

|  |
| --- |
| ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***  *Интонация, мелодия, лад, ритм, гармония отражают окружающую нас действительность-природу, мир человеческих чувств, историю, будущее человечества.*  *В. Сухомлинский*  Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.  В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.  В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.  В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных- это танцевально- ритмическая гимнастика.   * Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. * Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. * Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.   В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей. |

|  |
| --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ И ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**  Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но  основными являются:  1. танцевально-ритмическая гимнастика, в которую входят:   * игроритмика * игрогимнастика * игротанцы * диско-разминка   2. Нетрадиционные виды упражнений:   * игропластика * пальчиковая гимнастика * игровой самомассаж * музыкально-подвижные игры   3. Креативная гимнастика:   * музыкально-творческие игры * специальные задания   Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.  ***Цель программы:*** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создание двигательного режима, положительного психологического настроя, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.  ***Задачи:***  1. Укрепление здоровья:  -способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;  -формировать правильную осанку;  -содействовать профилактике плоскостопья;  -содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.  2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:  -развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;  -содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;  -формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.  3. Развитие творческих и созидательных способностей:  -развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;  -формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;  -воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;  -развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.  СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ  Научно- методическое пособие используется в форме кружковой работы.  Программа рассчитана на два года обучения детей от 5 до 7 лет. Дети посещают кружок по желанию. Кроме этого учитываются индивидуальные способности каждого ребенка. Возрастной состав кружка, таким образом смешанный.  Количество занятий: 2 раза в неделю (вторник, пятница).  Продолжительность занятия: 25-30 минут.  Количество детей: 10 человек.  Программа состоит из двух разделов соответствующих содержанию  1-го и 2-го года обучения с учетом динамики развития танцевальных возможностей детей в том или ином возрастном периоде.  На 2-ом году обучения детям доступны современные популярные танцы.  **Материально-техническое**  **обеспечение программы**  для реализации данной программы необходимо:  1. Светлый просторный зал.  2. Технические средства.  **Ожидаемые результаты**  1. Разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья детей дошкольного возраста.  2. Улучшение физического развития.  3. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-тематический  план работы кружка   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Дата** | **Тема** |  | | | | | | **Первый год обучения** | | | | | | | | Сентябрь- октябрь | Разучивание танца к осеннему празднику | Диско- разминка | Игро-пластика | Обучение движениям танца | Музыкально- подвижная игра «Зеркало» | Игровой  само-  массаж | | Ноябрь- декабрь | Разучивание танца к новогодним праздникам | Диско- разминка | Игро-ритмика | Разучивание танца | Музыкально- подвижная игра «Сад» | Релаксация | | Январь- февраль | Разучивание танца к празднику 23 февраля | Диско- разминка | Игро-ритмика | Обучение танца | Креативная гимнастика | Пальчиковая гимнастика | | Март- апрель | Разучивание танца к дню 8 Марта | Диско- разминка | Игро-ритмика | Разучивание танца | Музыкально- подвижная игра «Танец природы» | Релаксация | | Май | «Солнечные лучики» | Отчётный концерт | | | | | | **Второй год обучения** | | | | | | | | Сентябрь- октябрь | Разучивание танца к осеннему празднику | Диско- разминка | Игро-пластика | Разучивание танца | Музыкально- подвижная игра «Птица в клетке» | Игровой само-массаж | | Ноябрь- декабрь | Разучивание танца к новогодним праздникам | Диско- разминка | Игро-пластика | Разучивание танцевальных движений | Музыкально- творческая игра «Танец огня» | Игроритмика | | Январь- февраль | Разучивание танца к празднику 23 февраля | Диско- разминка | Игро-ритмика | Обучение танца | Музыкально- подвижная игра «Ручеек» | Релаксация | | Март-апрель | Разучивание танца к дню 8 Марта | Диско- разминка | Акробати-ческие упражнения | Обучение танца | Музыкально- подвижная игра «Распутать веревочку» | Релаксация | | Май | «Весенняя встреча» | Отчётный концерт | | | | | |