

|  |
| --- |
| ***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 |

 |