

***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №7 «Белочка»»***

---

*Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с №7 «Белочка»*

\_\_\_\_\_ *О.Г. Макарова*

*Одобрено на педагогическом совете  
протокол №1 от «31» августа 2023г.*

***Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Непоседы»  
(для детей старшего дошкольного возраста)***

*Руководитель: Гулай Л.В.*

*г. Нефтекумск  
Ставропольский край*

## Пояснительная записка

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста и разработана на основе программы «Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-фи-дансе», под редакцией Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. Рассчитана программа на 2 года обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет (старшая, подготовительная группы). Обучение реализуется в режиме учебных занятий. Продолжительность занятий для детей от 5-7 лет 30 минут, в неделю 2 занятия.

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 несколько 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:** физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики.

**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 прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.
- развивать чувство самостраховки.
- 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:**

1. *Вводная часть.*

-разогревание организма.

2. *Основная (упражнения в исходном положении стоя).*

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

3. *Бег и прыжки.*

-максимальная нагрузка.

4. *Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа*

.-комплексная проработка всех групп мышц.

5. *Заключительная.*

-восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

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

-вводная часть, 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: поднимание 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 кружка по ритмической гимнастике:***

1.Повышение физической выносливости.

2.Улучшение осанки, гибкости суставов.

3.Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.

4.Развитие чувства самостраховки.

### **Ритмическая гимнастика для детей от 5 до 7 лет**

#### **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.

### **сентябрь, октябрь, ноябрь**

#### **Подготовительная (разминка)**

- 1.Ходьба по кругу.
- 2.Ходьба с перестроением
- 3.Упр-е«Хитрая лисичка».
- 4.Упр-е «Серый волк».
- 5.Боковой галоп.
- 6.Бег змейкой.
- 7.Построение в рассыпную.

#### **Основная**

- 1.Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.
  - 2.Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны.
  - 3.Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.
  - 4.Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.
  - 5.Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди.
  - 6.Вращение бёдрами вправо, влево.
  - 7.Круговые движения рук перед собой с хлопком.
  - 8.Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.
  - 9.Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, Инструментальные композиции:«Лучик»,«Лыжню»,«Наша песня».
- попеременно.
- 10.Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.
  11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.

#### **Бег и прыжки**

- 1.Поднять руки вверх, потянуться.
- 2.Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны.
- 3.Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад
- 4.Бег по залу, подскоки (1-2 круга).
- 5.Ходьба на месте с подниманием рук вверх.

Инструментальная композиция :«Первая песенка»

#### **Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.**

Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

- 1.Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.
- 2.Согнуть правую, левую ногу (попеременно).
- 3.Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.
- 4.Упр-е «Велосипед».
- 5.Упр-е «Факир». Акробатические упражнения «Кольцо», «Корзинка», «Полу шпагат»,«Берёзка».

Инструментальные композиции: «Велосипед»,«Блинчики», «Париж».

#### **Заключительная**

Релаксация:«Расслабление»

Инструментальная композиция: «Потягушки».

### **Декабрь, январь, февраль**

#### **Подготовительная (разминка)**

1. Ходьба по кругу.
2. Ходьба с заданием для рук.
3. Упр-е «Пингвин».
4. Упр-е «Лошадки».
5. Подскоки.
6. Бег врассыпную.
7. Построение врассыпную.

Катя Тарасенкова : «Разноцветная семья». Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей»

### **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 вперёд
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.

### **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 вперёд, назад, руки за головой.
  5. Бег вокруг себя
  6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.
- Упражнение на дыхание «Ха-дыхание».

### **Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа**

1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно
  2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.
  3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.
  4. Упражнение «Обезьянки кувыркаются»
  5. Упражнение «Бабочка»
  6. Упражнение «Бабочка распустила крылья».
  7. Упражнение «Кошечка»
  8. Упр-е «Кошечка тянется».
- Акробатические упражнения: «Берёзка», «Петрушка», «Улитка».

### **Заключительная**

Релаксация: «Волшебный сон».

### **Март, апрель, май**

Подготовительная (разминка)

1. Ходьба по кругу.
2. Ходьба змейкой.
3. Упражнение «Мышки».
4. Упражнение «Медведь»
5. Подскоки.
6. Боковой галоп.
7. Бег змейкой.
8. Построение врассыпную.

### **Основная**

1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз
2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены.
3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону.
4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук
5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.

6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.
  7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо.
  8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад.
  9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны.
  10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.
- Дыхательное упражнение «Насос».

### **Бег и прыжки**

1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой.
2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.
3. Бег вокруг себя.
4. Махи ногой вперёд.
5. Подскоки и бег врассыпную.
6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.

### **Упражнение в исходных положениях сидя и лёжа**

1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой.
  2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.
  3. Лёжа на животе упражнение «Рыбка»
  4. Упр-е «Рыбка плывёт».
  5. Лёжа на спине упражнение «Колобок»
  6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.
  7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону
- Акробатические упражнения «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полу шпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».

### **Заключительная**

Релаксация: «Океан»

### ***На конец учебного года основные показатели развития детей 5-7 лет, 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.