

Принята
на педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад №25»
протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Утверждаю:
заведующий МДОБУ «Детский сад № 25»
_____/Л.В. Лапина
приказ № 01-07/80 от 29.08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЕСЁЛАЯ РИТМИКА»**

Возраст обучающихся: 3 – 5 лет
Срок реализации программы: 2 года

Авторы – составители:
Никулина Н.В., старший воспитатель
МДОБУ «Детский сад №25»
Козлова А.О., воспитатель
МДОБУ «Детский сад №25»

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Раздел	Стр
1	Целевой раздел	
	Пояснительная записка	
1.1	Направленность программы	3
1.2	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	3
1.3	Цель и задачи программы	3
1.4	Отличительные особенности программы	4
1.5	Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана программа	4
1.6	Объем и срок освоения программы	6
1.7	Форма обучения	6
1.8	Особенности организации образовательного процесса	6
	Режим занятий	
	Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы	
	Формы подведения итогов реализации программы	
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Учебный план	6
2.2.	Учебно-тематический план	7
III.	Организационный раздел	
3.1	Календарный учебный график	9
3.2	Условия реализации программы	10
	Формы промежуточной аттестации	
	Оценочные материалы	
3.3	Методические материалы	.11
IV.	Список использованной литературы	. 14

1.Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Весёлая ритмика» разработана на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи- Дансе» Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (пр. Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155)
- "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» 2.4.1.3049-13 №26 от 15.05.13 г.
- Устав МДОБУ «Детский сад №25»
- Локальные акты ДОУ

Программа написана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом (ФГОС ДО)

В программе «Веселая ритмика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

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.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

1.1.Направленность программы

физкультурно-спортивная

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Программа является оздоровительно-развивающей, что позволяет применять ее в дополнение к основной реализуемой в МДОБУ программе. Новизна заключается в использовании нетрадиционных эффективных форм физического, эстетического и музыкального воспитания.

1.3. Цель и задачи программы

Основные цели программы:

- содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально - игровой гимнастики
- реализация программы помогает естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.
- создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения, что способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Основные задачи программы:

1. Укрепление здоровья

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- формировать правильную осанку
- 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, 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

- развивать ручную умелость и мелкую моторику

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор

- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью является освоение детьми танцевально – ритмической гимнастики и нетрадиционных видов упражнений, направленных на разные выдумки и творческой инициативы.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана программа

Возраст 3 - 5 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется **наглядно-образное мышление и воображение**, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать **выразительности, эмоциональности** при исполнении танца.

На 5-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком **правил поведения**. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить **точные задачи**, контролировать ход занятия.

К 5 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

На разминке нужно переходить **от простого к сложному**, от спокойных к быстрым движениям, а также использовать **прием контраста** для развития быстрого переключения.

В этом возрасте развиваются **коллективистские черты личности**. Дети обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

Танцы, входящие в данную программу, доставляют детям радость и удовольствие. Но они **доступны** как по содержанию, так и по характеру движений. В программу кружка ритмики включены **детские парные танцы, национальные танцы, танцы – импровизации**.

Детский танец всегда имеет ясно выраженную тему и идею - он всегда **содержателен**. В танце существуют **драматургическая основа** и сюжет, в нем есть и обобщенные и **конкретные художественные образы**, которые создаются посредством разнообразных пластических движений и пространственных рисунков - построений.

Особенно полезны **народные пляски и танцы**, т. к. приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой.

В работе используются **хороводы, общие (массовые) пляски**. В них дети учатся внимательно относиться друг к другу, находить общий ритм движения с партнером, терпеливо обращаться к тем детям, у которых имеются какие - либо индивидуальные затруднения.

Среди танцев наиболее доступны для исполнения детьми **русские, белорусские, украинские, чешские**. Простотой рисунка, жизнерадостностью, живой и веселой музыкой танцы этих народов вполне соответствуют требованиям репертуара детских кружков. А **польские танцы – краковяк и мазурка** - сложные по своим движениям, можно исполнять только детям старшего возраста. **Венгерские, болгарские, румынские, итальянские танцы** своеобразны по ритму и музыке, большинство из них выполняется в очень быстром темпе. Поэтому их можно рекомендовать только для хорошо подготовленных детей.

Каждая игра (пляска, упражнения) имеет **четкую педагогическую направленность**, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех **педагогических методов обучения** (наглядный, словесный, практический), а **игровая форма заданий**, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овладели ими на одной игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выражать различные образы, чувства, действия.

В старшей группе дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить **ряд подготовительных упражнений**, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют **гармоническому развитию личности**. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в

свободных движениях отображать **жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню)**, передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие **психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.**

1.6. Объем и срок освоения программы

Общий объем 36 занятий, продолжительностью в младшей группе – 15 минут, в средней группе – 20 минут. Оптимальная наполняемость группы 10 – 15 человек.

1.7. Форма обучения очная

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю, во 2 половину дня

Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы

По- прошествии года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Умеют ориентироваться в зале, выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.). После года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Формы подведения итогов реализации программы

Танцевальные вечера, досуги, праздники, фестиваль детского творчества.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

№	Тема (раздел) Основные задачи	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Игроритмика. Согласование движений с музыкой	3	1	2	
	Игрогимнастика: Упражнения в перестроении; развитие основных видов движений; формирование осанки, дыхательной мускулатуры, расслабление мышц; Развитие образно-двигательных действий в акробатических и имитационных упражнениях	3		3	
	Игротанцы: разучивание комбинаций хореографических упражнений и танцевальных шагов, развитие чувства ритма	3	1	2	
	Танцевально-ритмическая гимнастика: закрепление полученных двигательных навыков в хореографических упражнениях, развитие чувства ритма	3		3	
	Игропластика: развитие мышечной силы и гибкости	3		3	
	Пальчиковая гимнастика: развитие мелкой моторики	3		3	
	Игровой массаж: развитие кинестетического аппарата, повышение сопротивляемости организма	2		2	

Музыкально-подвижные игры: развитие общей моторики, чувства ритма и такта.	3		3	
Игры – путешествия: формирование образного мышления через движения	3		3	
Креативная гимнастика: развитие чувства импровизации	3		3	
Итого	32	2	30	

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения	Количество часов		
				Общ	Т	Пр.
1	Игротанцы: элементы хореографии	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> «Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка», поклон «Приветствие». 	5	1	4
2	Музыкально-подвижные игры: образно-игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; бег – легкий, широкий (волк), острый; прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки 	<ul style="list-style-type: none"> «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки» (спиной назад), «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки» (прыжки и поскоки), «Лягушата», «Лошадки» (прямой галоп). 	7	1	6
3	Игрогимнастика: строевые	<ul style="list-style-type: none"> построение в шеренгу и в колонну; перестроение в круг; бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; 	<ul style="list-style-type: none"> «Солдаты», «Матрешки на полке», «Звери в клетках», «Хоровод», 	7	1	6

	упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • перестроение из одной шеренги в несколько; • перестроение «расческа». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Хитрая лиса», • «У каждого свой домик», • «Поздороваемся», • «Поменяемся местами». 			
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • танцевальные движения • -общеразвивающие упражнения • образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). 	<ul style="list-style-type: none"> • «Чебурашка» • «Я на солнышке лежу», • «Петрушки», • «Куклы», 	10	2	8
5	Игропластика	<ul style="list-style-type: none"> • группировка в положении лежа и сидя; • перебаты вперед-назад; • сед ноги врозь широко; • растяжка ног; • упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Камушки», • «Кочки», • «Улитка», • «Побежали пальчики», • «Яблочко», • «Бревнышко», • «Бабочка». • «Верблюд», • «Корзинка», • «Змеи», • «Пантеры», • «Рыбка», • «Бегемоты». 	7	1	6
6	Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • игры на определение динамики музыкального произведения; • игры для развития ритма и музыкального слуха; • подвижные игры; • игры-превращения 	<ul style="list-style-type: none"> • «Карлики и великаны», • «Круг, колонна, шеренга», • «Автомобили», • «Воробьи и журавли», • «Поздороваемся», • «Собачка в конуре», • «Ракета»; • «Соседи»; • «Шапочка». 	7	1	6
7	Игрогимнастика (дыхательная)	упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: <ul style="list-style-type: none"> • дыхание с задержкой; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ветер»; • «Воздушный шар»; • «Насос»; • «Подышите одной 	5	1	4

	гимнастика)	<ul style="list-style-type: none"> • грудное дыхание; • брюшное дыхание; • смешанное дыхание; 	<ul style="list-style-type: none"> • ноздрей); • «Паровоз»; • «Гуси шипят»; • «Волны шипят»; • «Ныряние»; • «Подуем»; 			
8	Пальчиковая гимнастика	упражнения для развития: <ul style="list-style-type: none"> • ручной умелости; • мелкой моторики; • координации движений рук; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Мыртышки»; • «Бабушка кисель варила»; • «Жук»; • «Паучок»; • «Чашка»; • «Червячок» 	5	1	4
9	Игровой самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> • поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; • поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Лепим лицо»; • «Упругий живот»; • «Ушки»; • «Ладочки»; • «Красивые руки»; • «Быстрые ноги»; 	5	1	4
10	Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> • 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». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Хлопушки»; • «Топотушки»; • «Лошадки бьют копытом»; • «Ловим комаров»; • «Пушистые снежинки» 	5	1	4
11	Креативная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Море волнуется раз»; • «Зеркало»; • «Угадай кто я»; • «Раз, два, три замри»; • «Ледяные фигуры» 	5	1	4
Итого:					72 часа	

III. Организационный раздел

3.1. Календарный учебный график

№ п/	месяц	число	Время проведен	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
------	-------	-------	----------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

п			ия	я		я		
1	Сентябрь - май	1 01.09. - 31.05.	2 половина	я игровая	36 часов – 1-ый год обучения		Музыкальный зал	Наблюдение, опрос, соревнования

3.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы МДОБУ «Детский сад №25» имеет следующие условия:

1. Методические пособия и специальная литература по данному предмету.
2. Музыкальный зал с ковровым покрытием.
3. Специально подобранная фонотека и разнообразная музыкальная техника.
4. Предметы, для выполнения различных упражнений и танцев: кубики, обручи, мячи, скакалки, ленточки, гимнастические скамейки, флажки.

Занятия по реализации данной программы ведёт педагог высшей квалификационной категории по должности «воспитатель»

Формы промежуточной аттестации

Открытые занятия в декабре и мае. Танцевальные вечера, досуги, праздники, фестиваль детского творчества

Оценочные материалы

Таблица мониторинга

Методика	Критерии	Периодичность/ сроки
Тестовые упражнения	Критерии программы «Фитнес – Данс» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, 2007 методика И.К. Шилкова, А.С. Большов «Тестовые схемы и задания для определения сенсомоторного развития ребенка», 2001	1 раз в год / май

Средний возраст.

Низкий уровень. Ребенок допускает значительные ошибки в технике движений. Не соблюдает темп и ритм, действует только в сопровождении показа. Плохо развита координация движений.

Средний уровень. Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Ритмично двигается, в играх активен, положительно относится к ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

Высокий уровень. Ребенок проявляет интерес к физическим и танцевальным движениям. Осуществляет элементы контроля за собственными действиями. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Старший возраст.

Низкий уровень. Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает собственных ошибок. Нарушает правила в играх, увлекаясь процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движения.

Средний уровень. Ребенок правильно выполняет большинство упражнений, но не всегда проявляет усилия. Иногда замечает собственные ошибки. понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом. Проявляет творчество в движении.

Высокий уровень. Ребенок в совершенстве владеет своим телом, различными видами движений, проявляет творчество в движении, способен составить небольшую танцевальную композицию под музыку.

Ф.И.ребенка	Строевые упражнения	Общеразвивающие упражнения	Пальчиковая гимнастика (упражнения)	Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастичес.,	Акробатические упражнения	Упражнения под музыку	Ритмичность движений различных	Ритмический рисунок (хлопки, притопы)	Креативная	Танцевальные шаги	

3.3. Методические материалы

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

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- этап углубленного разучивания упражнения.
- 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 большее 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 удастся 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 законченным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Техническое оснащение занятий

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).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Шнур яркий длиной 3-4 метра.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Скакалки.
- Фитболы.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме. Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике начинаю со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия предлагаю проводить в форме игровых путешествий (или сюжетные занятия). Данные занятия помогают сплотить ребят, дают возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь. Например, дети отправляются на прогулку в лес. В лесу встречаются зайца, лису, волка, медведя (образно-игровые движения), затем дети заблудились, ищут дорогу (строевые

упражнения). Пришли на лесную поляну, весело хорошо в лесу (комплекс ритмопластики «Зверобика»). По дороге домой встретили волка, сову, лису (подвижная игра). Вот мы и дома, давайте вспомним, кого мы видели (упражнения в партере на гибкость: элементы йоги, стретчинга). Занятия по ритмике 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. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях. Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения. Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела.

Подражательные или имитационные образно-игровые упражнения имеют большое значение в развитии и обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам основных танцевально – ритмических движений. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д., что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. С помощью подражательных движений дети удовлетворяют свои двигательные потребности, раскрывают свои природные способности. В средних группах при создании музыкальных образов у детей происходит простейшая имитация движений (воробушек машет крыльями, зайчик скачет, медведь топчется). Вместе с детьми оцениваю действия исполнителей. Всегда стараюсь не пропустить, отметить удачно найденное ребенком новое движение в игровом образе. Дошкольников как можно раньше следует побуждать к выполнению творческих заданий, необходимо динамично связывать обучение и творчество, т.к. творчество – один из методов освоения предлагаемого для изучения материала. Поэтому в занятиях по ритмике необходимо включать креативную гимнастику. Возбудителем творческой фантазии является музыка, она направляет творческую активность. Полученные от музыки впечатления помогают выражать в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы.

Мною собрана фонотека с записями зарубежной, современной и мультипликационной музыки. Музыкальное сопровождение на занятиях по ритмике способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Осуществлен подбор упражнений и заданий развивающего характера. Занятия по ритмике стараюсь наполнить интересным и современным содержанием. Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, пытаюсь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания. Использую системный подход к применению разнообразных форм, средств, методов физического воспитания, которые имеют единую целевую направленность.

IV. Список использованной литературы

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Сафи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет», СПб 2006
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2010 г.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб., 1996г.
4. М.Б.Зацепина «Музыкальное воспитание в детском саду»МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2015
5. Т. Суворова Танцевальная ритмика для детей., СПб, 2009
6. О.Н.Арсеневская «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» *занятия, игры, упражнения.* Волгоград 2013