


| | |
|--|---|
| <p>Принята на заседании педсовета «<u>30</u>» <u>сентября</u> 2024 г. № протокола <u>1</u> «Согласовано»</p> | <p>Утверждаю: Заведующий МБДОУ «Детский сад № 6 «Золотой петушок» Н.Ю. Замиралова</p>  |
|--|---|

**Дополнительная образовательная программа физического
развития детей**

**«Развитие детей 5-6 лет средствами
танцевально-ритмической гимнастики»**

I. Целевой раздел Программы

Пояснительная записка

Актуальность методической разработки связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Родители и педагоги, стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной творческой самореализации.

Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

Ритмика помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

1.1. Сущность ритмики

Ритмика - специальный раздел, который имеет целью активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности. Основная задача занятий ритмикой в детских дошкольных учреждениях в развитии у воспитанников общей музыкальности и чувства ритма. Основоположителем современной ритмики является швейцарский музыкант, педагог, композитор, музыковед Эмиль Жак – Далькроз (1865-1950). Один из основных принципов его системы – подчинения движения музыкальному ритму и передача звуковых периодов в длительностях пластического движения.

Каждое упражнение усложнялось лишь после того, как было доведено до автоматизма. Эта система стала известна во многих странах Европы и в России под названием «метода ритмической гимнастики». Современность и актуальность этой методики и по сей день не только в ее названии, столь широко используемом многими специалистами по физическому и музыкальному воспитанию.

По мнению Далькроза, «с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем «мышечного чувства», что в свою очередь, способствует «более живой и успешной работе мозга». При этом Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен «приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены». В современных детских садах музыкально-двигательное воспитание имеет устоявшиеся традиции: программу, методику.

В последние годы настойчиво внедряется среди инноваций ритмика, а порой и хореография. В детском саду итогом ритмических занятий зачастую становятся хореографические композиции. По мнению С.Л. Слуцкой, это подмена одной дисциплины другой. Ведь еще основатель ритмики Э. Жак-Далькроз видел суть и задачи ритмического

воспитания в «...общей подготовке к искусству». Само собой напрашивается определение ритмики как вспомогательной дисциплины.

А.И. Буренина рассматривает ритмику, как своеобразный «донотный период» в процессе музыкально-двигательного воспитания детей, который помогает «настроить инструмент» (тело), научить его слышать музыку и выражать свое «видение» музыкального произведения в пластической импровизации.

Известно, какое значение В.М. Бехтерев придавал музыке, который считал, что с ее помощью «можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения».

С первых занятий дети должны приобрести необходимые музыкально-двигательные навыки, привыкнуть внимательно слушать музыку во время движения, начинать или оканчивать движение вместе с музыкой. Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Передача в движении ритма сменяющихся разнохарактерных тем – ведущий метод ритмической тренировки. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: и гимнастические, и бытовые, и танцевальные. Музыкальные произведения, подбираемые для занятий ритмикой, должны быть доступны для восприятия и соответствовать возрасту детей. Характерная черта ритмических занятий – большое количество заданий для коллективного выполнения – помогает детям ориентироваться в пространстве.

С.Л. Слуцкая предлагает строить работу по музыкально-ритмическому обучению, имея в виду следующие направления:

Темп движений.

- Устойчивость в темпе;
- Переключение с одного темпа на другой;
- Постепенное ускорение или замедление темпа;

Характер и динамика движений.

- Отражение в движении характера музыки;
- Отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато).

Форма и фразировка.

Не углубляясь в детальный анализ музыкальных форм, достаточно ограничиться различием и определением следующих элементов:

- Часть;
- Предложение; о
- Фраза;

Работа над музыкальной формой и фразировкой дает возможность планировать движения в пространстве. В заданиях фигурные построения могут наглядно передавать структуру музыкального отрывка.

Метр.

- Движение, отмечающее начало такта;
- Вступление в движение на такт позднее своего соседа; о
- Затактовое построение;
- Дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4;
- Дирижерские жесты, совмещенные с шагами, бегом, прыжками.

Ритмический рисунок.

- Целая нота; о
- Половинная; о
- Четверть;
- Восьмая, шестнадцатая;

Передача ритмического рисунка.

- о Хлопками, шагами;
- о Бегом и другими движениями; о Соблюдением пауз;
- о Синкопированными движениями; о Ритмическим контрапунктом;

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей:

совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Под влиянием музыкальной ритмической деятельности развиваются музыкально-эстетические чувства, познавательный интерес, творческое воображение, память, устойчивость произвольного внимания. Все это возможно только при правильной организации этого процесса, умелом планировании и целесообразном выборе художественного, доступного и педагогически оправданного репертуара.

1.2. Современные методики занятий ритмикой с детьми дошкольного возраста

В последние годы заметно возросла потребность в эффективных методиках воспитания детей дошкольного возраста. По мнению Т.Сауко, явление это не случайное и связано с пониманием самоценности этого периода детства, значения развития в дошкольном возрасте для последующего становления личности ребенка. С 1998 года педагогам предоставляется право выбора образовательной программы. Существует несколько программ по танцевально-ритмической гимнастике.

К одной из таких методик относится программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной. Цель программы - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Первая отличительная особенность данной программы в выявлении индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя», «на взаимодействие с детьми».

Вторая особенность – это использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений – в грамзаписи и при непосредственном, «живом» исполнении.

Третья особенность данной программы – это акцентирование внимания педагогов на анализе внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку.

Еще одной современной программой является «Музыка с мамой» разработанная Сергеем и Екатериной Железновыми. Сюда входят серия компакт-дисков для общего и музыкального развития малышей от рождения до школы. В названии программы заключена ее направленность. Выполняя упражнения с мамой ребенок испытывает положительные эмоции, на основе которых и возникают более глубокие чувства: радость, восхищение, восторг.

«*Топ-топ*» - песенки – игры для общего развития и адаптации в группе для детей от 1 до 5 лет. Здесь представлены пальчиковые и подвижные игры, звукоподражания, ритмическая гимнастика под музыку и пение.

«*Прыг-скок*» - игровая гимнастика для детей от 3 до 5 лет под музыкальное сопровождение. В предлагаемые комплексы включены как физкультурные, так и сюжетно-образные движения.

«*Пять поросят*» - пальчиковая гимнастика. На данном компакт диске представлены пальчиковые игры под музыкальное сопровождение. Ритм, неизменный порядок слов, рифма являются для ребенка «заклинанием», чем-то магическим, утешающим и успокаивающим, а музыкальное сопровождение радует детей и позволяет проводить игровые занятия наиболее эффективно.

Оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения - от трех до семи лет. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Еще одной современной программой является «Танцевальная ритмика для детей» Т. Суворовой. Данная программа включает репертуар для занятий музыкально-ритмическими движениями с детьми дошкольного возраста. Парные и круговые пляски, игры, упражнения собраны автором из разных источников: творческих разработок музыкальных руководителей детских садов, а также сборников, изданных ранее. Предлагаемый репертуар отличается доступностью для исполнения детьми и яркостью игрового образа.

Изучив программы по ритмике, пришла к выводу, что в этих программах большое внимание уделяется младшему дошкольному возрасту и старшему дошкольному возрасту. Именно поэтому решила собрать методический материал и разработать программу по ритмике для детей среднего дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать выводы:

1. Движение под музыку – универсальное средство целостного развития личности ребенка.
2. Ритмические задания могут решать несколько задач одновременно.
3. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные.
4. Музыкально-ритмические упражнения дают простор для фантазии педагога.
5. Необходимость внедрения занятий по ритмике с детьми дошкольного возраста, как вспомогательной дисциплины.
6. Ритмика способствует укреплению физического и психического здоровья, гармоничному развитию силы и духа.

1.3 Цели и задачи Программы

Цель программы: содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики,

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

Развитие музыкальности.

- о Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- о Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- о Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- о Развитие ловкости, точности, координации движений;
- о Развитие гибкости и пластичности;
- о Формирование правильной осанки, красивой походки;
- о Воспитание выносливости, развитие силы;
- о Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- о Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- о Развитие творческого воображения и фантазии;
- о Развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

- о Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- о Тренировка подвижности нервных процессов;
- о Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- о Воспитание умения сопереживать другим людям и животным; о Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

1.4 Ожидаемые результаты и критерии их оценки.

К концу учебного года ребенок должен уметь:

- о Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- о Передавать основные средства музыкальной выразительности; о Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- о Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- о Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- о Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- о Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- о Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- о Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- о Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- о Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

Дети прошедшие обучение по данной программе, должны знать:

- о Назначение спортивного зала и правила поведения в нём; о Правила подвижных игр.
- о Основные танцевальные позиции рук и ног; о Понятия: круг, шеренга, колонна.

II. Содержательный раздел Программы

Данная программа ориентирована на детей среднего дошкольного возраста. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. Для работы за основу выбрана программа по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Разделы игрогимнастика и игротанец был объединен в раздел танцевально-ритмическая гимнастика. Так как считаю, что танцевально-ритмическая

гимнастика включает в себя общеразвивающие упражнения, предполагаемые игрогимнастикой и танцевальные движения, входящие в игротанец. Раздел – танцевально-ритмическая гимнастика был дополнен из программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей».

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игру-путешествие (сюжетное занятие) предлагаю взять за основу построения занятия, так как она включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Игропластику дополнила элементами йоги из авторской программы «Творим здоровье души и тела» Л.Латохина, Т.Андрус.

Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Программу по ритмике дополнила такими разделами, как: элементы хореографии (С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика») и образно-игровые движения или по-другому упражнения с превращениями (М.А. Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»).

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка») А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева) разработала диагностику музыкально-двигательного развития детей среднего дошкольного возраста.

Данная образовательная программа рассчитана на детей 4-х лет. Учебные группы комплектуются по возрастному принципу. Численный состав групп 8-10 человек. Режим проведения учебных занятий 2 раза в неделю по 20 минут. Таким образом, образовательная программа по ритмике рассчитана на 72 учебных часа.

2.1. Учебно-тематический план

| № п/ п | Раздел | Содержание разделов | Дидактические игры и упражнения | Количество о часов | | |
|--------------|----------------------|--|---|-----------------------|---|---------|
| | | | | Об щ | Т | Пр . |
| | | | | | | |
| 1 | Элементы хореографии | танцевальные позиции ног: I, II, III; танцевальные позиции рук (подг., I, II, III); выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях; полуприседы; комбинации хореографических упражнений. | «Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка», поклон «Приветствие». | 6 | 1 | 5 |

| | | | | | | |
|---|----------------------------|--|---|---|---|---|
| 2 | Образно-игровые упражнения | <p>ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; бег – легкий, широкий</p> | <p>«Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки» (спиной назад), «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки» (прыжки и</p> | 7 | 1 | 6 |
|---|----------------------------|--|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|------------------------------------|--|---|----|---|---|
| | | (волк), острый; прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки | поскоки), «Лягушата», «Лошадки» (прямой галоп). | | | |
| 3 | Строевые упражнения | построение в шеренгу и в колонну; перестроение в круг; бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; перестроение из одной шеренги в несколько; перестроение «расческа». | «Солдаты», «Матрешки на полке», «Звери в клетках», «Хоровод», «Хитрая лиса», «У каждого свой домик», «Поздороваемся», «Поменяемся местами». | 7 | 1 | 6 |
| 4 | Танцевально-ритмическая гимнастика | танцевальные движения - общеразвивающие упражнения образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). | «Чебурашка» «Я на солнышке лежу», «Петрушки», «Куклы», | 10 | 2 | |
| 5 | Игропластика | группировка в положении лежа и сидя; перекаты вперед-назад; сед ноги врозь широко; растяжка ног; упражнения для развития | «Камушки», «Кочки», «Улитка», «Побежали пальчики», «Яблочко», «Бревнышко», «Бабочка». «Верблюд», «Корзинка», | 8 | 1 | 7 |

| | | | | | | |
|---|---------------------------|--|--|---|---|---|
| | | мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. | «Змеи», «Пантеры», «Рыбка», «Бегемоты». | | | |
| 6 | Музыкально-подвижные игры | игры на определение динамики музыкального произведения; игры для развития ритма и музыкального слуха; подвижные игры; игры-превращения; | «Карлики и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Автомобили», «Воробьи и журавли», «Поздравоаемся», «Собачка в конуре», «Ракета»; «Соседи»; «Шапочка». | 8 | 1 | 7 |
| 7 | Дыхательная гимнастика | упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: дыхание с задержкой; грудное дыхание; брюшное дыхание; смешанное дыхание; | «Ветер»; «Воздушный шар»; «Насос»; «Подышите одной ноздрей»; «Паровоз»; «Гуси шипят»; «Волны шипят»; «Ныряние»; «Подуем»; | 5 | | 4 |
| 8 | Пальчиковая гимнастика | упражнения для развития: ручной умелости; мелкой моторики; | «Мыртышки»; «Бабушка кисель варила»; «Жук»; «Паучок»; «Чашка»; | 5 | 1 | 4 |

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|---|--|---------|---|---|
| | | координации движений рук; | «Червячок» | | | |
| 9 | Игровой самомассаж | поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме; | «Лепим лицо»; «Упругий живот»; «Ушки»; «Ладони»; «Красивые руки»; «Быстрые ноги»; | 5 | 1 | 4 |
| 10 | Игроритмика | хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; только на 1-ый счет; выполнение движений руками в различном темпе; различие динамики звука «громко-тихо». | «Хлопушки», «Топотушки», «Лошадки бьют копытом», «Ловим комаров», «Пушистые снежинки» | 6 | 1 | 5 |
| 11 | Креативная гимнастика | упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы. | «Море волнуется раз»; «Зеркало»; «Угадай кто я»; «Раз, два, три замри», «Ледяные фигуры» | 5 | 1 | 4 |
| Итого: | | | | 72 часа | | |

2.3. Содержание программы

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:
о игроритмика;

- о танцевально-ритмическая гимнастика;
- о игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);
- о пальчиковая гимнастика;
- о строевые упражнения; о игровой самомассаж;
- о музыкально-подвижные игры;
- о креативная гимнастика;
- о элементы хореографии;
- о образно-игровые движения (упражнения с превращениями);

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«Танцевально – ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов .

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения .

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставов - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Йога – это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упражнения позволят ускорить развитие детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.

«Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминают.

«Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

«Элементы хореографии». Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- о знакомые детям животные и птицы; о интересные предметы;
- о растения и явления природы; о люди, профессии.

2.4 Методы и формы образовательной деятельности

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- о начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению). о этап углубленного разучивания упражнения.
- о этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод*. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

2.5 Учебный план

| Месяц | Количество занятий | Количество час |
|---------|--------------------|----------------|
| Октябрь | 5 занятий | 1,5 |
| Ноябрь | 4 занятия | 1,2 |
| Декабрь | 4 занятия | 1,2 |
| Январь | 3 занятия | 0,9 |

| | | |
|------------------------------|-------------------|-----|
| Февраль | 4 занятия | 1,2 |
| Март | 4 занятия | 1,2 |
| Апрель | 4 занятия | 1,2 |
| Май | 4 занятия | 1,2 |
| Итого занятий за учебный год | 32 занятия | 9,6 |

Календарный учебный график: Занятия проводятся каждый вторник с 18.00\

III. Организационный раздел Программы Материально-техническое обеспечение Программы.

Технические средства:

- Компьютер Samsung
- Музыкальный центр Samsung-MX-F-730DB

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Фитболы.

Программно-методическое обеспечение.

| Основные программы, методики федерального уровня | Дополнительные технологии и методики |
|--|--|
| Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования» «От рождения до школы» под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 2013г | <ol style="list-style-type: none"> 1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с 2. Программа музыкального воспитания детей дошкольного возраста «Тутти» Бурениной А.И., Тютюнниковой Т.Э.. СПб: РЖ «Музыкальная палитра», 2012. Пособие по пению «Ушки на макушке» Тютюнниковой Т.Э. - СПб: РЖ «Музыкальная палитра», 2013. |

| | |
|--|---|
| | <p>3. Методическое пособие «Театр танца» Усовой О.В. - Щадринск: Из-во ПО «Исеть», 1999, 2002.</p> <p>4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.</p> <p>5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.</p> |
|--|---|

Организационные условия.

Занятия студии «Ритмика» проводятся в спортивном зале. Условия проведения занятий соответствуют требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13.

Заключение

Опыт работы по развитию детей среднего дошкольного возраста средствами танцевально-ритмической гимнастики позволяет сделать следующие выводы:

1. Сущность танцевально-ритмической гимнастики заключается в восприятии детьми музыки через движения, с целью укрепления здоровья, развития музыкально-эстетических чувств, двигательных качеств и умений, познавательного интереса, творческого воображения, психических процессов.

2. Современные методики к организации занятий танцевально-ритмической гимнастикой с дошкольниками предполагают:

- o Включение в занятия по ритмике нетрадиционных средств физического воспитания;
- o Использование интенсивных методов обучения – выполнения большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка;
- o Обеспечение психологического комфорта детей в процессе выполнения движений под музыку;
- o Выбор оптимальной системы занятий;

IV. Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.

8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, достижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

| | |
|--------------|--|
| Сертификат | 603332450510203670830559428146817986133868575812 |
| Владелец | Замиралова Наталья Юрьевна |
| Действителен | С 16.03.2021 по 16.03.2022 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813629

Владелец Замиралова Наталья Юрьевна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024