

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 255»**

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МБДОУ №255
от 02.09.2024 № 83

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по развитию личности детей старшего дошкольного
возраста средствами танцевально-игровой гимнастики
«Ритмика «Капельки солнца»**

(для детей с 6 до 7 лет)

(срок реализации 1 год)

Разработчик:

Климова Елена Александровна
инструктор по физической культуре

Ижевск, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоническое развитие детей дошкольного возраста с нарушением зрения (слабовидящих) и рассчитана на 1 год обучения – от 6 до 7 лет.

Актуальна проблема разработки программы физкультурно-спортивной направленности для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств, и методов музыкального и физического воспитания детей с ОВЗ.

Новизна программы:

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика (троритмика, трогимнастика, игротанец), нетрадиционные виды упражнений (игрогимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия) и креативная гимнастика (музыкально-творческие игры и специальные задания).

Уровень программы: одноуровневая (базовая).

Актуальность программы: Ежегодный рост количества детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением психики, зрения, осанки, нарушением координации движения и деятельности органов дыхания. Наблюдается снижение сопротивляемости детского организма различным заболеваниям. Дети с нарушением зрения имеют особенности развития: нарушение координации движений, нарушение чувства ритма, нет устойчивости тела, наблюдается слабость мышечной системы, нарушение осанки, плоскостопия, У детей недостаточно развита зрительно-моторная координация. сверстников, а также наблюдается несовершенство двигательных умений. Трудности в выработке двигательного навыка.

Поэтому, оборудование и оснащение коррекционно-развивающей среды имеет свои особенности:

- физкультурное оборудование, используемое в ходе занятий, имеет специальные метки для сосредоточения на предметах;
- спортивный зал имеет специальную разметку, способствующую более свободной ориентировке воспитанников при выполнении заданий;
- достаточная освещенность все площади зала и оборудования.

Цель программы:

1. Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
2. Развитие воображения в процессе освоения двигательных действий.
3. Создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на занятиях.

Задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, ССС и нервную систему организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
7. Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Педагогическая целесообразность: освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем. Создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

Преимственность программы: содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. Но в данной программе используется новая нестандартная методика, включающая образные танцевальные упражнения, укрепляющие осанку, упражнения для профилактики плоскостопия. Программа содержит упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики и самомассажа. А также упражнения для растягивания и расслабления мышц и связок. Содержание программы дополнено элементами коррекционных технологий (психогимнастики, музыкотерапии и др.).

Адресность и срок реализации программы.

Занятия проводятся в подготовительной группе 1 раз в неделю (4 занятия в месяц, 35 занятий в год) во вторую половину дня. 1 раз в квартал проводится итоговое занятие в форме игры-путешествия или сюжетного занятия с приглашением родителей воспитанников.

Разученные танцы и спортивные разминки показываются на общих праздниках и развлечениях, проводимых в ДОУ. Срок реализации программы – 1 учебный год (9 месяцев). Срок освоения образовательной программы: с сентября по май. Длительность занятия составляет: в подготовительной группе - 30 минут. Всего часов в год составляет в старшей группе- 35 академических часов.

Уровень программы: одноуровневая.

Форма обучения: очная.

Ожидаемые результаты освоения программы и способы их проверки:

Подготовительная группа детского сада.

Воспитанники знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Средства диагностики:

Отзывы родителей. Наблюдение за детьми.

Один раз в квартал проводится итоговое занятие, где на основе наблюдения оценивается уровень самостоятельной работы.

Мониторинг физической подготовленности дошкольников.

Физическая подготовленность детей, занимающихся танцевально-игровой гимнастикой, определяется уровнем развития физических качеств (гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков. Мониторинг проводится два раза в год (сентябрь, май)

Система оценки результатов в баллах:

«отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и

схемой движения (5 баллов)

«хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла)

«удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла)

«неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки к его выполнению (2 балла)

«плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов)

Тест на определение гибкости

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Ребенок встает на гимнастическую скамейку и наклоняется вниз, не сгибая колени. Поверхность скамейки – нулевая отметка, к ней прикрепляется линейка. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «-», если ниже, то знак «+»

Оценка статического равновесия

В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов. После 30 секунд отдыха повторить сопорой на противоположную ногу.

Тесты для определения координации движений.

- координация движений рук в сагиттальной плоскости.

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе).

- координация рук в вертикальной плоскости.

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая – вниз (и наоборот).

- координация движений рук в горизонтальной плоскости.

Ребенок начинает движения правой рукой вперед-назад, сгибая в локтевом суставе, присоединяет движения левой рукой – вперед-назад. Направления движений противоположные.

- координация движений рук и ног в сагиттальной плоскости.

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот).

- координация движений рук и ног в вертикальной плоскости.

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

- координация движений рук и ног в горизонтальной плоскости.

Ребенок вытягивает вперед правую руку и отводит назад левую ногу (и наоборот).

Результаты мониторинга физической подготовленности анализируются, что дает возможность выявить недостатки в развитии движений и наметить перспективы в работе.

Подготовительная группа детского сада

Учебный план

Месяц	Количество НОД	Основное содержание, умения и навыки по данному разделу
Сентябрь	4	Строевые упражнения, строевой шаг на месте. Игроритмика (ходьба на каждый счет, хлопки через счет, перестроение и размыкание по ориентирам). Ритмический танец «Танец с хлопками». ОРУ без предметов. Игра малой подвижности «Дирижер-оркестр». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки. Акробатические упражнения. Музыкально-подвижная игра. Игропластика. Сюжетное занятие «Охотники за приключениями». (совершенствовать развитию ловкости, мелости, быстроты движений. Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность).
Октябрь	4	Строевые упражнения, игроритмика, общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги, музыкально-подвижная игра, игровой самомассаж, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.
Ноябрь	2 1 1	Строевые упражнения, игроритмика, общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги, музыкально-подвижная игра, игровой самомассаж, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки. Сюжетное занятие «Охотники за приключениями». Сюжетное занятия «Морские учения» (итоговое).
Декабрь	4	Строевые упражнения, игроритмика, общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги, музыкально-подвижная игра, игровой самомассаж, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика.
Январь	3	Строевые упражнения, игроритмика, танцевальные шаги, ритмический танец, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, креативная гимнастика. Сюжетное занятие «Королевство волшебных мячей».
Февраль	3 1	Строевые упражнения, игроритмика, танцевальные шаги, ритмический танец, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, креативная гимнастика. Итоговое занятие.
Март	4	Строевые упражнения, игроритмика, ритмический танец, акробатика, музыкально-подвижная игра, игровой самомассаж, пальчиковая гимнастика.
Апрель	3	Строевые упражнения, игроритмика, танцевальные шаги, ритмический танец, танцевально-ритмическая гимнастика,
	1	игропластика, креативная гимнастика. Сюжетное занятие «Путешествие в Играй-город».

Май	3	Строевые упражнения, игровая ритмика, общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги, музыкально-подвижная игра, игровой самомассаж, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки. Сюжетное занятие «В гостях у трёх поросят» (итоговое).
	1	

Список литературы.

1. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2003.
2. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Фитнес-Данс». Лечебно-профилактический танец. Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2007.
3. А. Левшинов «Йога для детей». 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. Москва. 2011.