

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 308 «ЖЕМЧУЖИНКА»
620138 г. Екатеринбург, Октябрьский район,
бульвар Сергея Есенина 9, тел. 262-24-61; 262-24-78.
mdou308@mail.ru www.308.tvoyasadik.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 26 августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 308
Ю.А. Колчина
Приказ № 99-О от 26 августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
дошкольного образования
художественной направленности
«Ритмика с элементами степ - аэробики»**

Срок реализации - 4 года

Разработчики:
Суркова Н.Н., заместитель
заведующего
Богданова О.В., руководитель
программы

Екатеринбург, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи программы	5
1.2. Особенности реализации программы.....	6
2. Календарный учебный график.....	12
3. Учебный план	14
4. Учебно-тематический план.....	15
4.1. Модуль «Первый год обучения» (3-4 года)	15
4.2. Модуль «Второй год обучения» (4-5 лет).....	17
4.3. Модуль «Третий год обучения» (5-6 лет)	20
4.4. Модуль «Четвертый год обучения» (6-7 лет)	22
5. Планируемые результаты.....	25
6. Особенности мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы.....	28
7. Техника безопасности.....	30
8. Взаимодействие с педагогами и родителями.....	30
9. Организационно-педагогические условия.....	32
9.1. Методическое обеспечение программы.....	32
9.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	34
Список литературы	35
Аннотация	

1. Пояснительная записка

Согласно современным требованиям к системе дошкольного образования, в соответствии с ФГОС дошкольного образования сегодня детям открыты большие возможности для развития, создаются условия для самореализации в соответствующих возрасту видах деятельности. Большую помощь в разностороннем, разноуровневом развитии ребенка в условиях ДОО призваны оказать программы дополнительных образовательных услуг, обогащающие содержательный аспект дошкольного образования детей, исходя из учета особенностей их индивидуального развития, образовательных потребностей родителей.

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Ритмика с элементами степ-аэробики» художественной направленности (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. N 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации) от 28.12.2010г. №2106;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» № 2.4.1.3049-13;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.4. 3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.);
- Уставом МАДОУ детский сад комбинированного вида № 308 «Жемчужинка» (далее – МАДОУ № 308).

В Федеральном законе № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ст. 2 п. 14 говорится, что дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования. При составлении Программы учтены основные направления модернизации и перспективы развития российского образования, потребности рынка труда, материальные и кадровые возможности МАДОУ, цели и задачи, определенные Уставом МАДОУ.

Образовательная деятельность МАДОУ в рамках дополнительных услуг ориентирована на обеспечение высокого уровня общего образования, комплексный подход к развитию детей, развитие способностей и склонностей детей в сфере их образовательных интересов, формирование ответственности за принимаемые решения, воспитание гражданственности, патриотизма, нравственности, эстетического вкуса.

Практика музыкального воспитания в детском саду свидетельствует, что организация музыкальной деятельности не всегда соответствует современным потребностям развития личности, активной и легко адаптирующейся к различным ритмическим условиям. Музыка является одним из мощных источников активизации деятельности детей, одним из которых является ритм, способствующий естественной и постоянной адаптации и самовыражению детей не только в музыкальных, но и других видах деятельности. Чувство ритма как эстетическое качество личности развивается на протяжении всей жизни. Однако основы эстетических чувств закладываются в период дошкольного возраста, когда у ребенка ведущей сферой является деятельность.

Программа реализуется в режиме пятидневной рабочей недели, кроме выходных (суббота, воскресенье) и праздничных (Трудовой кодекс Российской Федерации) дней.

Актуальность Программы обусловлена тем, что чувство ритма является одним из заложенных природой чувств, требующих постоянной работы по координации внутренних ритмических процессов, влияющих на гармоничное слияние личности с окружающей средой.

Новизна Программы заключается в следующем:

- Занятия по развитию чувства ритма организуются с использованием степ-платформ.
- Дополнительными методами развития чувства ритма становится ритмизация слова, т. е. используется большое количество рифмовок.
- Разработана система ритмических игр и игровых упражнений по развитию чувства ритма у детей.
- На каждом занятии разучивается пальчиковая игра, что способствует развитию мелкой моторики, речи.
- Используется большое количество разнообразной атрибутики.

Основные мотивы, которыми руководствовались авторы Программы:

- воспитание любви и интереса к музыке;
- развитие чувства ритма;
- обогащение музыкальных впечатлений детей посредством знакомства с разнообразными музыкальными произведениями;
- знакомство детей с простейшими музыкальными понятиями;
- развитие навыков в области музыкально-ритмического движения;
- развитие эмоциональной отзывчивости;
- развитие музыкального слуха;
- формирование выразительности движения;

- обучение элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения музыкальных произведений;
- содействие возникновению и первоначальному проявлению музыкального вкуса на основе полученных впечатлений и представлений о музыке;
- развитие творческой активности, самостоятельности и инициативы в музыкально-ритмическом движении;
- улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости, умения ориентироваться в пространстве;
- приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- улучшение телосложения;
- выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь;
- развитие двигательной памяти.

1.1. Цели и задачи Программы.

Исходя из этого, *главная цель* программы «Ритмика с элементами степ-аэробики» - создание условий для музыкального и физического развития ребенка дошкольного возраста средствами различных видов музыкальной деятельности.

Цель реализуется посредством задач:

Образовательные:

- способствовать становлению чувства ритма,
- сформировать у ребенка активное творческое восприятие музыки, способность получать подлинное эстетическое наслаждение от контакта с музыкой и умение выразить ее содержание в движениях;
- выражение своих впечатлений от музыки посредством образного, эмоционально-насыщенного движения;

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям «степ-аэробикой» путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в коллективе.

Принципы построения Программы:

1. Принцип доступности и индивидуальности (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
2. Принцип систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
3. Принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);
4. Принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
5. Принцип наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);

1.2. Особенности реализации программы.

Основные приемы и методы в обучении детей ритмике

1. Метод показа.
2. Словесный метод.
3. Импровизационный метод.
4. Метод иллюстративной наглядности.
5. Игровой метод.
6. Концентрический метод.
7. Музыкальное сопровождение как методический прием.

Задачи будут решаться в процессе:

- практических занятий,
- участия в утренниках, концертах, фестивалях детского творчества.

Система работы нацелена на общее гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение, а соответственно, требования, предъявляемые к нему, достаточно высоки. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Кроме того, рекомендуется использование не только “живого” аккомпанемента на фортепиано или аккордеоне, но и фонограммных записей в различной аранжировке. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантизм»);
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

Чтобы образовательный процесс был эффективным, необходимо максимально использовать в нем *игру* – ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника. насыщение занятия игровыми упражнениями, имитационными движениями, сюжетно-творческими зарисовками усилит эмоциональное восприятие музыки детьми, а, соответственно, поможет полнее и всестороннее решить поставленные задачи. Музыкально-ритмические игры используются в непосредственно образовательной деятельности по ритмике для решения самых разных задач: развития чувства ритма, умения слышать музыкальные фразы, части музыки, для знакомства с какими-либо движениями и их комбинациями и т.д.

Для детей дошкольного возраста очень ценными являются имитационные движения, включение которых в деятельность с детьми помогает работе над выразительностью движения, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы (или степ-платформы).

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Программный материал осваивается поэтапно в зависимости от индивидуальных данных, возраста и здоровья детей.

Опыт реализации Программы показал ее привлекательность – в доступности реализации содержания и освоения программного материала детьми разного возраста (с различными способностями), а также гибкость самой системы работы, обеспечивающей личностно-центрированный подход к ребенку.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробике:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; - после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике

- **Базовый шаг.** Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.
- **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.
- **Шаг через платформу.** Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.
- **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе). И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Позитивное воздействие степ – платформы:

Занятия степ - аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик. Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

Срок реализации программы – 4 года

Занятия проводятся в групповой форме (группы по 10-15 человек одного возраста):

- дети младшей группы (4-й год) – первый год обучения,
- дети средней группы (5-й год)- второй год обучения,
- дети старшей группы (6-й год)- третий год обучения,
- дети подготовительной группы (7-й год)- четвертый год обучения.

Долгосрочность освоения Программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;
- процессами психического развития ребенка;
- большим объемом материала, многопредметностью;
- групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

Формы организации работы - групповая.

Примерный режим работы с октября по май включительно.

В соответствии с СанПиН занятия по программе проводятся:

- 3-4 года-2 раза в неделю, продолжительность занятий – 15 минут;
- 4-5 лет-2 раза в неделю, продолжительность занятий 20 минут;
- 5-6 лет-2 раза в неделю, продолжительность занятий 25 минут;
- 6-7 лет-2 раза в неделю, продолжительность занятий 30 минут.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—30 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Характеристика образовательных модулей

Образовательная деятельность с воспитанниками по Программе на каждом году обучения осуществляется по следующим модулям:

1. Ритмическая разминка на степах;
2. Танец с предметами;
3. Рифмовки.
4. Ритмические слоги ТА и ТИ;
5. Пальчиковые игры;
6. Ритмические игры.

Занятие включает в себя дополнительные организационные разделы:

1. Введение.
2. Общеукрепляющая разминка.
3. Приветствие.
4. Заключение.

Структура занятия может иметь различные варианты, не обязательно включать в себя все разделы, но желательно, чтобы они были связаны одной тематикой.

Обязательным условием является игровая форма занятия.

Содержание модулей:

Модуль **«Введение»**: детям обозначается проблемная ситуация, которую им необходимо решить, то есть в игровой форме объясняется тема и ставится цель занятия.

Модуль **«Общеукрепляющая разминка»**: дети, двигаясь по кругу, выполняют различные общеукрепляющие упражнения с атрибутами или без них под веселую музыку.

Модуль **«Приветствие»**: дети выполняют определенные упражнения, которые настраивают на занятие.

Модуль **«Ритмическая разминка на степах»**: постепенно вводятся упражнения со степами, усложняя от раздела к разделу.

Модуль **«Танец с предметами»**: с детьми разучиваются танцевальные движения с различными атрибутами – ленточками, маракасами, деревянными ложками, бубнами, флажками.

Модуль **«Разучивание рифмовки»**: дети разучивают стих, сопровождая его ритмичными движениями с предметами и без них, например, с кубиками, шариками, палочками и т. д. Рифмовки иногда разучиваются для проведения массажа.

Модуль **«Работа по освоению ритмических слогов ТА и ТИ»**: работа идет по карточкам, на которых в различном сочетании используются эти слоги. При этом применяется приём, принятый в релятивной системе: четверти обозначаются слогом “та”, восьмые слогом – “ти”.

Дети простукивают ритм, заданный на карточках, выкладывают ритм карточками и т. д. Используются различные атрибуты – кубики, палочки, шумовые музыкальные инструменты.

Модуль **«Пальчиковая игра»**: дети разучивают 1 или 2 пальчиковые игры. Развитие мелкой мускулатуры оказывает благоприятное воздействие на мыслительную деятельность. Мышечные ощущения, действия помогают развивать ловкие, точные движения.

Модуль **«Игра ритмическая»**: разучивается или повторяется игра на развитие чувства ритма, на ориентацию в пространстве, внимание, подвижная или статическая.

Модуль **«Заключение»**: подводится итог занятия, прощание, иногда - сеанс релаксации.

Формой мониторинга образовательных достижений воспитанников по Программе является **отчетный концерт** в мае текущего учебного года.

2. Календарный учебный график

2021 – 2022 учебный год

Содержание	Возрастная группа			
	Младшая группа (3-4 г)	Средняя группа (4-5л)	Старшая группа (5-6 л)	Подготовительная группа (6-7 л.)
Количество возрастных групп в каждой параллели	1	1	1	1
Сроки начала образовательной деятельности	13 сентября 2021 года	13 сентября 2021 года	13 сентября 2021 года	13 сентября 2021 года
Выходные и праздничные дни	18, 19, 25, 26 сентября 2,3,9,10,16,17,23,24, 30, 31 октября 4,5, 6, 7, 13,14,20,21,27 28 ноября 4, 5,11,12,18,19,25,26, 31 декабря 1, 2, 3,4,5, 6, 7, 8, 9, 15,16, 22, 23, 29, 30 января 5, 6,12,13,19, 20, 23, 26, 27 февраля 5,6, 7, 8, 12, 13, 19, 20, 26, 27 марта 2, 3, 9,10, 16, 17, 23, 24, 30 апреля 1, 2, 3, 7, 8, 9,10,14,15, 21, 22 мая			
Сроки окончания образовательной деятельности	27 мая 2022 г.	27 мая 2022 г.	27 мая 2022 г.	27 мая 2022 г.
Продолжительность учебного года	34 недели	34 недели	34 недели	34 недели
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество НОД в день	1	1	1	1
Количество НОД в неделю	2	2	2	2
Продолжительность перерыва	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут

между НОД				
Продолжительность занятия по дополнительной общеобразовательной программе (вторая половина дня)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество учебных часов в год (академический час)	68	68	68	68
Сроки проведения мониторинга (отчетный концерт)	23-27.05 2022	23-27.05 2022	23-27.05 2022	23-27.05 2022
Режим функционирования групп учреждения	С 07.30 до 18.00			

3. Учебный план на 2021 -2022 учебный год

№ п/п	Дополнительная образовательная программа Кружка «Ритмика с элементами степ-аэробики»	Количество занятий		
		неделя	месяц	год
1	Средняя группа (4-5) 1.Ритмическая разминка на степах; 2.Танец с предметами; 3.Рифмовки. 4.Ритмические слоги ТА и ТИ; 5.Пальчиковые игры; 6.Ритмические игры.	2	8, 5	68
2	Старшая группа (5-6) 1.Ритмическая разминка на степах; 2.Танец с предметами; 3.Рифмовки.	2	8, 5	68

	4.Ритмические слоги ТА и ТИ; 5.Пальчиковые игры; 6.Ритмические игры.			
3	Подготовительная группа (6-7) 1.Ритмическая разминка на ступах; 2.Танец с предметами; 3.Рифмовки. 4.Ритмические слоги ТА и ТИ; 5.Пальчиковые игры; 6.Ритмические игры.	2	8, 5	68

4. Примерный учебно-тематический план

4.1. Модуль «Первый год обучения»

Младшая группа (3-4 года)

Для детей 3-4 лет характерен непосредственный интерес к музыкальной и танцевальной деятельности, эмоциональная отзывчивость на музыкальные произведения. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более несложные по координации движения; формируется способность к восприятию контрастных оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Ощущение ритма развивается в движениях под музыку, в реакциях на смену частей музыки, в понимании пауз.

Задачи:

1. Пробуждать интерес к музыкально-ритмической деятельности
2. Развивать чувство ритма
3. Воспитывать самостоятельность, выносливость
4. Развить выразительность, мягкость движений
5. Формировать правильную осанку
6. Развивать эмоциональную отзывчивость
7. Развивать внимание, память, мелкую моторику
8. Побуждать детей к творчеству
9. Стимулировать индивидуальные проявления детей, инициативность в танцевальной деятельности

Блок I Разделы	Темы занятий, содержание	Построение в пространстве	Кол-во частей занятий
(октябрь-декабрь)			
Ритмическая Разминка	«Что такое степ» Постановка корпуса, ходьба на степях, притопы, повороты, упражнения с погремушками	Степы расположены в шахматном порядке, дети стоят за степами	24
Танцы с предметами	«Степ – платформа» «Листопад» с лентами	Стоя на степях	12
Рифмовки	«Степ – это интересно» «Побежали», «Что там шепчут листья», «Куда же нам идти», «Киска», «Сон идет», «Обезьянка», «Две букашки», «Мы идем», «Мячик»	Сидя на степях или стоя на степях	24
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Степ – это интересно» Знакомство, чтение по карточкам	Сидя на стульчиках	12

Пальчиковые Игры	«Степ – это интересно»	Сидя на стульчиках	24
Ритмические игры	«Степ – это интересно» «Птички», «Мячик», «Запомни и повтори», «Как тебя зовут», «Сугробы», «Следы на снегу»	По всему залу	24

Блок II		(январь-март)	
Ритмическая разминка	«Мы – музыканты» Бег, шаги на полупальцах и пятках на степе и вокруг него, упражнения с мячами	Степы по 2 расположены в шахматном порядке, дети стоят за степами	24
Танцы с предметами	«Мы – музыканты» «Мой голубчик» с деревянными ложками	Стоя на степах	12
Рифмовки	«Мы – музыканты» «Птичка», «Хомячок», «Здравствуй, солнце золотое», «Пальчик о пальчик», «Две букашки», «Веревочка»	Сидя на степах или стоя на степах	24
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Мы – музыканты» Проигрывание ритма по карточкам на шумовых инструментах	Сидя на стульчиках	12
Пальчиковые Игры	«Мы – музыканты»	Сидя на стульчиках	24
Ритмические игры	«Мы – музыканты» «Веселый музыкант», «Машинист», «Хомячки», «Бусинки», «Теремок», «Перевертушки»	По всему залу	24
Блок III		Апрель-май	
Ритмическая Разминка	«Топ и хлопок» Упражнения для головы, упражнения для плеч, корпуса, рук, кистей, пальцев, упражнения с платочками	Степы расположены в шахматном порядке, дети стоят за степами	16
Танцы с предметами	«Топ и хлопок» «Победный марш» с флажками «Веселый бубен» с бубнами	По всему залу Стоя на степах	8
Рифмовки	«Топ и хлопок» «Были маленькими мы», «Слон», «Лягушки», «Хлопушки –	Сидя на степах или стоя на степах	16

	топотушки», «Курочка».		
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Топ и хлопок» Использование нескольких карточек для воспроизведения ритма с помощью кубиков или других атрибутов	Сидя на стульчиках	8
Пальчиковые игры	«Топ и хлопок»	Сидя на стульчиках	16
Ритмические игры	«Топ – хлопок» «Шла большая черепаха», «Не ошибись», «Веревочка, крутись», «Обезьяны и хищник»	По всему залу	16
Итого: 68 занятий в год			

4.2. Модуль «Второй год обучения» Средняя группа (4-5 лет)

Для детей 4-5 лет характерен направленный интерес к музыкальной и танцевальной деятельности, что проявляется в элементарных эстетических оценках. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Ощущение ритма проявляется в более точных и скоординированных действиях (движение под музыку, импровизация), в реакциях на смену частей музыки, в понимании пауз.

Задачи:

10. Пробуждать интерес к музыкально-ритмической деятельности
11. Развивать чувство ритма
12. Воспитывать силу воли, самостоятельность, выносливость
13. Развить гибкость, пластичность, мягкость движений
14. Укреплять осанку
15. Развивать эмоциональную отзывчивость
16. Развивать внимание, память, мелкую моторику
17. Побуждать детей к творчеству
18. Стимулировать индивидуальные проявления детей, инициативность в танцевальной деятельности

Блок I Разделы	Темы занятий, содержание	Построение в пространстве	Кол-во частей занятий
(октябрь-декабрь)			
Ритмическая Разминка	«Степ – это интересно» Постановка корпуса, ходьба на степенях, притопы, повороты, упражнения с погремушками	Степы расположены в шахматном порядке, дети стоят за степенями	24
Танцы с предметами	«Степ – это интересно» «Листопад» с лентами	Стоя на степенях	12
Рифмовки	«Степ – это интересно» «Побежали», «Что там шепчут листья», «Куда же нам идти», «Киска», «Сон идет», «Обезьянка», «Две букашки», «Мы идем», «Мячик»	Сидя на степенях или стоя на степенях	24
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Степ – это интересно» Знакомство, чтение по карточкам	Сидя на стульчиках	12
Пальчиковые Игры	«Степ – это интересно»	Сидя на стульчиках	24
Ритмические игры	«Степ – это интересно» «Птички», «Мячик», «Запомни и повтори», «Как тебя зовут», «Сугробы», «Следы на снегу»	По всему залу	24

Блок II	(январь-март)		
Ритмическая разминка	«Мы – музыканты» Бег, шаги на полупальцах и пятках на степе и вокруг него, упражнения с мячами	Степы по 2 расположены в шахматном порядке, дети стоят за степенями	24
Танцы с предметами	«Мы – музыканты» «Мой голубчик» с деревянными ложками	Стоя на степенях	12
Рифмовки	«Мы – музыканты» «Птичка», «Хомячок», «Здравствуй, солнце золотое», «Пальчик о пальчик», «Две букашки», «Веревочка»	Сидя на степенях или стоя на степенях	24
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Мы – музыканты» Проигрывание ритма по карточкам на шумовых инструментах	Сидя на стульчиках	12

Пальчиковые Игры	«Мы – музыканты»	Сидя на стульчиках	24
Ритмические игры	«Мы – музыканты» «Веселый музыкант», «Машинист», «Хомячки», «Бусинки», «Теремок», «Перевертушки»	По всему залу	24
Блок III	Апрель-май		
Ритмическая Разминка	«Топ и хлопок» Упражнения для головы, упражнения для плеч, корпуса, рук, кистей, пальцев, упражнения с платочками	Степы расположены в шахматном порядке, дети стоят за степами	16
Танцы с предметами	«Топ и хлопок» «Победный марш» с флажками «Веселый бубен» с бубнами	По всему залу Стоя на степах	8
Рифмовки	«Топ и хлопок» «Были маленькими мы», «Слон», «Лягушки», «Хлопушки – топотушки», «Курочка».	Сидя на степах или стоя на степах	16
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Топ и хлопок» Использование нескольких карточек для воспроизведения ритма с помощью кубиков или других атрибутов	Сидя на стульчиках	8
Пальчиковые игры	«Топ и хлопок»	Сидя на стульчиках	16
Ритмические игры	«Топ – хлопок» «Шла большая черепаха», «Не ошибись», «Веревочка, крутись», «Обезьяны и хищник»	По всему залу	16
Итого: 68 занятий в год			

4.3. Модуль «Третий год обучения» Старшая группа (5-6 лет)

В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении, эмоционально осознанное восприятие.

Развитое чувство ритма характеризуется чутким улавливанием метра, акцентов, пульсации, ритмического рисунка, музыкальной формы, темпа произведения.

Задачи:

1. Пробуждать интерес к музыкально-ритмической деятельности
2. Развивать чувство ритма
3. Обогащать музыкальные впечатления детей посредством знакомства с разнообразными музыкальными произведениями,
4. Знакомить детей с простейшими музыкальными понятиями,
5. Воспитывать силу воли, самостоятельность, выносливость
6. Развивать эмоциональную отзывчивость
7. Развивать внимание, память, мелкую моторику
8. Воспитывать силу воли, выносливость, самостоятельность
9. Формировать выразительность движения, умение отражать в танцевально-ритмических импровизациях изменения в музыкальном образе

Блок I Разделы	Темы занятий	Построение в пространстве	Кол-во частей занятий
Октябрь-декабрь			
Ритмическая Разминка	«Степ – это интересно» Постановка корпуса, ходьба на степях, притопы, повороты, упражнения с косичками	Степы расположены в шахматном порядке, дети стоят за степами	24
Танцы с предметами	«Степ – это интересно» «Листопад» с лентами	Стоя на степях	12
Рифмовки	«Степ – это интересно» «Солнышко», «Листопад», «Цветы», «Осень», «Жук», «Ежик», «Мы шагаем», «Едем на лошадке», «Мишка»	Сидя на степях или стоя на степях	24
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Степ – это интересно» Повторение, чтение по карточкам	Сидя на стульчиках	12

Пальчиковые Игры	«Степ – это интересно»	Сидя на стульчиках	24
Ритмические игры	«Степ – это интересно» «Мокрые котята», «Маленькие и большие», «Запомни и повтори», «Ванька-встанька», «Стульчик сложи», «День и ночь»	По всему залу	24

Блок II	Январь-март		
Ритмическая разминка	«Мы – музыканты» Бег, шаги на полупальцах и пятках на степе и вокруг него, упражнения с мячами	Степы расположены в шахматном порядке, дети стоят за степами	24
Танцы с предметами	«Мы – музыканты» «Коробейники» с деревянными ложками	Стоя на степах	12
Рифмовки	«Мы – музыканты» «Дерево», «Помидор», «Шалтай-Болтай», «Огород у зайки», «Звери», «Мастера»	Сидя на степах или стоя на степах	24
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Мы – музыканты» Проигрывание ритма по карточкам на шумовых инструментах	Сидя на стульчиках	12
Пальчиковые Игры	«Мы – музыканты»	Сидя на стульчиках	24
Ритмические игры	«Мы – музыканты» «Баба Яга», «Иголочка и бусы», «Пожелания», «Ритмическое лото», «Канон», «Цветные платочки»	По всему залу	24
Блок III	Апрель-май		
Ритмическая Разминка	«Топ и хлоп» Упражнения для головы, упражнения для плеч, корпуса, рук, кистей, пальцев, упражнения с палочками	Степы расположены в шахматном порядке, дети стоят за степами	16
Танцы	«Топ и хлоп» «Хэндс ап», «Танец сидя»	Стоя на степах	8
Рифмовки	«Топ и хлоп» «Наши ручки», «Воображуля», «Ручки вперед и назад»,	Сидя на степах или стоя на степах	16

	«Любопытная Варвара», «Скворечник».		
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Топ и хлоп» Использование нескольких карточек для воспроизведения ритма с помощью кубиков или других атрибутов	Сидя на стульчиках	8
Пальчиковые игры	«Топ и хлоп»	Сидя на стульчиках	16
Ритмические игры	«Топ – хлоп» «Рельсы, рельсы», «Дед и мы», «Дударь», «Самолеты и бабочки», «Наша лавка»	По всему залу	16
Итого: 68 занятий в год			

4.4. Модуль «Четвертый год обучения» Подготовительная группа 6-7 (8) лет

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики, ритмики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная, современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

Задачи:

1. Пробуждать интерес к музыкально-ритмической деятельности
2. Развивать чувство ритма
3. Воспитывать силу воли, самостоятельность, выносливость
4. Развивать эмоциональную отзывчивость
5. Развивать внимание, память, мелкую моторику
6. Воспитывать силу воли, выносливость, самостоятельность
7. Обучать элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности
8. Содействовать возникновению и первоначальному проявлению музыкального вкуса на основе полученных впечатлений и представлений о музыке
9. Развивать творческую активность, инициативу в музыкально-ритмическом движении

10. Укреплять осанку, силу, гибкость, выносливость, умения ориентироваться в пространстве

11. Формирование адекватной оценки и самооценки

Блок I Разделы	Темы занятий	Построение в пространстве	Кол-во частей занятий
Октябрь-декабрь			
Ритмическая Разминка	«Степ – это ритм, степ – это движение, степ – это игра» Постановка корпуса, ходьба на степах, притопы, повороты, упражнения с колечками	Степы расположены в шахматном порядке, дети стоят за степами	24
Танцы с предметами	«Степ – это ритм, степ – это движение, степ – это игра» «Листопад» с лентами, «Новогодний экспресс»	Стоя на степах	12
Рифмовки	«Степ – это ритм, степ – это движение, степ – это игра» «Осень», «Ежики», «Молчанка», «Мячик», «Веселый дождик», «Аты-баты, шли солдаты», «По деревне мы шагали», «Туфли для слона», «Фу-ты, ну-ты»	Сидя на степах или стоя на степах	24
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Степ – это ритм, степ – это движение, степ – это игра» Повторение, чтение по карточкам Ритмический диктант	Сидя на стульчиках	12
Пальчиковые Игры	«Степ – это ритм, степ – это движение, степ – это игра»	Сидя на стульчиках	24
Ритмические игры	«Степ – это ритм, степ – это движение, степ – это игра» «Телефончик», «Палочки-передавалочки», «Прикосновение», «Круг дружбы», «Узнай песню по ритму», «Мы подбросим зайку раз»	По всему залу	24

Блок II	Январь-март		
Ритмическая разминка	«Мы – музыканты» Бег, шаги на полупальцах и пятках на степе и вокруг него, упражнения с маракасами	Степы расположены в шахматном порядке, дети стоят за степами	24
Танцы с предметами	«Мы – музыканты» «Калинка» с деревянными ложками	Стоя на степах	12
Рифмовки	«Мы – музыканты» «Согревалочка», «Наша елка», «Снеговик», «Чок-чок», «Вредные советы», «Баба сеяла горох»	Сидя на степах или стоя на степах	24
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Мы – музыканты» Проигрывание ритма по карточкам на шумовых инструментах	Сидя на стульчиках	12
Пальчиковые Игры	«Мы – музыканты»	Сидя на стульчиках	24
Ритмические игры	«Мы – музыканты» «Рыбки», «Ходим в гости», «Вороны и воробьи», «Поменяйся игрушкой», «Совы», «Детки в клетке»	По всему залу	24
Блок III	Апрель-май		
Ритмическая Разминка	«Топ и хлопок» Упражнения для головы, упражнения для плеч, корпуса, рук, кистей, пальцев, упражнения с палочками	Степы расположены в шахматном порядке, дети стоят за степами	16
Танцы С предметами	«Топ и хлопок» «Победный марш»с флажками «Песенка-чудесенка» с палочками	Стоя на степах	8
Рифмовки	«Топ и хлопок» «Прогулка», «Новый дом», «Маятник", «Небо синее», «Мыши на крыше».	Сидя на степах или стоя на степах	16
Ритмические слоги ТА и ТИ-ТИ	«Топ и хлопок» Использование нескольких карточек для воспроизведения ритма с помощью кубиков или других атрибутов	Сидя на стульчиках	8

Пальчиковые игры	«Топ и хлоп»	Сидя на стульчиках	16
Ритмические игры	«Топ – хлоп» «Разноцветный салют», «Замри», «Ритмы в природе», «Два колокольчика»,	По всему залу	16
Итого: 68 занятий в год			

5. Планируемые результаты реализации Программы

Общие показатели развития детского художественно-эстетического развития:

- компетентность (эстетическая компетентность);
- творческая активность;
- эмоциональность (возникновение умных эмоций);
- креативность;
- произвольность и свобода поведения;
- инициативность;
- самостоятельность и ответственность;
- способность к самооценке.

Специфические показатели развития чувства ритма дошкольников

Критерии развития чувства ритма у детей 3-5 лет

1. Ребенок точно выполняет ритмический рисунок.
2. Присутствует выразительная пантомимика, смена движений под музыку, выполнение всех заданных движений.
3. Правильный отклик на динамические оттенки в музыке
4. Реагирование на музыкальное вступление.
5. Свободное владение навыками движения с мячом, платочками, махалками, другими атрибутами

Критерии развития чувства ритма у детей 5-6 лет

1. Ребенок точно выполняет ритмический рисунок.
2. Присутствует смена движений под музыку, движения выполняются правильно, есть чувство ритма.
3. Ребенок выразительно исполняет движения, выполняет разнообразные элементы.
4. Ребенок может придумывать свои элементы движений.
5. Может критически оценить свои исполнительские возможности

Критерии развития чувства ритма у детей 6-7 лет

1. Ребенок точно выполняет ритмический рисунок.
2. Присутствует смена движений под музыку, движения выполняются правильно, есть чувство ритма.
3. Внимательно слушает пьесу, правильно выполняет задание.
4. Выразительно исполняет движения, выполняет разнообразные элементы.
5. Ребенок демонстрирует способность исполнить движения, танец образно, актерски выразительно, в соответствии с темпом, характером, стилем музыкального и танцевального произведения

На конец учебного года основные показатели развития детей 3-5 лет, прошедших курс обучения по программе:

- Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с контрастным характером музыки.
- Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения, реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошками, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах.
- Двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- Выполнять элементы партерной гимнастики;
- Иметь представление о настроении и характере музыки.
- Уметь владеть своим телом.

На конец учебного года основные показатели развития детей 5-6 лет, прошедших курс обучения по программе:

- К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;

- Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
- Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
- Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
- Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
- Уметь владеть своим телом.

На конец учебного года основные показатели развития детей 6-7 лет, прошедших курс обучения по программе:

- Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:
- Сформированность навыков правильной осанки;
- Сформировано правильное речевое дыхание.
- Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Динамика развития чувства ритма отслеживалась в процессе итоговой диагностики. Кроме того, проводилась промежуточная диагностика чувства ритма.

При реализации данной программы у детей:

- Повысится интерес к музыкально-двигательной деятельности.
- Станут ритмичными движения.
- Ребенок будет более естественен и пластичен.
- Выработается коллективный ритм.
- Развивается:- внимание;- память; - речь.
- Повысится активность детей.
- Движения станут более разнообразными.
- Появится свобода самовыражения.

- Возрастет общая активность.
- Повысится способность переключаться с одного вида деятельности на другой.
- Успешнее станет владение навыками движения с различными атрибутами.
- Повысится уровень исполнительской выразительности.
- Улучшится здоровье детей.

6. Особенности мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы ведется педагогом в виде педагогического наблюдения на каждом занятии и в ходе отчетного концерта в конце каждого учебного года. На основе получаемых результатов педагог корректирует образовательный процесс на основе индивидуальных возможностей каждого ребенка и группы в целом.

При необходимости педагог наряду с методом наблюдения может использовать развития критериальные и тестовые диагностические методики. Диагностические тесты направлены на анализ развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

	пол	5	6	7
10 м/с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

7. Техника безопасности

Для предупреждения травматизма в работе со степ-платформой необходимо сохранять правильное положение тела во время степ-аэробики:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

8. Взаимодействие с педагогами и родителями

Работа с родителями

Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1. Флешмоб с родителями	октябрь апрель	Богданова О.В., руководитель программы
2. Консультация «Роль отца в приобщении ребенка к физической культуре и спорту»	октябрь	Богданова О.В., руководитель программы
3. Информационные памятки «Степ-аэробика как средство развития чувства ритма дошкольников»	январь	Богданова О.В., руководитель программы
4. Памятки – рекомендации: «Комплекс упражнений по профилактике и коррекции начальных форм плоскостопия, нарушения осанки»	февраль	Богданова О.В., руководитель программы

5.Открытое занятие по «ритмике с элементами степ-аэробики»	апрель	Богданова О.В., руководитель программы
6.Отчетный концерт	май	Богданова О.В., руководитель программы

Работа с педагогами

Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1. Флешмоб с педагогами	октябрь апрель	Богданова О.В., руководитель программы
2. Консультация «Роль ритмики в развитии физических качеств ребенка»	ноябрь	Богданова О.В., руководитель программы
3. Информационные памятки «Как правильно подобрать спортивную обувь и одежду для занятий ритмикой»	январь	Богданова О.В., руководитель программы
4. Памятки – рекомендации: «Комплекс упражнений по профилактике и коррекции начальных форм плоскостопия, нарушения осанки»	февраль	Богданова О.В., руководитель программы
5.Открытое занятие по «ритмике с элементами степ-аэробики»	апрель	Богданова О.В., руководитель программы

9. Организационно-педагогические условия

9.1. Методическое обеспечение программы

Занятия организовываются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников.

Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени. Основной задачей подготовительной части является подготовка организма ребенка к восприятию информации, создание психологического и эмоционального настроения, овладение вниманием ребенка.

Основная часть занятия длится от 70 до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются умения и навыки, проводится основная работа над развитием творческих способностей ребенка.

Заключительная часть длится от 3 до 7% общего времени занятия. В этой части особое внимание отводится анализу выполненных работ, анализ участия каждого ребенка в творческом процессе.

Основные приемы и методы в обучении детей ритмике.

1. Метод показа.
2. Словесный метод.
3. Импровизационный метод.
4. Метод иллюстративной наглядности.
5. Игровой метод.
6. Концентрический метод.
7. Музыкальное сопровождение как методический прием.

Принципы построения программы:

1. Принцип доступности и индивидуальности (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
2. Принцип систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
3. Принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);
4. Принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
5. Принцип наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);

Задачи решаются в процессе:

- практических занятий,
- участия в утренниках, концертах, фестивалях детского творчества.

Система работы нацелена на общее гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантизм»);
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

Чтобы образовательный процесс был эффективным, необходимо максимально использовать в нем игру – ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника. Насыщение занятия игровыми упражнениями, имитационными движениями, сюжетно-творческими зарисовками усилит эмоциональное восприятие музыки детьми, а, соответственно, поможет полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы (или степ-платформы).

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Программный материал осваивается поэтапно в зависимости от индивидуальных данных, возраста и здоровья детей.

Опыт использования данной программы, ее апробация и внедрение показал ее привлекательность – в доступности реализации содержания и освоения программного материала детьми разного возраста (с различными способностями), а также гибкость самой системы работы, обеспечивающей личностно-центрированный подход к ребенку.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; - после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в степ – аэробики

- Базовый шаг.
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь.
- Шаг через платформу.
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь.

9.2. Материально-техническое обеспечение программы

1. Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
2. Нотно-методическая литература.
3. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
4. Аудиокассеты, CD – диски.
5. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
6. Фортепиано.
7. Коврики.
8. Костюмы для концертной деятельности.
9. Бубны
10. Колечки
11. Кубики
12. Ленты атласные с колечками - 40 см
13. Ложки деревянные
14. Маракасы
15. Махалки
16. Мячи
17. Набор карточек с различным сочетанием ритмических слогов ТИ и ТА
18. Набор мягких игрушек
19. Палочки деревянные
20. Платочки
21. Погремушки
22. Снежки
23. Степы для детей всей группы
24. Стойка для карточек
25. Флажки
26. Шапочки некоторых зверей
27. Шарики пластмассовые
28. Шумовые музыкальные инструменты.

Список литературы

1. Бриске И. Э. Мир танца для детей. Челябинск, 2005
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкол. и мл. школьного возраста.: - СПб.: ЛОИРО, 2000
3. Зацепина М. Б. Музыкальное воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
4. Котышева Е. Н. Музыкальная психокоррекция детей с ограниченными возможностями. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010
5. Лобова А. Ф., Дрень О. Е. Развитие чувства ритма у детей в музыкально-игровой деятельности: Монография для методистов, воспитателей, музыкальных работников дошкольных образовательных учреждений / Урал. гос. пед. Ун-т. – Екатеринбург, 2003
6. Радынова О. П. и др. Музыкальное воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. фак-ов дошк. воспит. высш. и сред. пед учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1998
7. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Ритмика с элементами степ-аэробики» (далее – Программа) направлена на художественное развитие детей 3-7 лет. Программа рассчитана на хореографов, музыкальных руководителей детского сада, работающих в системе дополнительного образования воспитанников дошкольного возраста.

Программа представляет достаточные возможности для творчества хореографа и музыкального руководителя. Программа дает возможность наполнить каждое занятие с детьми интересным материалом, методикой разучивания сложных для восприятия детей двигательных и музыкальных навыков в игровой, доступной для них форме.

Программа создана согласно праву альтернативного выбора форм и методов обучения. Содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка.

Программа носит универсальный характер и направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Все дисциплины, входящие в учебный план направлены на создание условий для развития танцевального творчества детей; выявление и развитие творческой активности воспитанников; расширение кругозора; сохранение физического и психического здоровья детей.

Формы, методы и средства организации обучения соответствуют возрасту, интересам и потребностям воспитанников. Педагоги дополнительного образования обеспечивают соблюдение санитарно-гигиенических норм в ходе учебного процесса, поддерживают одаренных и талантливых воспитанников, организуют участие детей в массовых мероприятиях, выставках, конкурсах, соревнованиях.

Программа реализуется в МАДОУ детский сад комбинированного вида № 308 на русском языке в режиме пятидневной рабочей недели в рамках дополнительных платных образовательных услуг на основе запроса родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа раскрывает методику обучения дошкольников музыкально-ритмическим движениям с использованием степ-платформ. Формы, методы и средства организации обучения соответствуют возрасту, интересам и потребностям воспитанников. Педагоги дополнительного образования обеспечивают соблюдение санитарно-гигиенических норм в ходе учебного процесса, поддерживают одаренных и талантливых воспитанников, организуют участие детей в массовых мероприятиях, выставках, конкурсах, соревнованиях.

Главная цель программы «Ритмика с элементами степ-аэробики» - создание условий для музыкального и физического развития ребенка дошкольного возраста средствами различных видов музыкальной деятельности.

Цель реализуется посредством задач:

Образовательные:

- способствовать становлению чувства ритма,
- сформировать у ребенка активное творческое восприятие музыки, способность получать подлинное эстетическое наслаждение от контакта с музыкой и умение выразить ее содержание в движениях;
- выражение своих впечатлений от музыки посредством образного, эмоционально-насыщенного движения;

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям «степ-аэробикой» путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в коллективе.

Основные приемы и методы в обучении детей ритмике.

- Метод показа.
- Словесный метод.
- Импровизационный метод.
- Метод иллюстративной наглядности.
- Игровой метод.
- Концентрический метод.
- Музыкальное сопровождение как методический прием.

Срок реализации программы – 4 года.

Занятия проводятся в групповой форме (группы по 10-15 человек одного возраста) во вторую половину дня:

- дети 3 – 4 лет – Модуль «Первый год обучения»
- дети 4 – 5 лет – Модуль «Второй год обучения»
- дети 5 – 6 лет – Модуль «Третий год обучения»
- дети 6 – 7 лет – Модуль «Третий год обучения»

Примерный режим работы с сентября (октября) по май включительно.

В соответствии с СанПиН занятия по программе проводятся:

- 3-4 года – 2 раза в неделю, продолжительность не более 15 минут;
- 4-5 лет-2 раза в неделю, продолжительность занятий 20 минут;
- 5-6 лет-2 раза в неделю, продолжительность занятий 25 минут;

- 6-7 лет-2 раза в неделю, продолжительность занятий 30 минут.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—30 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Общие показатели развития детского художественно-эстетического развития:

- компетентность (эстетическая компетентность);
- творческая активность;
- эмоциональность (возникновение умных эмоций);
- креативность;
- произвольность и свобода поведения;
- инициативность;
- самостоятельность и ответственность;
- способность к самооценке.

Планируемые результаты реализации Программы:

- Повысится интерес к музыкально-двигательной деятельности.
- Станут ритмичными движения.
- Ребенок будет более естественен и пластичен.
- Выработается коллективный ритм.
- Развивается:- внимание;- память; - речь.
- Повысится активность детей.
- Движения станут более разнообразными.
- Появится свобода самовыражения.
- Возрастет общая активность.
- Повысится способность переключаться с одного вида деятельности на другой.
- Успешнее станет владение навыками движения с различными атрибутами.
- Повысится уровень исполнительской выразительности.
- Улучшится здоровье детей.
- Способы и формы определения результата

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Колчина Юлия Александровна

Действителен с 26.03.2021 по 26.03.2022