

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8» г. Сыктывкара (МАДОУ «Детский сад № 8 »)
«Челядьӧс сӧвмӧдан 8№-а видзанін»
шкӧлаӧдз велӧдан Сыктывкарса муниципальной ашӧрлуна учреждение

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАДОУ «Детский сад № 8» г. Сыктывкара
О. А. Сидоренкова
Приказ №87 от «20» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
Протокол №1 от 19.09.2024 г.



АДАптированная
дополнительная общеобразовательная программа
«Игровая ритмика»

Срок реализации: 7 месяцев

Автор – составитель:
Хатанзейская Юлия Александровна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 8»

Сыктывкар, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | Титульный лист | |
| 1. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 2 |
| 1.1. | <i>Пояснительная записка</i> | 3 |
| 1.1.1 | <i>Значимые для разработки и реализации программы характеристики</i> | 4 |
| 1.1.2 | <i>Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы</i> | 6 |
| 1.1.3 | <i>Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы</i> | 6 |
| 1.2. | <i>Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы (целевые ориентиры)</i> | 7 |
| 1.3. | <i>Развивающее оценивание качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы</i> | 7 |
| 2. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 8 |
| 2.1. | <i>Содержание образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы</i> | 8 |
| 2.2. | <i>Методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы</i> | 8 |
| 2.3 | <i>Способы и направления поддержки детской инициативы</i> | 8 |
| 2.4. | <i>Особенности взаимодействия с семьями воспитанников</i> | 9 |
| 2.5. | <i>Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей</i> | 10 |
| 3 | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 11 |
| 3.1. | <i>Психолого-педагогические условия</i> | 11 |
| 3.2 | <i>Организация развивающей предметно-пространственной среды</i> | 11 |
| 3.3. | <i>Материально-техническое и методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы</i> | 12 |
| 3.4. | <i>Перечень литературных источников</i> | 12 |
| 4 | ПРИЛОЖЕНИЯ | 13 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Игровая ритмика» предназначена для развития творческих качеств и физических способностей детей посредством занятий ритмикой с элементами игры.

Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы

–Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

–Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);

–Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р

–Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Устав МАДОУ «Детский сад №8» и иные локальные акты.

Направленность и практическая значимость дополнительной общеобразовательной программы

Направленность: художественно-эстетическая, спортивная

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность программы: Создание благоприятных условий для раскрытия творческого потенциала и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами ритмики, музыки и танца.

Новизна: Дополнительная общеобразовательная программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, активизация творческого потенциала ребенка посредством использования видов здоровья сберегающих технологий, а также интерактивных методов проведения занятий.

Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, приобщению к танцевальной культуре и музыке.

1.1.1. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Срок реализации программы – 1.11.2024 – 31.05.2025.

Режим занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 25 мин.

Возраст детей 4-5 лет

Форма обучения: групповая с элементами индивидуальной работы. Методика преподавания сочетает в себе гимнастические упражнения, танцевально-ритмические упражнения, также используется игровой, интерактивный формат занятий. Все занятия носят в основном практический характер, на сообщение теоретических сведений отводится не более 20% времени и они связаны с практической работой. Большое внимание на занятиях уделяется правильному исполнению танцевальных шагов, строевых упражнения, хореографических упражнений, танцевальных и ритмических комбинаций, позиций, уделяется внимание культуре исполнения движений.

Возрастные особенности детей

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Особенности физического развития детей пятого года жизни

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы.

Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у ребёнка четырех лет значительно больше, чем у 2-3х летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на четвертом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый

характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Особенности физического развития детей шестого года жизни

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Особенности физического развития детей седьмого года жизни

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы

Цель: Развитие творческих качеств и физических способностей у детей, посредством занятий ритмикой с элементами игры.

Задачи:

Образовательные:

- формировать представление о здоровом образе жизни, приобщению к культуре танца и музыки.
- Формирование практических умений в исполнении танцевальных шагов, строевых упражнений, хореографических упражнений, танцевальных и ритмических комбинаций.
- Приобретение умений соотносить движения с музыкой
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)

Воспитательные:

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- Формирование психических процессов: память, внимание, мышление
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни
- сформировать потребность в дальнейших занятиях ритмикой

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку
- укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей.
- Развивать координацию движений в пространстве
- Развивать творческое воображение и эмоциональное артистическое исполнение

1.1.3. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы и условиям её реализации

- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, научно обоснованными методиками.
- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение гарантий положительного результата от занятий независимо от уровня физического развития.
- Принцип педагогической компетенции – аккумулирует принципы коммуникации, открытости, развития.
- Принцип комплексности – позволяет осуществлять работу с учетом взаимодействия всех факторов – здоровья, сложности задания, времени проведения совместной деятельности
- Принцип педагогической интеграции – позволяет одновременно использовать различные виды деятельности – двигательную, коммуникативную, познавательную, игровую – в целостном развитии личности ребенка средствами ритмических упражнений.

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы.

- Укрепление мышечного корсета ребенка и формирование правильной осанки
- Расширение спектра двигательных, танцевальных движений
- Уметь ориентироваться в пространстве, выполнять построение: круг, колонна, шеренга, в парах
- Уметь выражать словами характер музыки, ее темп и жанр
- Уметь выражать эмоции под музыку
- Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, комплекса упражнений на растяжку
- Развитие активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения адаптированной программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Мониторинг проводится 3 раза в год. Периодичность мониторинга, обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень освоения программы оценивается с помощью специально подобранных контрольных упражнений из программного материала и определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

Для проведения контрольных упражнений составляется протокол мониторинга.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы

В работе кружка использую следующие формы реализации программы:

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно – игровое занятие
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- в форме бесед;
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

2.2. Методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы

Основными методами обучения на занятиях являются:

- **Словесный:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседа, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядный:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практический:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Инициатива – внутреннее побуждение к новым формам деятельности, предприимчивости. Для инициативной личности ребёнка характерно: произвольность поведения, самостоятельность, развитая эмоционально-волевая сфера, инициатива в различных видах деятельности, стремление к самореализации, общительность, творческий подход к деятельности, высокий уровень способностей, активность.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в возрасте 6-7 лет является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовать свою

компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;

- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;

- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Реализация дополнительной образовательной программы предусматривает взаимодействие ДОО с родителями (законными представителями) воспитанников в целях обеспечения следующих психолого-педагогических условий:

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность;

- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Основополагающая идея: построение взаимодействия с семьями воспитанников на основе гуманитарно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей (законных представителей) на уважение и понимание; на участие в жизни ДОО; на удовлетворение потребительских запросов в сфере оказания образовательных услуг (дополнительное образование воспитанников).

Задачи взаимодействия МАДОО с семьями воспитанников:

- изучение степени удовлетворённости родителей (законных представителей) жизнедеятельностью ДОО, качеством предоставляемых образовательных услуг (дополнительное образование воспитанников);

- изучение спроса родителей (законных представителей) на предмет потребности в предоставлении образовательных услуг (дополнительное образование воспитанников);

- изучение отношения родителей (законных представителей) к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации образовательной деятельности воспитанников по направлению физического развития;

- знакомство родителей (законных представителей) с лучшим опытом воспитания и обучения детей дошкольного возраста в ДОО и семье, раскрывающим средства, формы и методы физического развития ребёнка;

- взаимоинформирование об актуальных задачах воспитания и обучения детей, о возможностях ДОО и семьи в решении задач физического развития ребёнка; о ходе и результатах образовательной деятельности (дополнительное образование воспитанников);

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с детьми и педагогами мероприятиях, организуемых в ДОО, а также на муниципальном, региональном и федеральном уровне.

2.5. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Для детей с различной патологией развития разработана своя система проведения занятий и содержания образовательной деятельности.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата

В последнее время число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата постоянно растет. Причина – неблагоприятные социальные условия, экономические, экологические и наследственные факторы. Проблема реабилитации таких детей, в том числе, средствами физических и ритмических упражнений достаточно актуальна.

| Проблема | Пути ее решения |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Слабый связно-мышечный аппарат | Использование разнообразных движений руками и ногами, всевозможное их комбинирование не только обогащает двигательный опыт ребенка, но и совершенствует его опорно-двигательный аппарат, активизирует мыслительную деятельность, укрепляет мышцы |
| Частые заболевания ОРВИ | Физическая активность, укрепление мышечного корсета, дыхательные упражнения в целом способствуют укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма |
| Нарушена координация движений | Плавные, симметричные движения помогают улучшить координацию и увеличить амплитуду и качество движений ребенка |
| Психо-эмоциональные зажимы, коммуникация | Музыкальные, сюжетные игры общение со сверстниками способствуют снятию психо-эмоциональных зажимов, лучшей коммуникации со сверстниками. |

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ и детей-инвалидов по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

ДОП предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями развития, возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков. При этом учитывается, что на начальных этапах образовательной деятельности педагог занимает активную позицию, постепенно мотивируя и включая собственную активность ребенка.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности ребенка, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, (*но не сравнение с достижениями других детей*), стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Занятия ритмикой являются составной частью художественного и эстетического воспитания детей и представляют собой систему упражнений на различные группы мышц, построенную на основе связи движений с музыкой, в форме игры. Они содержат в себе элементы гимнастики и хореографии.

Занятия ритмикой способствуют повышению работоспособности, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, позволяют скорректировать осанку, постановку корпуса, улучшить координацию. Занятия проводятся в игровой форме, это позволяет детям раскрыть свой творческий потенциал, снять психологические зажимы, раскрепоститься, стать более уверенным.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда – комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эргономических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с НОДА. Среда должна соответствовать требованиям ФГОС дошкольного образования, санитарно-эпидемиологическим требованиям и способствовать реализации цели, задач и содержания выбранной программы.

Организация развивающей предметно-пространственной среды направлена на всестороннее развитие и включение в разные виды детской деятельности ребенка. При

организации предметно-развивающей среды для детей с НОДА необходимо соблюдать ряд требований, а именно:

–обеспечивать максимальную реализацию физического потенциала в пространстве бассейна, и инвентаря для развития детей в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

–обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых;

–учитывать возрастные особенности и особые образовательные потребности детей с ОВЗ и детей-инвалидов;

–учитывать национально-культурные, климатические условия, в которых осуществляется образовательная деятельность;

–развивающая предметно-пространственная среда должна быть доступной и безопасной (без острых и режущих выступов и ядовитых красок).

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем с учетом психофизических особенностей детей. Оно должно обеспечивать ребенку возможность визуального контакта со взрослыми и свободный доступ детей к игрушкам и предметам.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Материально-технические условия:

Спортивный зал с хорошим освещением

Инвентарь (мячи, обручи, скакалки, скамейка, коврики, гимнастические палки)

Технические средства: колонка, компьютер

Наглядный материал

Реквизиты для игр

3.4. Перечень литературных источников:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии / Барышникова – М.: 1999.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - С-Пб.: 1997.
3. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников – С-Пб.: 1994.
4. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика – К.: Молодь, 1988.
5. Лифиц И.В. Ритмика 6. Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических заведений. – М.: 1999.
6. Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей – М.: ВЦХТ, 2000.
7. Кафедра хореографии Гиттеса: вчера, сегодня, завтра – М.: 2003.
8. Уральский В.И. Рождение танца – М.: Советская Россия, 1992.
9. Эстрадный танец на сцене, В.Н. Свиридов, Н.А. Измайлова, 1991.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1. Учебный тематический план по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Игровая ритмика».

Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 25-30 минут.

Занятия имеют следующую структуру:

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Приветствие, построение
3. Разминка по кругу
4. Комплекс упражнений ОРУ
5. Упражнения с предметами, инвентарем
6. Игры
7. Комплекс упражнений на растяжку
8. Завершение занятия, прощание.

Учебный тематический план занятий 2024-2025 год

| Название темы занятия | Характеристика | Количество занятий |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Вводное занятие. Музыка и ее характер. Темп музыки и ее жанр. Комплекс общеразвивающих упражнений Танцевальные шаги | Дети знакомятся с понятием музыка, изучают ее характер, темп, жанр. Разучивают комплекс ОРУ Разучивают основные танцевальные шаги под музыку и без музыки. Игры на координацию, темп и характер музыки | 4 |
| Строевые упражнения | Учимся выполнять строевые упражнения в парах, колонна, круг, шеренга, под музыку и без музыки. Полоса препятствий Игры на выполнения строевых упражнений | 4 |
| Комплекс упражнений на растяжку | Выполняем комплекс упражнений на растяжку, игры по теме | 3 |
| Разучивание танцевальных композиций | Разучивание танцевальных композиций, музыкальные игры «Золотые ворота», «вейся венки», «Сова» | 4 |
| Разучивание танцевальных композиций с предметом | Разучивание танцевальных композиций с предметом: ленты, мяч | 4 |
| Комплекс упражнений с предметом Танцевальный флэш-моб на день здоровья | Разучиваем комплекс упражнений с предметом: обруч, гимнастическая палка | 5 |
| Повторение пройденного материала | Повторение танцевальных композиций, ОРУ, упражнения на растяжку, полоса препятствий. Подведение итогов | 4 |
| Итого | | 28 |

Список игр и танцевальных композиций

1. Комплекс игр Осенней тематики
2. Игра «поезд»
3. Игра «Золотые ворота»
4. Комплекс игр зимней тематики
5. Танец игра Снежки
6. Танец игра с мячом
7. Танец игра с лентами
8. Игра «Вейся веночек»
9. Танец игра «салют»
10. Комплекс игр к весенней тематике

4.2. Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе «Игровая ритмика»

Календарный учебный график для группы 8

| № занятия | Тема занятия | Описание занятия |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь | | |
| 1 | Вводное занятие. Приветствие ОРУ, знакомство с музыкой. Музыкальные игры | Инструктаж, знакомство. Разминка. ОРУ. Изучение характера музыки. Музыкальные игры |
| 2,3, 4 | Приветствие. Знакомство с темпом, жанром и характером музыки. ОРУ. Танцевальные шаги. | Разминка. Комплекс ОРУ, танцевальные шаги под музыку, без музыки. Музыкальные игры |
| Декабрь | | |
| 5, 6 | Строевые упражнения | ОРУ, Строевые упражнения: колонна, круг. Разучивание строевой комбинации под музыку, игры на перестроение |
| 7, 8 | Строевые упражнения | ОРУ, Строевые упражнения: колонна, круг. Разучивание строевой комбинации под музыку, игры на перестроение. |
| Январь | | |
| 9, 10 | Комплекс упражнений на растяжку | ОРУ, комплекс упражнений на растяжку под музыку |
| 11 | Комплекс упражнений на растяжку | ОРУ, комплекс упражнений на растяжку под музыку |
| Февраль | | |
| 12, 13 | Разучивание танцевальных композиций | ОРУ, танец игра Снежки, танец игра «Метелица», танец игра «пенгвины» |
| 14, 15 | Разучивание танцевальных | ОРУ, танец игра с мячом, лентой. |

| | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| | композиций с предметом | |
| Март | | |
| 16, 17 | Разучивание танцевальных композиций | ОРУ, танцевальные композиции весенней тематики, музыкальные игры |
| 18, 19 | Разучивание танцевальных композиций с предметом | ОРУ, танцевальные композиции весенней тематики с лентой, мячом музыкальные игры |
| Апрель | | |
| 20, 21 | Комплекс упражнений с предметом | ОРУ, разучиваем комплекс упражнений с гимнастической палкой |
| 22, 23 | Комплекс упражнений с предметом, флэш - моб ко дню здоровья | ОРУ, разучиваем комплекс упражнений с обручем. |
| 24 | Комплекс упражнений с предметом, флэш - моб ко дню здоровья | ОРУ, Разучивание флэш – моба ко дню здоровья |
| Май | | |
| 25, 26 | Повторение пройденного материала. | Повторение танцевальных композиций, игр, полоса препятствий |
| 27, 28 | Повторение пройденного материала. Подведение итогов | Повторение пройденного материала. Открытое занятие. |