

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 16 комбинированного вида»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 20 18 г



Утверждено  
Заведующий МКДОУ д/с № 16  
А.А. Усыченко  
« 03 » 09 20 18 г

**Программа  
работы кружка  
«Солнечные зайчики»**

**Автор:**

Воспитатель Котова Светлана Витальевна

Новосибирск  
2018 год

Программа	Программа воспитателя первой квалификационной категории Котовой Светланы Витальевны «Солнечные зайчики»
Цель	развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма
Задачи	<p>Укрепление здоровья воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.</li> <li>– формировать правильную осанку.</li> <li>– помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.</li> <li>– содействовать профилактике плоскостопия.</li> <li>– содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.</li> </ul> <p>Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.</li> <li>– развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.</li> <li>– развивать чувство самостраховки.</li> <li>– содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li> <li>– формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.</li> </ul> <p>Развитие творческих способностей занимающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.</li> <li>– воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.</li> </ul>
На кого направлена	На детей 4-5 лет
Направление программы	Художественно-эстетическое развитие, физическое развитие
Актуальность в данном направлении	Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка
Ожидаемые результаты	Умеют в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.

освоения программы	<p>Умеют перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.  Умеют в совершенстве выполнять простейшие образные движения.  Имеют представление о настроении и характере музыки.  Умеют владеть своим телом.  Повышена физическая выносливость.  Улучшена осанка, гибкость суставов.  Усовершенствовано чувство ритма, музыкальности, двигательной культуры.</p>
Реализуемые педагогические и развивающие технологии	<p>здоровьесберегающие технологии;  информационно-коммуникационная технология;  лично-ориентированная технология;  игровая технология.</p>
Срок реализации программы	1 год (2017-2018 учебный год)
Содержание обучения	<p>План занятий по ритмической гимнастике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительная часть (разминка).  - разогревание организма.</li> <li>2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя):  последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.</li> <li>3. Бег и прыжки.  - максимальная нагрузка.</li> <li>4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.  - комплексная проработка всех групп мышц.</li> <li>5. Заключительная.  - восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.</li> </ol> <p>Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:</p> <p>Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке.</p> <p>Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.</p> <p>В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания.</p> <p>Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.</p> <p>Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.</p>

	<p>Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.</p> <p>Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.</p>
<p>Формы и режим занятий</p>	<p>Все занятия делятся на несколько видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучающие занятия. На общих занятиях детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется приём его исполнения. На занятии может быть введено не более 2 – 3 комбинаций.</li> <li>- Закрепляющие занятия. Предполагает повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторе выбирается кто-то из ребят, выполняющих правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.</li> <li>- Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.</li> <li>- Импровизационная работа. Дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие занятия развивают фантазию. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, предать своё видение образа.</li> </ul> <p>В течении учебного года планируется проведение 72 занятия. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня с сентября по май.</p>
<p>Педагогические принципы и методы обучения</p>	<p>Принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);</li> <li>• систематичности (непрерывность и регулярность занятий);</li> <li>• наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);</li> <li>• повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);</li> <li>• сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).</li> </ul> <p>Методические приёмы:</p>

	<p>Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой. Является основным. Разучивание нового движения, упражнения, особенно 1 год обучения, сопровождается точным показом педагога. Педагог обязан выполнять упражнения вместе с детьми.</p> <p>Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Объяснения должны быть краткими, точными, конкретными. Знакомить детей со специальными терминами, в основном 2 год обучения.</p> <p>Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.</p> <p>Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.</p> <p>Концентрический метод по мере усвоения детьми определенных движений, упражнений вновь возвращается к пройденному, но уже усложняя их.</p>
Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информационный блок «О программе «Солнечные зайчики»;</li> <li>- индивидуальные консультации и беседы, рекомендации;</li> <li>- совместные мероприятия детского творчества, совместного творчества (родители, дети).</li> </ul>
Материально-техническое обеспечение для реализации программы	Детская спортивная форма, музыкальная подборка, картотека игр и упражнений

**Перспективный план реализации программы «Солнечные зайчики»  
в средней группе**

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба 2. Упражнение «Мышки» 3. Упражнение «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение в рассыпную.	Дима Грицкевич: «Ням-ням».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
<b>Основная</b>	Танцевальные движения – 1 мин.	Маша Сироткина: «Веснушки».	

	<p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. (голову вниз не опускать). 4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. 1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх. 2. - и.п. (не наклоняться вперед). Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 6. «Плечи», «Хвостики». 7. Танцевальные движения –1мин. С 1 по 7 упражнения повтор.</p>	Карина Минасян: «Конёк-горбунок».	
<b>Бег и прыжки</b>	<p>Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Бег на месте Дыхательное Упражнение «Ёжик»</p>	Света Павлова: «Песенка о помощнике».	
		Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». 6. Игровое упражнение «Тянем репку».</p>
<b>Заключительная</b>	Релаксация: «Цветок распустился».	Инструментальная композиция: «Люди мира».	Упражнение исполняется в кругу.

### II квартал(декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p>Ходьба по кругу. Упражнение «Петушок». Упражнение «Лисичка». Ходьба змейкой.</p>	Валерия Чепушканова: «Про жирафа».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
<b>Основная</b>	1.И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.	Шоу-группа «Улыбка»:	

	<p>Поворот головы вправо (влево), корпус прямо.</p> <p>2. И.п. то же</p> <p>Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками.</p> <p>4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть.</p> <p>5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.</p> <p>6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.</p> <p>Упражнение «Волна».</p> <p>Махи ногой вперёд, руки на поясе.</p> <p>Дыхательное Упражнение «Паравозик».</p>	<p>«Том и Джерри».</p> <p>Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка».</p>	
<b>Бег и прыжки</b>	<p>Подскоки на месте, руки на поясе.</p> <p>Бег на месте.</p> <p>Дыхательное Упражнение «Гуси шипят».</p>	<p>Олеся Луканина: «Не думай не мысли».</p>	
<b>Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа</b>	<p>1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны.</p> <p>Наклон головы вправо (влево), корпус прямо.</p> <p>2. И.п.: тоже</p> <p>Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.</p> <p>3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях.</p> <p>Наклон вправо (влево), выпрямиться.</p> <p>4. Лёжа на животе.</p> <p>Махи ногами, сгибая в коленях.</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине.</p> <p>Перекат на живот, на спину.</p> <p>6. И.п.: стоя на четвереньках.</p> <p>Упражнение «Кошечка».</p> <p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой.</p> <p>«Повилять хвостиком».</p>	<p>Ольга Филимонова: «Про Мурзика».</p> <p>Света Животова: «Судак».</p>	
<b>Заключительная</b>	<p>Релаксация: «Сказка».</p>	<p>Инструментальная композиция: «Романтическая дея».</p>	

### III квартал (март, апрель, май)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4

<b>Подготовительная (разминка)</b>	Ходьба. Упражнение «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную. Бег по кругу. Построение врассыпную.	Инструментальная композиция: «В добрый путь».	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
<b>Основная</b>	1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2. Переменное поднятие правого и левого плеча. 3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5. Повороты вправо, влево, руки вниз. 6. Круговые движения прямыми руками. 7. Упражнение «Достань носочки» (колени не сгибать).	Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока».	
<b>Бег и прыжки</b>	Прыжки на правой (левой) ноге. Бег врассыпную. Упражнение на дыхание «Шар лопнул»	Инструментальная композиция: «Лужники».	
<b>Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа</b>	Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». И.п. – то же. Упражнение «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодницах, вперед-назад, руки сложены перед собой.	Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».	
<b>Заключительная</b>	Релаксация: «Волшебный сон».	Инструментальная композиция: «Я рисую».	

### Диагностический инструментарий

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие: эмоциональная отзывчивость на музыку; пластичность (гибкость, природные данные); ритмичность; импровизация.

### Диагностическая карта

№/п	Ф.И. Реб.	эмоциональная отзывчивость на музыку		пластичность (гибкость, природные данные)		ритмичность		импровизация.	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1									

**Н.**- начало года

**К.**- конец года