Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«детский сад «Золотой ключик»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
_____ Дорофеева Т.А.

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
От 26.09.2014г

Рабочая программа дополнительного образования дошкольников «Растишка» (музыкально-ритмические занятия)

Срок реализации: 1 год
Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3 – 5 лет

Автор программы:
Григорьева Мария Юрьевна

р.п. Мордово 2014 год

Содержание программы

1. Введение_____
2. Пояснительная записка_____
3. Содержание программы дополнительного образования_____
4. Методическое обеспечение программы_____
5. Планируемые результаты освоения программы_____
6. Список используемой литературы_____
7. Приложения

1. Введение

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективныхпутей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большенстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является разумное сочетание и внедрение различных видов гимнастики в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

2.Пояснительная записка

2.1 Направленность программы

Программа «Растишка» предназначена для детей среднего дошкольного возвраста (4г) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Направленность упражнений:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибульрного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и ралаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

2.2 Цель и задачи программы

Основной **целевой** установкой «Растишки» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Основная задача при занятиях – укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возвраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирования правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма;

- совершенствоание психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказания благотворительного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящёства танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

2.3 Структура программы

Программа «Растишка» состоит из трех разделов:

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.
II раздел представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.
В III разделе представлены упражнения специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, баланс-гимнастика.

2.4 Условия реализации программы

Условия реализации программного материала:
- кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-май)
- занятия проводятся 2 раза в неделю не более 15 минут
- форма занятий – групповая.

Занятия проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.);
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку, сидя с прямыми и согнутыми ногами, на пятках, в упорах присев, упорах стоя на коленях, стоя.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижения, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей , то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональной и психологической настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в

основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений.

Основная часть занимает большую часть времени. В ней решаются задачи и общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще-развивающих упражнений определенной направленности, группы упражнений объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменятся в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа);
- направленности (на укрепление позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.);
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т.д.).

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнения можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслабления мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висках, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

2.5 Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет

3. Содержание программы дополнительного образования «Растишка»

ме	Раздел	Кол-во часов	I год обучения	
			Название	Цель
Сентябрь-октябрь	**Гимнастические упражнения**	3	«Степ-марш», фигурная маршировка.	Развитие мышечной силы ног
	Суставная гимнастика	3	«Джазовая разминка»	Развитие подвижности различных суставов
	Дыхательная гимнастика	3	«Кошка»	Усиление вентиляции и частоты легких
	Упражнение с мячом	3	«Перекаты»	Учить перекатывать и передавать мяч в парах.
	Подвижные игры	4	«Подбрось - поймай»	
Нояб. – декаб	**Гимнастические упражнения**	3	«Шалунья»	Развитие двигательной активности

	Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)	3	«Рыбка», «Колечко», «Лягушка», «Плуг».	Растяжение и укрепление мышц ног, спины.
	Упражнения на расслабление	3	«Медузы», «Шалтай - балтай»	Расслабление мышц
	Упражнения с мячом	3	«Жонглирование мячом»	Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.
	Эстафеты с мячом	3	Разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач.	
	Дыхательная гимнастика	4	«Гуси шипят»	Развитие продолжительности выхода

Январь – Февраль - Март	**Гимнастические упражнения**	3	«Трамплин»	Развитие координации движений
	Суставная гимнастика	3	«Танго сидя»	Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища
	Приемы массажа и самомассажа	3	«Разотру ладошки сильно»	Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)
	Упражнение с мячом	3	«Белочка»	Совершенствование работы пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча.
	Упражнения на фитболах	3	«Воробьиная дискотека»	Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения мяча.
	Упражнения на расслабление	4	«Чебурашка»	Расслабление мышц и восстановление дыхания

Апрель - Май	**Гимнастические упражнения**	3	«Бег по кругу», «Летка - енька»	Укрепление свода стопы
	Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа	3	«Приветствие солнцу», (разминка детской йоги)	Развитие внимания
	Дыхательные упражнения	3	«Шуршащая змея», игромассаж	Развитие носового дыхания
	Упражнения стоя	3	«Часики»	Совершенствование основных движений рук, ног, туловища.
	Подвижные игры	4	«Мой веселый звонкий мяч», «Птица в клетке», «Самолетики»	Развитие координации движений

4. Методическое обеспечение программы

- Учебно – тематический план
- Современное спортивное оборудование: мячи, «фитболы», гантели
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения

5. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Растишка»

<u>I год обучения</u>

На конец I года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические обручи, мячи);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу;
- правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

6. Используемая литература

1. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
2. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., владос, 2004г.
3. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. М., Аркти, 2007г.
4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
5. Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе», Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «»Детство-пресс» 2001г.