.

6) И.п. – О.с. руки на пояс:

1-2 – полуприсесть, правую руку отвести влево;

3-4 – то же в другую сторону.

7) – повторить упражнение 1).

8) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны:

1-2 – правое колено подтянуть к левому локтю;

3-4 – то же с другой стороны.

9) И.п. – руки на пояс:

– прыжки на правой и левой ноге.

Все упражнения выполняются 6-8 раз. Темп выполнения средний.

Музыка в музыкальном ритме 60-90 акцентов в минуту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (программа по ритмической пластике для детей дошкольного и школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – Спб.: ЛОИРО, 2000.
2. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М., 2006.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко ТТ., Краснова Т.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. - Волгоград, 2004.
4. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М. - 2009.
5. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова ММ. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М., 2008.
6. Охрана здоровья дошкольников: Справочное пособие для ДОУ / Сост. И.М. Ахметзянов. - М, 2007.
7. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». - СПб.: Речь, 2002. - 176 с.
8. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. - 3-е изд., испр. и доп. - М., 2005.
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах». - СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2008.
10. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж, 2005.