**Составила: Дмитриева Т.А.**

**Инструктор ФИЗО**

**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.

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

**Ритмическая гимнастика** – одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Ее содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.).

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 благоприятныё эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

Ритмические занятия являются формой педагогической работы при обучении детей в детском саду движениям. Максимальная эффективность занятий может быть обеспечена, если деятельность детей организуется с учетом выполнения принципов систематичности, доступности, активности, сознательности.

При выполнении ритмической гимнастики решается одна из основных задач – это укрепление здоровья дошкольников.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи **актуальность программы** «Ритмодэнс» - определяется необходимостью физического воспитания дошкольников с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания.

Содержание дополнительной программы МКДОУ **педагогически целесообразно,** поскольку расширяет содержание основной общеобразовательной программы по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

Цели программы:

1. Выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности.
2. Содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие творческих способностей.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы:**

 ***наглядность*** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

 ***доступность*** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

 ***систематичность*** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

 ***индивидуальный подход*** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

 ***увлеченность*** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;

 ***сознательность*** – понимание выполняемых действий, активность.

Задачи программы:

1. **Укрепление здоровья:**

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.

-формировать правильную осанку.

- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.

-содействовать профилактике плоскостопия.

-содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.

- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.

- развивать чувство самостраховки.

-содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

**3. Развитие творческих способностей занимающихся:**

-формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

-воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

Для реализации этих задач необходимы следующие условия:

1. Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющий решать большой круг разнообразных задач развития ребенка.
2. Обеспечение психологического комфорта воспитанников и педагогов в процессе выполнения движений под музыку.
3. Выбор оптимальной системы занятий.
4. Объединение усилий педагогического коллектива для решения поставленных задач.

Дополнительная образовательная программа МКДОУ детский сад «Светлячок» рассчитана на 3 года. Занятия по гимнастике проводятся с детьми 5-7 лет один раз в неделю из расчета 37 часов в год. Продолжительность занятия составляет:

старшая группа — 25 минут;

подготовительная к школе группа — 30 минут.

Программой предусмотрены следующие **формы занятий:** групповые, индивидуальные.

**Планируемые результаты:**

**Дети 5-6 лет:**

Владеть навыками ориентировки в пространстве и приобретать определенный «запас» движений в ритмических и танцевальных упражнениях.

Должны уметь передать характер музыкального произведения в движении. Уметь точно и правильно исполнять танцевальные постановки.

Владеть основами хореографического искусства, уметь выражать в движении основные средства музыкальной выразительности.

**Дети 6-7 лет:**

Дети должны уметь выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеть основами хореографических упражнений. Усвоить большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру.

Должны уметь импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений, сочинять элементы для танцев.

**Основные направления секционной работы**

Элементы худ. гимнастики

Гимнастика мозга

Креативная гимнастика

Стретчинг - гимнастика

Ритмическая гимнастика

Элементы акробатики

Развивающая

Оздоровительная

Спортивная

**гимнастика**

Организация и планирование занятий кружка строится с учетом основных принципов дидактики, возрастных и половых особенностей каждой возрастной группы, физических возможностей и психологических особенностей детей 5-7 лет.

**Планирование занятий на учебный год**

**1-й год обучения (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1 блок** | Аэробика | **16** | **1** | **15** |
| **2 блок** | Степ-аэробика | **16** | **1** | **15** |
| **3 блок** | Ритмическая гимнастика | **16** | **1** | **15** |
| **4 блок** | Элементы художественной гимнастики | **16** | **1** | **15** |
|  | Итого: | **64** | **4** | **60** |

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1 блок** | Аэробика | **16** |
| **2 блок** | Степ-аэробика | **16** |
| **3 блок** | Ритмическая гимнастика | **16** |
| **4 блок** | Элементы художественной гимнастики | **16** |
|  | Итого: | **64** |

**Структура занятия состоит из трех частей:**

1. ***Вводная часть –*** на данном этапе проводится разминка, включающая строевые, общеразвивающие упражнения, элементы классического тренажа, ритмиечской, дыхательной гимнастики.
2. ***Основная часть –*** состоит из элементов художественной гимнастики и акробатики, гимнастики на мячах, элементов жонглирования, творческих игр, специальных заданий на развитие творческой инициативы.
3. ***Заключительная часть –*** включает гимнастику растягивания – стретчинг, гимнастику из серии «подражаем животному миру», элементы аутотренинга, элементы самомассажа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перспективный план на 1 год обучения (5-6 лет)** | | | | |
| № | Программное содержание | Кол-во часов | Тип занятия | Цель |
| **1, 2 неделя** | **ОКТЯБРЬ** | | | |
| **Беседа** | **Что такое «Аэробика»** | **1 час** | **Вводный, теоретический** | 1. Объяснить понятие «Аэробика», для чего она нужна. |
| **«Аэробика»** | 1. Разминка 2. Комплекс № 1 | 3 часа | Практический | 1. Разучивание разминки  2. Учить соблюдать правильную осанку, правильно дышать при выполнении упражнений |
| **3,4 НЕДЕЛЯ** |  |  |  |  |
| Аэробика | 1. Разминка  2. Комплекс № 2  3. Разучивание танца «Ха – фа – на- на» | 4 часа | Практический | 1. Развивать координацию движений  2. Закреплять правильную осанку  3. Способствовать развитию чувства ритма |
| **1,2 НЕДЕЛЯ** | **НОЯБРЬ** | | | |
| Аэробика | 1. Разминка  2. Комплекс № 3  3. Разучивание спортивного танца «Заводные куклы» | 4 часа | Практический | 1. Развивать разные группы мышц  2. Повышать уровень физической подготовленности детей |
| **3, 4 НЕДЕЛЯ** |  | | | |
| **Аэробика** | 1. Разминка 2. Комплекс № 4 3. Разучивание спортивного танца «Заводные куклы» | 4 часа | Практический | Упражнять детей в выполнении ритмического танца в целом, работа над трудными местами |
| **1, 2 НЕДЕЛЯ** | **ДЕКАБРЬ** | | | |
| **Беседа** | **«Что такое степ-аэробика»** | **1 час** | **теоретический** |  |
| **«Степ аэробика»** | 1. Разминка 2. Комплекс № 1 3. П/и «Бубен» | 3 часа | Практический | 1. Ознакомить с упражнениями комплекса № 1 |
| **3,4 НЕДЕЛЯ** |  | | | |
| Степ-аэробика | 1. Разминка  2. Комплекс № 2  3. П/и «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» | 4 часа | Практический | Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию |
| **3,4 НЕДЕЛЯ** | **ЯНВАРЬ** | | | |
| Степ-аэробика | 1. Разминка  2. Комплекс № 3  3. П/и для профилактики плоскостопия | 4 часа | Практический | Совершенствовать приобретенные навыки упражнений |
| **1,2 НЕДЕЛЯ** | **ФЕВРАЛЬ** | | |  |
| **Беседа** | **«Что такое ритмическая гимнастика»** | **1 час** | **Теоретический** |  |
| **Ритмическая гимнастика** | 1. Разминка 2. Комплекс «Кошки» 3. Разучивание простых элементов танца (комбинация 1 и 2) | 3 часа | Практический | Познакомить с отдельными упражнениями ритмической гимнастики. Показать детям правильное их выполнение. |
| **3,4 НЕДЕЛЯ** |  | | | |
| Ритмическая гимнастика | 1. Разминка  2. Комплекс «Звезды дискотек»  3. Разучивание простых элементов танца (комбинация 3 и 4) | **4 часа** | Практический | Повышать физическую и умственную работоспо­собность детей; прививать творческое отношение к выполнению заданий |
| **1, 2 НЕДЕЛЯ** | **МАРТ** | | | |
| **Ритмическая гимнастика** | 1. Разминка  2. Комплекс «С обручами»  3. Разучивание танца «Хорошее настроение» | **4 часа** | Практический | Совершенствовать движения первой части комплекса, разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Работа над трудными местами |
| **3, 4 НЕДЕЛЯ** |  | | | |
| Ритмическая гимнастика | 1. Разминка  2. Комплекс № 4  3. Разучивание танца «Хорошее настроение» | **4 часа** | Практический | Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений. Формировать правильную осанку. Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе |
| **1,2 НЕДЕЛЯ** | **АПРЕЛЬ** | | | |
| **Художественная гимнастика** | Занятие «В гости к радуге»  Разучивание танца с лентами «Бабочки» | **4 часа** | Практический | Способствовать приобретению знаний и обогащению двигательного опыта в области художественной гимнастики |
| 3,4 НЕДЕЛЯ |  | | | |
| Художественная гимнастика | Занятие «Прыгалки-скакалки»  Разучивание танца «Бабочки» | **4 часа** | Практический | Способствовать развитию ловкости, прыгучести, координации, выносливость, воспитанию эстетического вкуса, чувства прекрасного. |
| **1, 2 НЕДЕЛЯ** | **МАЙ** | | | |
| Художественная гимнастика | Занятие «Живет повсюду красота»  Разучивание танца «Разноцветная игра» | **4 часа** | Практический | Создать условия для закрепления учащимися техники выполнения элементов художественной гимнастики |
| **3, 4 НЕДЕЛЯ** |  | | | |
| Художественная гинмастика | Занятие «Бодрость, грацию и пластику – все, это дарит нам гимнастика!»  Разучивание танца «Разноцветная игра» | **4 часа** | Практический | Способствовать формированию правильной осанки через упражнения ритмической гимнастики, развитию гибкости, подвижности |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перспективный план на 1 год обучения (6-7 лет)** | | | | |
| № | Программное содержание | Кол-во часов | Тип занятия | Цель |
| **1, 2 неделя** | **ОКТЯБРЬ** | | | |
| **«Аэробика»** | 1. Разминка 2. Комплекс № 1 | 4 часа | Практический | Совершенствование чувства ритма, формирование культуры движений |
| **3,4 НЕДЕЛЯ** |  |  |  |  |
| Аэробика | 1. Разминка  2. Комплекс № 2  3. Разучивание танца «Утренняя гимнастика» | 4 часа | Практический | Создать условия для расширения двигательного опыта воспитанников посредством использования и освоения физических упражнений |
| **1,2 НЕДЕЛЯ** | **НОЯБРЬ** | | | |
| Аэробика | 1. Разминка  2. Комплекс № 3  3. Разучивание спортивного танца «Утренняя гимнастика» | 4 часа | Практический | 1. Развивать разные группы мышц  2. Повышать уровень физической подготовленности детей |
| **3, 4 НЕДЕЛЯ** |  | | | |
| **Аэробика** | 1. Разминка 2. Комплекс № 4 3. Разучивание спортивного танца «Утренняя гимнастика» | 4 часа | Практический | Упражнять детей в выполнении ритмического танца в целом, работа над трудными местами |
| **1, 2 НЕДЕЛЯ** | **ДЕКАБРЬ** | | | |
| **«Степ аэробика»** | 1. Разминка 2. Комплекс № 1 3. П/и «Цирковые лошади» | 4 часа | Практический | 1. Ознакомить с упражнениями комплекса № 1 |
| **3,4 НЕДЕЛЯ** |  | | | |
| Степ-аэробика | 1. Разминка  2. Комплекс № 2  3. П/и «Физкульт-ура!» | 4 часа | Практический | Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку |
| **3,4 НЕДЕЛЯ** | **ЯНВАРЬ** | | | |
| Степ-аэробика | 1. Разминка  2. Комплекс № 3  3. П/и «Скворечник» | 4 часа | Практический | Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание |
| **1,2 НЕДЕЛЯ** | **ФЕВРАЛЬ** | | |  |
| **Ритмическая гимнастика** | 1. Разминка  2. Комплекс № 1  3. Разучивание танца «Мажоретки» | 4 часа | Практический | Способствовать формированию правильной осанки, подвижности суставов |
| **3,4 НЕДЕЛЯ** |  | | | |
| Ритмическая гимнастика | 1. Разминка  2. Комплекс № 2  3. Разучивание танца «Мажоретки» | **4 часа** | Практический | Воспитание музыкальности и чувства ритма |
| **1, 2 НЕДЕЛЯ** | **МАРТ** | | | |
| **Ритмическая гимнастика** | 1. Разминка  2. Комплекс № 3  3. Разучивание танца «Мажоретки» | **4 часа** | Практический | Совершенствовать движения первой части комплекса, разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Работа над трудными местами |
| **3, 4 НЕДЕЛЯ** |  | | | |
| Ритмическая гимнастика | 1. Разминка  2. Комплекс № 4  3. Разучивание танца «Мажоретки» | **4 часа** | Практический | Способствовать развитию точности, ловкости и выразительности движений, умения координировать свои движения с музыкой |
| **1,2 НЕДЕЛЯ** | **АПРЕЛЬ** | | | |
| **Художественная гимнастика** | Упражнения с мячом  Разучивание танца с гимнастическими лентами «Фантазия» | **4 часа** | Практический | Способствовать приобретению знаний и обогащению двигательного опыта в области художественной гимнастики |
| 3,4 НЕДЕЛЯ |  | | | |
| Художественная гимнастика | Упражнения с обручами  Разучивание танца «Фантазия» | **4 часа** | Практический | Способствовать развитию ловкости, прыгучести, координации, выносливость, воспитанию эстетического вкуса, чувства прекрасного. |
| **1, 2 НЕДЕЛЯ** | **МАЙ** | | | |
| Художественная гимнастика | Упражнения акробатики  Разучивание танца «Фантазия» | **4 часа** | Практический | Создать условия для закрепления учащимися техники выполнения элементов художественной гимнастики |
| **3, 4 НЕДЕЛЯ** |  | | | |
| Художественная гимнастика | Занятие «Я - радостный»  Разучивание танца «Фантазия» | **4 часа** | Практический | Способствовать формированию правильной осанки через упражнения ритмической гимнастики |

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Приемы и методы** | **Связь с другими предметами** | **Форма итогового занятия** |
| Аэробика | Беседа  Просмотр видеороликов  Показ  Выполнение упражнений  Игра  Музыкальное сопровождение | Музыка  Физическое воспитание  Коммуникация  Социализация | Выступление на празднике «День матери» |
| Степ-аэробика | Беседа  Просмотр видеороликов  Показ  Выполнение упражнений  Игра  Музыкальное сопровождение | Музыка  Физическое воспитание  Коммуникация  Социализация | Выступление на родительском собрании |
| Ритмическая гимнастика | Беседа  Просмотр видеороликов  Показ  Выполнение упражнений  Игра  Музыкальное сопровождение | Музыка  Физическое воспитание  Коммуникация  Социализация | Выступление на праздниках «День защитника Отечества» и 8 марта |
| Художественная гимнастика | Беседа  Просмотр видеороликов  Показ  Выполнение упражнений  Игра  Музыкальное сопровождение | Музыка  Физическое воспитание  Коммуникация  Социализация | Выступление на праздник «День защиты детей» |

***На конец учебного года основные показатели развития детей 5-7 лет, прошедших курс обучения по программе:***

1***.*** К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;

2***.*** Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.

3***.*** Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;

4***.*** Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.

5***.*** Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.

6. Уметь владеть своим телом.

**Список используемой литературы:**

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
4. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
5. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.