**Пояснительная записка.**

Всестороннее [развитие](http://ds82.ru/doshkolnik/4180-.html) человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Поэтому, одна из главных задач дошкольных учреждений - правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Всемирная [Организация](http://ds82.ru/doshkolnik/3138-.html) Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: "Здоровье каждому человеку планеты!". При этом понятие "здоровье" определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Выдающийся [педагог](http://ds82.ru/doshkolnik/874-.html) В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Одной [из форм](http://ds82.ru/doshkolnik/1306-.html) работы по физическому воспитанию дошкольников является занятие ритмической гимнастикой.

Ритмическая [гимнастика](http://ds82.ru/doshkolnik/3054-.html) - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая [гимнастика](http://ds82.ru/doshkolnik/3054-.html) широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создаёт благоприятные эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

Анализ психолого-педагогической литературы и передового педагогического опыта показал, что литературы по данному вопросу недостаточно, материал разрознен, не систематизирован и в небольшом объёме. В этой связи актуальной становится проблема разработки оздоровительной программы по ритмической гимнастике для детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

-повышение активности и интереса дошкольников к занятиям физической культурой и спортом путем привлечения детей старшего дошкольного возраста к занятиям ритмической гимнастики.

-Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики.

-Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела.

-Создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроя.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

* **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
* **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
* **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
* **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
* **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
* **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Оздоровительная программа предназначена для детей 5 - 7 лет, рассчитана на один учебный год.

Занятия проводятся два раз в неделю во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в кружке. Планирование работы по программе представлено в учебно-тематическом плане.

**Структура :**

- разминка;

-основные виды движений:

-упражнения на дыхание;

**Отличительной особенностью** данной программы является тематическое планирование занятий по месяцам.

**Ожидаемые результаты.**

Систематические занятия ритмической гимнастикой:

* помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
* разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
* увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
* укрепят осанку и свод стопы;
* сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие

[**Учебно-тематический план**](http://ds82.ru/doshkolnik/pril1.doc)

**Октябрь.**

Занятие 1-2. Цель: Проверить координацию движений ребенка. материалы:

Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи по количеству детей.

*Занятие 3-4* Цель: Определить уровень развития физических качеств: ловкости, гибкости, статического равновесия с помощью игр-упражнений.

Материалы: Гимнастическая скамейка, 8 мячей.

*Занятие 5-6* Цель: Дать детям представления о разном характере музыки в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Выбор подходящих фонограмм.

Материалы: Аудио кассеты с записью фонограмм различного характера.

*Занятие 7-8.* Цель: Разучивание упражнений разминки под счёт. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.

**Ноябрь**

*Занятие 9-10.* Цель: Закрепление упражнений разминки под музыку, учить сочетать движения с музыкой. Отобрать необходимую музыку в соответствии с движениями.

*Занятие11-12.* Цель: Познакомить детей с базовыми шагами. Показать правильное их выполнение. Придумать совместно с детьми название сложным шагам.

*Занятие 13-14.* Цель: Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений.

*Занятие 15-16.* Цель: Закрепление изученных базовых шагов, разучивание следующих. Предложить детям составить самостоятельно движения на основе изученных.

**Декабрь**

*Занятие 17-18.* Цель: Дать детям представление о структуре комплекса, порядке выполнения упражнений, смены темпа выполнения упражнений ритмической гимнастики.

*Занятие 19-20.* Цель: предложить детям составить мини-комплекс под понравившуюся музыку, из 3 - 4х упражнений на разные группы мышц.

*Занятие 21-22.* Цель: Выбрать совместно с детьми полюбившиеся упражнения из мини-комплекса для составления комплекса ритмической гимнастики.

*Занятие 23-24..* Цель: Разучивание комплекса составленного совместно с детьми, дать ему название - "Непоседы".

**Январь**

*Занятие 25-26.* Цель: Закрепление изученных движений комплекса "Непоседы", работа над трудными местами под счёт.

*Занятие 27-28.*Выступление детей на спортивном развлечении на зимних каникулах - комплекс "Непоседы".

*Занятие 29-30.* Цель: Предложить детям придумать движения, соответствующие их любимым героям сказок, мультфильмов, составление сюжетного комплекса по выбору детей.

*Занятие 31-32.* Цель: Разучивание сюжетного комплекса, учить детей эмоционально показывать характер героя в комплексе.

**Февраль**

*Занятие 33-34.* Цель: Выступление детей на развлечении в младшей группе.

*Занятие 35-36.* Цель: Совершенствовать выполнение базовых шагов, соединить движения ног и рук под счёт.

*Занятие 37-38..* Цель: Предложить детям упражнения для комплекса ритмической гимнастики. Выбрать подходящую фонограмму из предложенных.

*Занятие 39-40.* Цель: Разучивание I части комплекса под счёт в медленном темпе. Работа над трудными местами.

**Март**

*Занятие 41-42.* Цель: Закрепление движений I части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.

*Занятие 43-44.* Цель: Совершенствовать движения I части комплекса, разучивание II части комплекса в медленном темпе под счёт.

*Занятие 45-46.* Цель: Отработка движений I части комплекса ритмической гимнастики в быстром темпе. Закрепление движений II части под счёт.

*Занятие 47-48.* Цель: Соединение двух частей комплекса под счёт в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движения рук и ног.

**Апрель**

*Занятие 49-50..*Цель: Отработка двух частей комплекса, разучивание IIIчасти комплекса под счёт.

*Занятие 51-52..* Цель: Закрепление III части комплекса, отработка движений под счёт в темпе; соединение трёх частей комплекса ритмической гимнастики под счёт.

*Занятие 53-54.* Цель: Закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса.

*Занятие 55-56.* Цель: Отработка движений комплекса, работа над синхронным выполнением движений рук, ног в перестроениях.

**Май**

*Занятие57-58.*Цель: Совершенствовать движения комплекса; учить детей выполнять движения эмоционально.

*Занятие 59-60.* Цель: Выполнение комплекса в темпе под музыку.

*Занятие 61-62. Цель:.* Цель Выполнение комплекса в темпе под музыку.

Занятие 63=64. *:.* Цель Выполнение комплекса в темпе под музыку.

**Литература.**

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М., 1987г.
3. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.
5. Фирилёва 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", Санкт-Петербург, 2000г.
6. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: учебное пособие /под ред. А.И. Фёдорова. - Челябинск, 1996г.