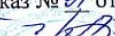


Принято
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 29.08 2022г

Утверждаю:
заведующий МДОУ
д/с № 2 «Малыш» п.Горный
Приказ № 01 от 29.08.2022г.
Белякова И.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка в разновозрастной группе (от 3 до 5 лет)
по ритмопластики "Веселые топотушки"
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
воспитатель
высшей категории
Л.А.Трусова

р.п. Горный, 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмопластике для детей 3-5 лет «Топотушки» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами танца и игры. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с ФГОС ДО.

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами танца и игры.

Задачи программы:

- развивать художественный вкус;
- развивать чувство ритма и темпа;
- способствовать появлению ловкости и грации в движениях;
- развивать актерское мастерство;
- формировать умение работать на результат;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и мускулатуру, способствовать улучшению осанки;
- развивать волевые качества личности ребенка;
- улучшать память, воображение, мышление;
- формировать умение детей работать слаженно в группе сверстников.

Сроки реализации оздоровительно-развивающей программы.

Учебный год: с 17.09.2022 по 31.05.2023 (16 занятий)

Режим занятий: 1,4 неделя месяца, 16.00, среда

Продолжительность занятий: 20 минут

Ожидаемые результаты:

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
3. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
4. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
5. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
6. Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.
7. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
8. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Перспективный план по ритмопластике.

Сентябрь

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4. Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой.</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, поскоки, пружинистый шаг.</p> <p>Ходьба врассыпную, по большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги.</p> <p>Ритмическая гимнастика « Пеликаны»:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Вытягивание шеи вверх.2. Поднимание руки через сторону вверх, опустить .3. Повороты назад, противоположную руку вы тянуть перед собой, вправо, влево.4. Наклон вперёд. Руки в стороны.5. Присесть, голову наклонить, встать, голову поднять.6. Лёжа, руки соединить «клюв», перекач вперед –назад.7. Лёжа, руки пол подбородок. Согнуть попеременно ногу в колене, выпрямить «отряхивают лапки».8. Прыжки на месте, руки внизу в стороны.9. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом « Кря». <p>«Ёжик» (а/з)</p> <p>«Качалочка» со свободным качанием рук.</p> <p>Упражнение «Деревянная и тряпичная кукла»</p> <p>Взглядом нарисовать лодочку, радугу, круг. Поморгать, закрыть глаза. Открыть.</p>
---	---

Октябрь

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Тройные хлопки на ритмический рисунок музыки вправо, влево.</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег по кругам разного цвета ,прямой галоп, боковой галоп со сменой направления движения, поскоки, хороводный шаг.</p> <p>Ходьба врассыпную, по большому кругу, смена направления движения. Перестроение в три колонны.</p> <p>Ритмическая гимнастика с осенними листьями « Разноцветная осень»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременное поднятие вытянутых рук и головы, опустить руки и голову. 2. Взмах руками вверх через стороны, опустить постепенно, листочки подрагивают в руке. 3. «Ветер». Наклоны с листьями над головой в стороны. 4. Наклон вперёд, показываем листья. 5. Присесть, положить листья, выпрямиться. Присесть, взять листья, встать. 6. Сидя. Положить листья на ноги и вести их к носочкам ног и обратно. 7. Лечь, попеременное касание листья согнутой в колене ноги. 8. Лёгкий бег на месте, кружение. 9. Упражнение на дыхание: «качалочка» вправо –влево, на выдох звук « ш-шш» <p>«Бабка- Ёжка»</p> <p>Встать в круг, соединить свои ладони с соседними. Закрывать глаза, поднять руки, посегментное расслабление мышц.</p> <p>Движение глаз за ориентирами:</p> <p>В небе солнышко сияет В речке рыбок веселит, Ветер листьями играет, А сова спокойно спит, Ей приснился сладкий сон, Вот исполнился бы он..</p>
--	--

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Попеременные хлопки и притопы под музыку.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой направления, марш с ритмичным сжиманием рук в кулаки, бег на носочках змейкой в одну и другую сторону, поскоки, захлест голени назад, ходьба полуприседа, хороводный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Кузнецы»</p> <p>1. Поднять руки, стукнуть рукой о руку над головой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. То же самое вправо – влево. 2. Те же движения вперед. 3. Присесть, стукнуть по колену. 4. Сесть, вытянув ноги в стороны, наклониться к ноге и стукнуть у носочка ноги со словом «тук». 5. «Наковальня»(мостик) 6. Лёжа махи ногами поочерёдно вверх -вниз 7. Прыжки ноги и руки стороны, вместе с хлопком над головой. 8. Упражнение на дыхание «раздуваем меха» <p>Танец «Диско» (из «Ритмической гимнастики» Бурениной)</p> <p>Релаксация лёжа с закрытыми глазами</p> <p>«У берега моря»</p> <p>Маятник» движение глаз вправо – влево под музыку</p>
--	--

Февраль

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Ковырялочка.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой ведущего, бег в «воротики», змейкой, поскоки, «улитка» хороводным шагом, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика с цветами:</p> <p>1. Поднять – опустить цветы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Качание рук над головой. 2. Пружинка с попеременным выставлением рук вперёд. 3. Взмах рукой в сторону с отставлением ноги. 4. Присесть, постепенно встать. 5. Выпад вперёд с плавными движениями рук вперёд –назад. 6. Кружение, руки над головой. 7. Повтор первого упражнения. <p>«Полька с цветами» («Полька», муз. Рахманинова).</p> <p>Встать в круг, поднять цветы, опустить со словом «ах»</p> <p>Проследить за цветами «Найди цветок по названию»</p>
---	---

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Пружинка с поворотом вправо – влево.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, в круг – из круга; бег на носочках по диагонали, обратным ходом, врассыпную, ползание «раки», переменный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Друзья» (в парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лодочка» - поднять соединённые руки – опустить. <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны вправо – влево. 2. Пружинка с выставлением ноги на носочек. 3. Встать спинами, сцепить локти, наклониться вперёд. 4. В том же положении: присесть – встать. 5. Сесть лицом друг к другу, ноги в стороны. Соединить ладони, выпрямиться. 6. Лечь лицом друг к другу «велосипед» 7. Встать, прыжки на одной ноге, взявшись за руку. 8. Упражнение на дыхание, как № 1. <p>Танец по песне «Дружба крепкая» парами.</p> <p>Соединиться спинами, встать прямо, постепенно присесть и расслабить мышцы ног и рук, опираясь на спину товарища.</p> <p>Встать парами напротив друг друга. Посмотреть на товарища, затем на картинку позади него.</p>
---	---

Май

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Пружинка с раскачиванием рук вперёд – назад.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, по одному, парами, упражнение на внимание с цветными флажками «марш», «бег», бег лёгкий, сильный, скрестный, шаг польки, выбрасывание ног вперёд в движении, пружинный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Буратино»:</p> <p>1. Поднимание рук попеременно.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Нос» с выставлением ноги на пятку вправо – влево. 2. Наклон вперёд, развести руки в стороны, встать покачать головой. 3. Пружинка вправо – влево. 4. Сесть на пол, упор руками сзади, упражнение «ножницы». 5. Сидя с помощью рук перекатиться вправо - влево. 6. Лёжа, приподняться на руках как можно выше. 7. Побарахтаться. 8. Прыжки с хлопками над головой. 9. Высокий бег на месте. 10. Повторить 1 упражнение со словом «ха –ха - ха» 11. Танец «Па –де грасс» (перестроение под музыку). <p>Повороты в стороны с расслабленными руками.</p> <p>Круговые движения глазами по потешке «Еле – еле, еле – еле завертелись карусели...»</p>
---	--