Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29 «Маячок»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете

Протокол № 1
от 31.08.2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с № 29 «Маячок»
_____ Е.В. Чередниченко
Приказ № 88-ОД
от 01.09.2015 г.

Рабочая программа кружка «Топотушки»

для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) на 2015-2016 учебный год

(на основе программы по танцевально-игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной)

Руководитель кружка
Музыкальный руководитель
Леонова И.А.

Таганрог, 2015 год

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Рабочая программа кружка «Топотушки» для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) на 2015-2016 уч. год
Основание для разработки программы	− ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; − Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. №1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта» − Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»; − СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"; − Образовательная программа МБДОУ д/с № 29 «Маячок»; − Устав МБДОУ д/с № 29 «Маячок»; − Лицензия МБДОУ д/с № 29 «Маячок».
Заказчики программы	Педагогический совет, родители воспитанников
Основные разработчики программы	Музыкальный руководитель Леонова И.А.
Сроки реализации программы	1 год
Цель программы	Создание условий для целостного развития ребенка
Задачи программы	− Укреплять здоровье воспитанников − Совершенствовать психомоторные способности дошкольников − Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников
Ожидаемые результаты реализации программы	Ребёнок: − исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике; − владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения; − умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; − хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы; − знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; − владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; − передает характер музыкального произведения в движении; − выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Аннотация

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные методы физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. В ней ценятся два компонента – гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для детских садов с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Пояснительная записка к программе

Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения – от трёх до семи лет.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяют игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Задачи:

1. Укреплять здоровье:
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

В конце года воспитанник:

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии

Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике
Сетка занятий

№ п/п	Название раздела спортивно-оздоровительных занятий	Всего часов
	Танцевально-ритмическая гимнастика	27
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	в течение года
3	Игротанцы	в течение года
4	Игропластика	по плану занятий
5	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
6	Музыкально – подвижные игры	по плану занятий
7	Игры – путешествия	по плану занятий
8	Креативная гимнастика	по плану занятий
Итого:		27

Характеристика, цели и содержание разделов программы

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы. (Приложение 2)

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения

поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике. (Приложение 4)

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.

2. Фирилева Ж.Е.Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003

3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.

4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)

5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)

6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.

7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.

8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.

Перспективный план работы кружка «Топотушки»

Структура занятий.

1. Игрогимнастика (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов., пальчиковая гимнастика).
2. Игроритимика (ритмический танец или музыкально- подвижная игра)
3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
4. Игровой самомассаж.

Задачи:

1. способствовать оптимизации роста и развития опорно- двигательного аппарата;
2. формировать правильную осанку;
3. содействовать профилактике плоскостопия;
4. содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно- сосудистой и нервной систем организма;
5. развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;
6. содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
7. развивать ручную умелость и мелкую моторику;

развивать умения эмоционального выражения движений под музыку.

№	месяц	содержание
1 - 2	сентябрь	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колону по команде (образно — двигательные действия «солдатики»). Игроритмика. Хлопки в так музыки (образно- звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную (коврики индивидуальные) Общеразвивающие упражнения. (загадывается загадка, показ картинки — отгадки). Музыкально — подвижная игра «Найди сове место».
1-2	октябрь	Строевые упражнения: повторить уроки 1-2, передвижение в сцеплении за руками («гусеница»). Игроритмика: повторить уроки 1-2. Построение врассыпную (коврики индивидуальные) Общеразвивающие упражнения. Музыкально — подвижная игра «Найди сове место».
3-4	октябрь	Музыкально- подвижная игра «Нитка — иголка» строевые упражнения: повторить уроки 1-2 , построение в

		круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом - «Хоровод», ориентиры вправо, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева «Русский лирический»). Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки: поднимание рук — на вдохе, свободное опускание рук на выдохе. Речетатив: носом — вдох, А выдох — ртом, Дышим глубже, а потом - марш — на месте, не спеша, кол погода хороша!
1-2	ноябрь	Строевые упражнения: повторить уроки 1-6. Игроритмика: повторить уроки 1-2. Построение врассыпную (коврики индивидуальные) Общеразвивающие упражнения. Музыкально-подвижная игра - «Ниточка — иголочка». Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки: поднимание рук — на вдохе, свободное опускание рук на выдохе. Речетатив: носом — вдох, А выдох — ртом, Дышим глубже, а потом -марш — на месте, не спеша, кол погода хороша!
3-4	ноябрь	Игроритмика. Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки («горошинки»). Танцевальные шаги: шаг с носка на носок, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки: поднимание рук — на вдохе, свободное опускание рук на выдохе, потряхивание кистями рук. Речетатив: Носом — вдох, А выдох — ртом, Дышим глубже, а потом -марш — на месте, не спеша, кол погода хороша!
1-2	декабрь	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи»). Общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги: пружинистые полуприседы, шаг с носка на носок, полуприсед на одной ноге, другую вперед

3-4	декабрь	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи»). Общеразвивающие упражнения. Ритмический танец «Кузнечик» («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского) Первый куплет. 1-2 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами по коленям. 3-4 — два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой. 5-8 — повторить счет 1-4. Второй куплет. 1-2 — два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»). 3-4 — повторить счет 1-2 в другую сторону. 5-6 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами о кулак справа («молоточки»). 7-8 повторить счет 5-6 в другую сторону. Игровой самомассаж.
1-2	январь	Строевые упражнения: Построение в круг. Ритмический танец «Кузнечик» («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского) Первый куплет. 1-2 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами по коленям. 3-4 — два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой. 5-8 — повторить счет 1-4. Второй куплет. 1-2 — два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»). 3-4 — повторить счет 1-2 в другую сторону. 5-6 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами о кулак справа («молоточки»). 7-8 повторить счет 5-6 в другую сторону. Припев. «Представьте себе..»

		1-2 — прыжком — стойка ноги врозь, руки в стороны — книзу ладонями вперед. 3-4 — прыжком стойка ноги вместе, руки на пояс. 5-8 — четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо. Повторить движения 1-8. Игровой самомассаж.
1-2	февраль	Строевые упражнения: построение в круг. Ритмический танец «Кузнечик» («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского) Первый куплет. 1-2 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами по коленям. 3-4 — два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой. 5-8 — повторить счет 1-4. Второй куплет. 1-2 — два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»). 3-4 — повторить счет 1-2 в другую сторону. 5-6 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами о кулак справа («молоточки»). 7-8 повторить счет 5-6 в другую сторону. Припев. «Представьте себе..» 1-2 — прыжком — стойка ноги врозь, руки в стороны — книзу ладонями вперед. 3-4 — прыжком стойка ноги вместе, руки на пояс. 5-8 — четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо. Повторить движения 1-8. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки: имитационно- образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук - «воробышки полетели»
3-4	февраль	Строевые упражнения: построения в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Общеразвивающие упражнения без предметов. Танцевальные шаги: приставной шаг. Музыкально — подвижная игра « Отгадай, чей голосок?» Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («»Ладошки — молчалки», «Смываем

		водичкой руки, ноги»).
1-2	март	Строевые упражнения Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Общеразвивающие упражнения. Игроритмика: удары ногой на каждый счет и через счет. Ритимический танец: « Лавота» Танцующие стоят в кругу, держаться за руки и идут по кругу друг за другом со словами: «Дружно танцуем мы. Тра- та- та, тра- та- та. Танец веселей наш — это Лавота». Повторяют слова и еще раз идут по другую другую сторону. Педагог спрашивает: «Руки были?», «А локти были?» «Тогда берем друг друга за локти и поем..» Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки: расслабление рук и потряхивание кистями.
3-4	март	Строевые упражнения: построения в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Игроритмика: на первый счет — хлопок, на второй, третий, четвертый счет — пауза. Ритмический танец полька «Старый жук» (музыка из кинофильма «Золушка»). И.П. - лицом в круг, стойка руки на пояс. А. 1- правую ногу вперед на носок. 2 — притоп правой ногой. 3 - левую ногу вперед на носок. 4 — притоп левой ногой. 5-8 повторить счет 1-4 . Б. 1-3 - три шага вперед. 4- приставить ногу. 5-7 три хлопка в ладоши. 8 — руки на пояс. В. - повторить движения части А. Г. - повторить движения части Б, но шаги назад. Пальчиковая гимнастика.
1-2	апрель	Строевые упражнения: построения в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Общеразвивающие упражнения. Игроритмика: на первый счет - притоп, на второй , третий, четвертый — пауза. Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела

		в определенном порядке в образно- игровой форме, для кистей и пальцев. Речетатив соответственно двигательному действию: Разотру ладоши сильно, каждый пальчик покручу, поздороваюсь с ним сильно И вытягивать начну. (растирание ладоней, захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги). Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу, («моют» руки, пальцы в «замок»). Выпущу я пальчики, Пусть бегут как зайчики, (пальцы расцепить и перебирать ими).
3-4	апрель	Строевые упражнения: построения в круг. Игроримика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. И.п. - упор присев. 1-4 — встать, руки вверх. 5-8 — упор присев. Ритмический танец полька «Старый жук» (музыка из кинофильма «Золушка»). И.П. - лицом в круг, стойка руки на пояс. А. 1- правую ногу вперед на носок. 2 — притоп правой ногой. 3 - левую ногу вперед на носок. 4 — притоп левой ногой. 5- 8 повторить счет 1-4 . Б. 1-3 - три шага вперед. 4- приставить ногу. 5-7 три хлопка в ладоши. 8 — руки на пояс. В. - повторить движения части А. Г. - повторить движения части Б, но шаги назад. Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационные, образные упражнения, расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.
май	1-2	Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: выполнение различных простых движений

	руками в различном темпе. На четыре счета — поднять руки вверх, на четыре счета — опустить руки вниз, построение врассыпную. Ритмический танец «Кузнечик» («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского) Первый куплет. 1-2 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами по коленям. 3-4 — два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой. 5-8 — повторить счет 1-4. Второй куплет. 1-2 — два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»). 3-4 — повторить счет 1-2 в другую сторону. 5-6 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами о кулак справа («молоточки»). 7-8 повторить счет 5-6 в другую сторону. Припев. «Представьте себе..» 1-2 — прыжком — стойка ноги врозь, руки в стороны — книзу ладонями вперед. 3-4 — прыжком стойка ноги вместе, руки на пояс. 5-8 — четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо. Повторить движения 1-8. Пальчиковая гимнастика: на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак. Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик — прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Встали пальчики. Ура! В детский сад идти пора. Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно -игровой форме — хлопают владоши, топают ногами, растирают ладони, ладонью противоположной руки поглаживание предплечья и плеча, поглаживание голени и бедра ладонями обеих рук.

В данном сшиве прошито, пронумеровано и скреплено печатью

19 листа(ов).

Заведующий МБДОУ д/с № 29 «Маячок»

_____ Е.В. Чередниченко