

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 67 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Педагогический совет ГБДОУ  
Детский сад № 67  
Протокол № 1  
« 25 » 08 \_\_\_\_\_ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ  
ГБДОУ детский сад № 67  
Заведующий   
И.Н. Васильева/  
приказ № 39-08  2014 г.



**ПРОГРАММА**  
**оздоровительно-развивающего развития**  
**«Беби-фитнес»**  
**Для детей дошкольного возраста**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:  
А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»

## Пояснительная записка

В основе программы лежит идея использования музыкально-ритмических движений как средства психологического раскрепощения личности. Она ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование мастерства педагогов, поскольку способствует формированию индивидуального стиля общения и взаимодействия, - такова ее первая отличительная особенность.

Вторая особенность программы - это использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений: в записи и в «живом» исполнении (а не отрывков, как это принято во время исполнения традиционных музыкально-ритмических упражнений). Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии. Переходя от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков (Э. Грига, К. Сен-Санса, М.П. Мусоргского, П.И. Чайковского), ребенок постепенно приобщается к миру прекрасного, постигая на телесном, зрительном и эмоциональном уровне специфический язык музыки.

И, наконец, третья особенность программы – это ее концентрированность не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (формировании двигательных умений), сколько на анализе и совершенствовании тех внутренних (эмоциональных) процессов, которые являются регулирующей основой движения. Иными словами, данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов – формой активного обучения навыкам поведения и развития личности.

При разработке программы базовой основой послужили некоторые положения теории и методики физического воспитания, детского фитнеса, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей.

### Цель программы

- Формирование с помощью музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей и качеств личности: музыкального слуха и мышления, эмоциональности и воображения, гибкости мыслительных процессов и внимания, способности к осознанным и выразительным движениям и импровизации.
- Содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

## **Задачи**

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

### ***I. Оздоровительные задачи***

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

### ***II. Образовательные задачи***

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

### ***III. Воспитательные задачи***

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

## **Музыкально-ритмические композиции**

Во время занятий предлагается использовать следующие музыкально-ритмические композиции: «Утята», «Чебурашка», «Белочка», «Ладошки», «Кузнечик», «Куклы», «Петушок», «Кораблики», «Веселые путешественники», «Игра», «Рыбачок», «Корова», «Веселые зайчата», «Хлопки», «Два веселых гуся», «Кадриль», «Мартышка», «Зайчики», «Красная шапочка», «Куклы и Мишка», «Полечка», «Стирка», «Неваляшки», «Солдатики», «Пирог», «Антошка», «Полосатый мяч», «Утро», «Марш», «Ежик», «Мотылек», «Медвежонок», «Вместе весело шагать», «Полька», «Волшебный цветок», «Цыплята», «Кот Леопольд», «Песня о лете», «Чунга-Чанга», «Пирог», «Рыбачок», «Большой хоровод», «Человечки», «Плюшевый мишка», «Стирка», «Автомобили», «Маленькая полечка», «Кукляндия», «Свежий ветер», «Три поросенка», «Времена», «Жаворонок», «Буратино», «Дрессировщик», «Мячики», «Сказка за сказкой», «Светит месяц», «Разноцветная игра», «Дело было в январе», «Цирковые лошади», «Песенка о ремонте», «Танцуйте сидя», «Вальс», «Голубая вода», «Расплата», «Бременские музыканты», «Что за птица?», «Кадриль», «Танцкласс», «Есаул», «Полкис», «Военный марш», «Аэробика», «Медленный вальс», «Калика», «Цыганка», «Под музыку Вивальди».

## **Основные методы работы**

Игровые занятия, организация танцевальных вечеров.

## **Характеристика**

На обучение принимаются дети 3 – 7 лет, по инициативе родителей, желанию ребенка и после заключения договора.

## **Форма работы**

Подгрупповая

## **Количество занятий в неделю**

2 занятия в неделю

## **Структура занятий**

1. Организационный момент.  
Построение. Приветствие. Игры.
2. Вводная часть
  - разминка
  - упражнения игровой ритмики
  - танцевальные движения
  - упражнения на внимание
  - перестроения

-упражнения на координацию движений, координацию в пространстве

3. Основная часть

-разучивание и исполнение по показу и самостоятельно танцевальных композиций различного характера

-творческие задания, игры, соответствующие исполняемым композициям.

4. Заключительная часть. Итог занятия, поклон.

**Длительность программы**

№	Учебная программа	Количество часов в неделю			
		Мл	Ср	Ст	Под
	БЕБИ-ФИТНЕС	2	2	2	2

**Характеристика образовательного процесса.**

	Мл. гр	Ср. гр	Ст	Под
Продолжительность	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин

**Задачи**  
**1 год обучения (3 – 5 лет )**

- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- обогащение слушательского и двигательного опыта;
- воспитание интереса, потребности в движениях под музыку.

**Учебно-тематический план работы**  
**1 год обучения (3 – 5 лет )**

<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид занятия</b>
«Плюшевый медвежонок»	8	Учебно-практическое
«Девочка и дождик»	8	Учебно-практическое
«Веселые путешественники»	8	Учебно-практическое
«В новогоднем лесу»	8	Учебно-практическое
«Том и Джерри»	8	Учебно-практическое
«Зайка и зайчиха»	8	Учебно-практическое
«Хомячок и мышонок»	8	Учебно-практическое
«Магазин игрушек»	8	Учебно-практическое
<b>ВСЕГО:</b>	64	

Занятия проводятся в форме игры-сказки, игры-путешествия с музыкальным сопровождением, что развивает воображение, творчество, создает положительный эмоциональный настрой, снижает тревожность, развивает чувство ритма, пластику, координацию, пространственную ориентацию.

**Содержание программы  
1 год обучения (3 – 5 лет)**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Репертуар</b>
Октябрь	«Плюшевый медвежонок»	Утята, Цыплята, Чебурашка, Кот Леопольд, Песня о лете
Ноябрь	«Девочка и дождик»	Веселые путешественники, Утята, Петушок, Чунга-Чанга, Белочка
Декабрь	«Веселые путешественники»	Пироги, Игра, Рыбачок, Веселые зайчата, Корова
Январь	«В новогоднем лесу»	Большой хоровод. Красная Шапочка, Мартышка, Человечки, Кадриль
Февраль	«Том и Джерри»	Антошка, Полосатый мяч, Утро, Плюшевый мишка, Кузнечик,
Март	«Зайка и зайчиха»	Стирка, Невалюшки, Полечка, Куклы и Мишка, Солдатики, Мячики,
Апрель	«Хомячок и мышонок»	Марш, Ёжик, Медвежонок, Мотылек
Май	«Магазин игрушек»	Вместе весело шагать. Автомобили, Польшка, Волшебный цветок повторение композиций

**Задачи**  
**2 год обучения (5 – 7 лет )**

- развитие гибкости, пластичности;
- воспитание самостоятельности в исполнении.
- развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений;
- формирование умения импровизировать под незнакомую музыку;
- развитие самооценки.

**Учебно-тематический план работы**  
**2 год обучения (5 – 7 лет )**

<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид занятия</b>
«Звездочки и звездочёт»	8	Учебно-практическое
«Приключения Красной шапочки»	8	Учебно-практическое
«Дед Мороз и лето»	8	Учебно-практическое
«Зимний сон»	8	Учебно-практическое
«Кот и лиса»	8	Учебно-практическое
«Лунатики»	8	Учебно-практическое
«Добрый жук»	8	Учебно-практическое
«Путешествие на море»	8	Учебно-практическое
<b>ВСЕГО:</b>	64	

Занятия проводятся в форме игры-сказки, игры-путешествия с музыкальным сопровождением, что развивает воображение, творчество, создает положительный эмоциональный настрой, снижает тревожность, развивает чувство ритма, пластику, координацию, пространственную ориентацию.

**Содержание программы  
2 год обучения (5 – 7 лет)**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Репертуар</b>
Октябрь	«Звездочки и звездочёт»	Песенка Кота Леопольда, Утро, Кузнечик (2ур.сл.), Волшебный цветок,
Ноябрь	«Приключения Красной шапочки»	Маленькая полечка, Кукляндия, свежий ветер, Три поросенка, Времена
Декабрь	«Дед Мороз и лето»	Вместе весело шагать (2 ур.сл.), Большой 4 часа хоровод, Чунга-Чанга, Жаворонок
Январь	«Зимний сон»	Буратино, Дрессировщик, Вальс, Мячики, Сказка за сказкой
Февраль	«Кот и лиса»	Светит месяц. Автомобили, Разноцветная игра, Дело было в январе, Цирковые лошади
Март	«Лунатики»	Песенка о ремонте. Танцуйте сидя. Вальс, Полечка, Голубая вода, Солдатик
Апрель	«Добрый жук»	Расплата, Бременские музыканты. Что за птица, Кадриль, Танцкласс
Май	«Путешествие на море»	Есаул, Полкис, Военный марш, Аэробика, Медленный вальс Калинка, Цыганка повторение композиций

**Взаимодействие с родителями.**

Каждый квартал для родителей проводится открытые занятия, в которых взрослые могут принять как пассивное (в качестве зрителей), так и активное (в качестве участника) участие.

<b>Период</b>	<b>Мероприятия</b>
Сентябрь, май	Выступления на родительских собраниях: «Роль ритмической пластики в гармоническом развитии ребенка», «Итоги года. Выполнение поставленных задач»
Ноябрь, февраль, апрель	Консультации: «Танцуем вместе с детьми», «Развитие образно-игровых движений в различных формах деятельности ребенка», «Рекомендации по оздоровлению организма ребенка»
Февраль, май	Открытые занятия
В течение года	Индивидуальные консультации, беседы

## Список литературы.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб, пособ. для студ-тов вузов физ.культ. /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304с.
2. *Богаткова, Л.* Танцы для детей /Л. Богаткова. - М.: Детгиз, 1959.- 380с.
3. *Брыкин, А.Т.* Гимнастика /А.Т. Брыкин. - М.: ФиС, 1971. -С. 136-138, 147-153.
4. *Буренина А.И.* «Ритмическая мозаика» программа по ритмической пластике для детей, СПб, 1998г.
5. *Водопьянова, Н.Е.* О влиянии ритмической гимнастики на психическое состояние /Л.И.Житинская, Т.Н. Манина, Л.В. Третьякова //Сборник статей Межвуз. конф.: Вопросы физического воспитания студентов, 1987. - №20. - С.109-114.
6. *Иванова, О.А.* Занимайтесь ритмической гимнастикой / О.А. Иванова, И.Н. Шарабарова. - М.: Советский спорт, -1988. -65 с.
7. *Казакевич, Н.В.* Ритмическая гимнастика: метод, пособ./ Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева - СПб.: Познание, 2001.-104 с.
8. *Колесникова, С.В.* Детская аэробика: Методика, базовые комплексы /С.В. Колесникова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2005. -157с.: ил. (Школа развития).
9. *Крючек, Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: уч.-метод, пособ. /Е.С. Крючек- М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001.-64с., ил. (Библиотечка тренера)
10. *Крючек, Е.С.* Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учеб, пособ. / Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашова, А. А. Сомкин, О.М. Малышева.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. - 76 с.
11. *Лисицкая, Т.С.* Ритм + пластика/Т.С. Лисицкая. - М.: ФиС, 1987.- 160с.
12. *Матов, В.В.* Ритмическая гимнастика/ В.В. Матов, О.А. Иванова, А.А. Ланцберг. - М.: ФиС, 1985. - 64 с.
13. *Назаренко, Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений /Л.Д. Назаренко.- М.: Владос-Пресс, 2002.- 240 с.
14. *Назарова А.Г* Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ г. С- Петербург, 2005
15. *Овчинникова, Т.С.* Двигательный игротренинг для дошкольников /Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук.- СПб.: Речь, 2002.-476 с.
16. *Сайкина, Е.И\* Фичкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: учеб.-метод. пособ. для пед-гов дошк. и шк. учр. /Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева - СПб.: Детство-11пресс, 2004 - 128с.
17. *Страковская, В.Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет/В .Л. Страковская. - М.: Новая школа, 1994.
18. Теория и методика физической культуры дошкольника: учеб, пособ. для студ-тов фак-тов физ. культ, /под ред. С.О. Филипповой. Г.Н. Пономарёва.- СПб.: ВВМ, 2004.-514с.
19. Фитбол в нашей жизни// Смена. 1999,- 10.11.