

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№ 70 «ГОЛУБОК»
(МБДОУ № 70 «Голубок»)**

Принята на заседании
педагогического совета
от 14.04.2022 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ № 70 «Голубок»
 Р. А. Вознок
приказ от 14.04.2022 г.
№ ДС 70-Н-157/2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 3-7(8) лет
Срок реализации программы: 4 года
Количество часов в год: 72 часа

Автор-составитель программы:
Цветкова Марина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2022

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)
ПРОГРАММЫ
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Голубок»

Название программы	«Ритмическая гимнастика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего программу	Цветкова Марина Анатольевна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом заведующего МБДОУ «Об итогах педагогического совета» от 14.04.2022 № ДС70-11-157/2
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.
Задачи	1. Образовательные: • расширять кругозор; стимулировать познавательную активность детей; • формировать правильную осанку. 2. Развивающие: • развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, 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. 3. Воспитательные: • формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; • воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; • развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования	К концу обучения по программе ребенок 3-4 лет может: • исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку; • владеть навыками ритмической ходьбы, выполнять простейшие построения и перестроения; • выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой. К концу обучения по программе ребенок 4-5 лет может: • хорошо ориентироваться в зале при проведении

	музыкально-подвижных игр, пластически представить различные образы; - хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; - знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; К концу обучения по программе ребенок 5-7 лет может: - владеть навыками по различным видам передвижений по залу, приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; - выражать эмоциональные впечатления от музыки и танца, - передать характер музыкального произведения в движении.
Срок реализации программы	3 года
Количество часов в неделю/год	2 часа/72 часа
Возраст обучающихся	От 3 до 6 лет
Формы занятий	Подгрупповая, индивидуальная
Методическое обеспечение	- Бекина С. И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983. - Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000. - Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб, 1997. - Кряж В. Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987. - Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999. - Нестерюк Т. В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993. - Ротэрс Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. - Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972. - Шукшина З. Ритмика. – М., 1976. - Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе. - Ленты разных цветов по 2 на ребенка. - Платочки разных цветов (размер 20-25 см). - Погремушки по числу детей в группе. - Цветы небольшие нежных оттенков. - Обручи легкие пластмассовые. - Мячи среднего размера, мячики «ежики». - Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник). - Гимнастические палки большие и маленькие.

	• Куклы и мягкие игрушки. • Скакалки. • Ребристые доски. • Коврики для занятий на полу. • Картотеки дыхательной и пальчиковой гимнастике, физминуток. • Аудио материал
--	---

Аннотация

Программа направлена на содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Предназначена для детей 3-7(8) лет. Реализуется 4 года (72 часа в год).

Содержание

- 1 Пояснительная записка
- 2 Учебно-тематический план
- 3 Содержание изучаемого курса
- 4 Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы
- 5 Список литературы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Ритмическая гимнастика» (далее – Программа) **физкультурно-спортивной направленности**, носит общеразвивающий характер, способствует физическому развитию ребенка.

Уровень освоения программы – стартовый.

Нормативно-правовым основанием для разработки Программы являются следующие документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020 № 533) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Растет ребенок... Все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Актуальность программы в том, что ритмическая гимнастика открывает огромные возможности для физического развития ребенка. Регулярные занятия ритмической гимнастикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой, можно улучшить обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, повысить уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность.

Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ее основе лежат экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, учитывающих возрастные особенности дошкольного возраста. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Новизна программы в создании системы занятий с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Отличительная особенность программы в сочетании традиционных и нетрадиционных видов упражнений, креативной гимнастики. В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Цель программы – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

1. Образовательные:

- расширять кругозор; стимулировать познавательную активность детей,
- формировать правильную осанку.

2. Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, 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.

3. Воспитательные:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Возраст детей – воспитанники 3-7(8) лет.

Срок реализации Программы – 4 года.

Объем Программы – 72 часа в год.

Формы и режим занятий – занятия два раза в неделю подгруппами от 10 до 14 человек, продолжительностью 30 минут, из них: 15 минут для воспитанников 3-4 лет, 20 минут для воспитанников 4-5 лет, 25 минут для воспитанников 5-6 лет.

При проведении занятия по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе педагог придерживается принципов организации деятельности с разновозрастной группой. Занятия проводят со ступенчатым началом или окончанием образовательной деятельности, чтобы его продолжительность соответствовала возрасту ребёнка. Образовательная деятельность проводится вариативно:

- по одному разделу программы индивидуальные задания даются с учётом возраста ребенка;

- проходит одновременно у всех, но каждая группа выполняет свои задания; - занятие подразделяется на несколько этапов, на каждом из которых одна подгруппа работает с воспитателем, а вторая выполняет самостоятельную работу.

В объединение дополнительного образования зачисляются дети с разным уровнем общего развития, в том числе в рамках инклюзивного образования и дети с ограниченными

возможностями здоровья (ОВЗ). В основном это дошкольники, имеющие нозологию «Тяжелое нарушение речи» (ТНР), которым не требуется создание специальных условий для освоения общеразвивающей программы дополнительного образования.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по программе ребенок 3-4 лет может:

- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку,
- владеть навыками ритмической ходьбы, выполнять простейшие построения и перестроения;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

К концу обучения по программе ребенок 4-5 лет может:

- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр, пластически представить различные образы;
- хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;

К концу обучения по программе ребенок 5-6 лет может:

- владеть навыками по различным видам передвижений по залу, приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- выражать эмоциональные впечатления от музыки и танца,
- передать характер музыкального произведения в движении.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются выступления на утренниках и развлечениях, участие в конкурсах и фестивалях, итоговом занятии в конце учебного года.

Календарный образовательный (учебный) график

Содержание		Возрастные группы							
		от 6 до 7(8) лет							
Календарная продолжительность учебного периода		сентябрь 2022 –май 2023							
		36 недель							
Объем недельной образовательной нагрузки (в час.)		30/40/50 мин							
Количество занятий в месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	2Д 6У	8 У	8У	8У	8У	8У	8У	8У	2Д 6У
Сроки проведения мониторинга	12.09.2022 –16.09.2022 24.04.2023 – 28.04.2023								
Праздничные дни	04.11.2022; 01-08.01.2023; 23.02.2023; 08.03.2023; 01.05.2023; 09.05.2023								
Примечание	Диагностический период (Д); Учебный период (У)								

2. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические	практические
1.	Игроритмика	8	1	7
2.	Игрогимнастика	8	1	7
3.	Игротанцы	8	1	7
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	1	7
5.	Игропластика	8	1	7
6.	Пальчиковая гимнастика	4	1	3
7.	Музыкально – подвижные игры	8	1	7
8.	Игры – путешествия	8	1	7
9.	Креативная гимнастика	11	1	11
10.	Итоговые занятия	1	0	4
	Итого	72 часа	9	63

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование первого и второго года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
I	Игроритмика			
1	Хлопки в такт музыки	2	02.09.2022 07.09.2022	
2	Упражнения с ходьбой	2	09.09.2022 14.09.2022	
3	Упражнения для рук в такт музыки	2	16.09.2022 21.09.2022	
4	Ходьба с увеличением и уменьшением круга	2	23.09.2022 28.09.2022	
II	Игροгimнастика			
1	Построение в шеренгу, в колонну, в круг	2	30.09.2022 05.10.2022	
2	Повороты переступанием	2	07.10.2022 12.10.2022	
3	Движение по кругу, «змейкой» по ориентирам	2	14.10.2022 19.10.2022	
4	Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях	2	21.10.2022 26.10.2022	
III	Игротанцы			
1	Поклон для мальчиков, реверанс для девочек	1	28.10.2022	
2	Танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью	1	02.11.2022	
3	Танцевальные шаги: с носка, на носках	2	09.11.2022 11.11.2022	
4	Пружинистые полуприседы	2	16.11.2022 18.11.2022	
5	Приставной шаг в сторону, подскоки	2	23.11.2022	

			25.11.2022	
IV	Танцевально-ритмическая гимнастика			
1	«Звериный разговор»	2	30.11.2022 02.12.2022	
2	«Воздушные шары»	2	07.12.2022 09.12.2022	
3	«Приходи, сказка»	2	14.12.2022 16.12.2022	
4	«Упражнения с мячами»	2	21.12.2022 23.12.2022	
V	Игропластика			
1	«Волны шипят», «Звериный сон»	2	28.12.2022 30.12.2022	
2	«Насос», «Море волнуется»	2	11.01.2023 13.01.2023	
3	«Ныряние», «Дует ветерок»	2	18.01.2023 20.01.2023	
4	«Подуем», «Мы лежим на мягкой травке»	2	25.01.2023 27.01.2023	
VI	Пальчиковая гимнастика			
1	«Замок», «Семья»	1	01.02.2023	
2	«Капуста», «Ветер дует»	1	03.02.2023	
3	«Веселый человечек», «Дружные пальчики»	1	08.02.2023	
4	«Игрушки», «Грибы»	1	10.02.2023	
VII	Музыкально-подвижные игры			
1	«Роботы и звездочки», «Каравай»	2	15.02.2023 17.02.2023	
2	«День-ночь», «Оленьи упряжки»	2	22.02.2023 24.02.2023	
3	«Веселый бубен», «У оленя дом большой»	2	01.03.2023 03.03.2023	
4	«Снежные карусели», «Лавата»	2	10.03.2023 15.03.2023	
VIII	Игры-путешествия			
1	«Приходи, сказка»	2	17.03.2023 22.03.2023	
2	«Осенняя прогулка»	2	24.03.2023 29.03.2023	
3	«Путешествие в зимний сказочный лес»	2	31.03.2023 05.04.2023	
4	«Путешествие в Спортландию»	2	07.04.2023 12.04.2023	
IX	Креативная гимнастика			
1	Попрыгунчики	4	14.04.2023 19.04.2023 21.04.2023 26.04.2023	
2	Морские жители	4	28.04.2023 05.05.2023 12.05.2023 17.05.2023	

3	Займи место	3	19.05.2023 24.05.2023 26.05.2023	
X	Итоговый отчетный концерт	1	31.05.2023	
	Итого	72 ч.		

Календарно-тематическое планирование третьего года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
I	Игроритмика			
1	Хлопки в такт музыки	2	02.09.2022 07.09.2022	
2	Упражнения с ходьбой	2	09.09.2022 14.09.2022	
3	Ходьба с одновременными махами руками	2	16.09.2022 21.09.2022	
4	Упражнения для рук и ног под музыку	2	23.09.2022 28.09.2022	
II	Игрогимнастика			
1	Построение из одной шеренги и колонны в несколько	2	30.09.2022 05.10.2022	
2	Построение в шахматном порядке	2	07.10.2022 12.10.2022	
3	Передвижение в сцеплении	2	14.10.2022 19.10.2022	
4	Повороты переступанием, в прыжках	2	21.10.2022 26.10.2022	
III	Игротанцы			
1	Комбинации из танцевальных шагов	1	28.10.2022	
2	Сочетание шагов и подскоков	1	02.11.2022	
3	Галоп вперед и в сторону	2	09.11.2022 11.11.2022	
4	Приставной и скрестный шаг в сторону	2	16.11.2022 18.11.2022	
IV	Танцевально-ритмическая гимнастика	2	23.11.2022 25.11.2022	
1	«Зарядка-Латино»			
2	«Упражнения с обручами»	2	30.11.2022 02.12.2022	
3	«Сигнальщики»	2	07.12.2022 09.12.2022	
4	«Сюрприз»	2	14.12.2022 16.12.2022	
V	Игропластика	2	21.12.2022 23.12.2022	
1	«Тишина», «Подуем»			
2	Упражнения в сиде по-турецки	2	28.12.2022 30.12.2022	
3	«Шарик красный надуваем», «Тишина»	2	11.01.2023 13.01.2023	

4	«Плаваем», «Спокойный сон»	2	18.01.2023 20.01.2023	
VI	Пальчиковая гимнастика	2	25.01.2023 27.01.2023	
1	«Мы идем в осенний лес», «Осень»			
2	«Месим тесто», «Салат»	1	01.02.2023	
3	«Я в деревне отдыхаю», «Овощи»	1	03.02.2023	
4	«Апельсин», «Фруктовая ладошка»	1	08.02.2023	
VII	Музыкально-подвижные игры	1	10.02.2023	
1	«Шел король по лесу», «Горелки»			
2	«Аквариум», «Золотые ворота»	2	15.02.2023 17.02.2023	
3	«Дирижер», «Принцессы и драконы»	2	22.02.2023 24.02.2023	
4	«Колпачок и палочка», «Маленькая фея»	2	01.03.2023 03.03.2023	
VIII	Игры-путешествия	2	10.03.2023 15.03.2023	
1	«Пограничники»			
2	«Цветик-семицветик»	2	17.03.2023 22.03.2023	
3	«Королевство волшебных мячей»	2	24.03.2023 29.03.2023	
4	«Спортивный фестиваль»	2	31.03.2023 05.04.2023	
IX	Креативная гимнастика	2	07.04.2023 12.04.2023	
1	Веселые ребята			
2	Снежные фигуры	4	14.04.2023 19.04.2023 21.04.2023 26.04.2023	
3	Магазин игрушек	4	28.04.2023 05.05.2023 12.05.2023 17.05.2023	
X	Итоговый отчетный концерт	3	19.05.2023 24.05.2023 26.05.2023	
	Итого	1	31.05.2023	
		72 ч.		

Календарно-тематическое планирование четвертого года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
I	Игроритмика			
1	Хлопки в такт музыки	2	02.09.2022 07.09.2022	
2	Упражнения с ходьбой, подскоки	2	09.09.2022 14.09.2022	

3	Упражнения для рук и ног под музыку	2	16.09.2022 21.09.2022	
4	Произвольные упражнения под музыку	2	23.09.2022 28.09.2022	
II	Игрогимнастика			
1	Перестроение из одной колонны в несколько кругов	2	30.09.2022 05.10.2022	
2	Перестроение из одной шеренги в несколько уступами	2	07.10.2022 12.10.2022	
3	Размыкание по ориентирам и смыкание	2	14.10.2022 19.10.2022	
4	Перестроение из одной колонны в две, три по выбранным водящим	2	21.10.2022 26.10.2022	
III	Игротанцы			
1	Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами	1	28.10.2022	
2	Попеременный шаг, шаг с притопом	1	02.11.2022	
3	Шаг польки, русский попеременный шаг	2	09.11.2022 11.11.2022	
4	Композиция из шагов	2	16.11.2022 18.11.2022	
IV	Танцевально-ритмическая гимнастика	2	23.11.2022 25.11.2022	
1	«Синий платочек»			
2	«Олимпиада»	2	30.11.2022 02.12.2022	
3	«Осенние сюрпризы»	2	07.12.2022 09.12.2022	
4	«Все спортом занимаются»	2	14.12.2022 16.12.2022	
V	Игропластика	2	21.12.2022 23.12.2022	
1	Упражнения в сиде по-турецки			
2	«Шарик красный надуваем», «Тишина»	2	28.12.2022 30.12.2022	
3	«Плаваем», «Спокойный сон»	2	11.01.2023 13.01.2023	
4	«Море волнуется», «Насос»	2	18.01.2023 20.01.2023	
VI	Пальчиковая гимнастика	2	25.01.2023 27.01.2023	
1	«Яблочко», «Покормите птиц»			
2	«Пять воробьев», «Сидит белка»	1	01.02.2023	
3	«Лодочка», «Велосипед»	1	03.02.2023	
4	«Дом», «Цветок»	1	08.02.2023	
VII	Музыкально-подвижные игры	1	10.02.2023	
1	«Летчики, на аэродром!», «Шатер»			
2	«Кубик-оркестр», «Колокольчики»	2	15.02.2023 17.02.2023	
3	«Каравай», «Три медведя»	2	22.02.2023 24.02.2023	
4	«Во саду ли...», «Угадай мелодию»	2	01.03.2023	

			03.03.2023	
VIII	Игры-путешествия	2	10.03.2023 15.03.2023	
1	Аэродром «Супердрайв»			
2	Цирк «Ха-ха-шоу»	2	17.03.2023 22.03.2023	
3	Дэнс-шоу	2	24.03.2023 29.03.2023	
4	Путешествие на поезде	2	31.03.2023 05.04.2023	
IX	Креативная гимнастика	2	07.04.2023 12.04.2023	
1	Покажи фигуру			
2	Танцевальный вечер	4	14.04.2023 19.04.2023 21.04.2023 26.04.2023	
3	Делай, как я, делай лучше меня	4	28.04.2023 05.05.2023 12.05.2023 17.05.2023	
X	Итоговый отчетный концерт	3	19.05.2023 24.05.2023 26.05.2023	
	Итого	1	31.05.2023	
		72 ч.		

3. Содержание 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.

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.

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.

4. Методическое обеспечение программы

Основной организационной *формой обучения* является занятие. Занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На одном занятии может быть введено не более 2 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение 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.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия по ритмической гимнастике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых, где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

При реализации программы используются следующие *методы*:

Объяснительно-иллюстративный: наличие в занятиях теоретической части, во время которой дошкольники знакомятся с новыми сведениями по теме по принципу восхождения

от простого к сложному (постановка задач обучения, описание техники движения, объяснение правил техники безопасности при выполнении движений).

Практико-ориентированный: наличие в занятиях практической части, когда дошкольники под руководством педагога осваивают правила и приемы выполнения упражнений с инвентарем и без его по степени сложности.

Групповой: использование командного метода как оптимальной формы организации деятельности, при которой коллективная работа школьников сочетается с индивидуальной.

Игровой метод предполагает использование игровых приемов, игровых мотиваций, проведение соревнований между детьми внутри группы и между группами одного возраста.

Практические занятия по программе проходят в спортивном зале, оснащенном спортивным инвентарем и оборудованием, а также другими необходимыми средствами обучения.

Описание материально-технического обеспечения программы

- Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера, мячики «ежики».
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Ребристые доски.
- Коврики для занятий на полу.
- Картотеки дыхательной и пальчиковой гимнастики, физминуток.
- Аудио материал.

6. Используемая литература

1. Бекина С. И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб, 1997.
4. Кряж В. Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
7. Нестерюк Т. В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
8. Ротэрс Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
10. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
11. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.