****

**СОДРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка (направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3стр.

2. Цель и задачи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4стр.

3. Принципы построения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6стр.

4. Расписание и формы занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_6стр.

5. Целевые орентиры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7стр.

6. Мониторинг результатов обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_9стр.

7. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_11стр.

8. Календарно-тематический план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12стр.

9. Список литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13стр.

 Приложения

**1. Пояснительная записка (направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность)**

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

 Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные задания.

 **Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника методами и приемами танцевально-игровой гимнастики.

**Задачи:**

1. Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия.

**2.** Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности, чувство самостраховки, формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

**3.** Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях. Развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год.

 **Режим занятий:** Занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут во второй половине дня с 17.00-17.30 часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Кол-во занятий в неделю** | **Кол-во занятий в месяц** | **Кол-во занятий в год** | **Кол-во воспитанников** |
| 2018-2019 | 1 | 4 | 32 |  |

**Принципы построения программы:**

**Принцип доступности и индивидуализации,** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка

Индивидуализацияподразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки малыша.

**Принцип постепенного повышения требований,** заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

**Принцип систематичности** – один из ведущих.

Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из – за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

**Принцип** **сознательности и активности,** предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

**Принцип повторяемости материала** занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие – то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

**Принцип наглядности** в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом **методических приемов,** которые вызывают у детей желание творчества.

Воспитатель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально – двигательного задания.

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

**Музыкальное сопровождение как методический прием.** Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Время** |
| **Вторник**  | **17.00-17.25** |
| **Четверг** | **17.00-17.25** |

**Расписание и формы занятий:**

- подгрупповые занятия;

**Целевые ориентиры:**

1.Музыкальность (умение выполнять движения под музыку, согласно ритму и мелодии);

2.Двигательные навыки (точность выполняемых движений, соблюдение амплитуды);

3.Эмоциональная сфера (эмоциональная отзывчивость на происходящее)

4.Творческие проявления (умение выражать в движениях характер музыка)

5.Коммуникативные навыки (умение выражать свои эмоции, пожелания, общаться с товарищами, с взрослым)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.Р | Возрат | Музыкальность | Двигательные навыки | Эмоциональная сфера | Творческие проявления | Коммуникативные навыки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно - тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Занятие** | **Кол-во часов** |
| 1. | Упражнения, направленные на развитие координации | 8 |
| 2. | Упражнения, направленные на укрепление основных мышц | 4 |
| 3. | Упражнения, направленные на развитие точности, ловкости, выносливости | 4 |
| 4. | Совершенствование разученных упражнений  | 4 |
| 5. |  Занятия на развитие чувства ритма, способности к способности к импровизации  | 4 |
| 6. | Занятия, направленные на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости  | 4  |

**Календарно-тематический план:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Задачи** | **Кол-во занятий** |
| **Октябрь** | **В гости к Чебурашке**  | Развитие координации движений, чувства ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу, творческое воображение, внимание и памяти, быстроты реакции | **1** |
|  | **Лесная звееробика**  | Развитие координации движений, чувства ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу, творческое воображение, внимание и памяти, быстроты реакции | **1** |
|  | **Муренка** | Развитие координации движений, чувства ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу, творческое воображение, внимание и памяти, быстроты реакции | **1** |
|  | **Белые кораблики** | Развитие координации движений, чувства ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу, творческое воображение, внимание и памяти, быстроты реакции | **1** |
| **Ноябрь** | **Полька-хлопотушка** | Укрепление основных мышечных групп для формирования правильной осанки. Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения  ориентироваться в пространстве | **1** |
|  | **В гостях у поросят** | Укрепление основных мышечных групп для формирования правильной осанки. Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения  ориентироваться в пространстве | **1** |
|  | **Часики** | Укрепление основных мышечных групп для формирования правильной осанки. Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения  ориентироваться в пространстве | **1** |
|  | **Космическое путешествие** | Укрепление основных мышечных групп для формирования правильной осанки. Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения  ориентироваться в пространстве | **1** |
| **Декабрь** | **Красная шапочка** | Развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации | **1** |
|  | **Старый жук** | Развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации | **1** |
|  | **Антошка** | Развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации | **1** |
|  | **Карусельные лошадки** | Развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации | **1** |
| **Январь** | **На крутом бережку** | Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения  ориентироваться в пространстверазвитие точности, ловкости, координации движений, посредством пластики тела изображение задуманного образ. | **1** |
|  | **Песня короля** | Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения  ориентироваться в пространстверазвитие точности, ловкости, координации движений, посредством пластики тела изображение задуманного образ. | **1** |
|  | **Большая стирка** | Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения  ориентироваться в пространстверазвитие точности, ловкости, координации движений, посредством пластики тела изображение задуманного образ. | **1** |
|  | **Разноцветные мячики** | Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения  ориентироваться в пространстверазвитие точности, ловкости, координации движений, посредством пластики тела изображение задуманного образ. | **1** |
| **Февраль** | **Воробьиная дискотека** | Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, развитие ритмического слуха (чувства сильной доли), ловкости и точности движений, развитие музыкальности | **1** |
|  | **Резиновый ежик** | Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, развитие ритмического слуха (чувства сильной доли), ловкости и точности движений, развитие музыкальности | **1** |
|  | **Болшая прогулка** | Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, развитие ритмического слуха (чувства сильной доли), ловкости и точности движений, развитие музыкальности | **1** |
|  | **Приключения волка** | Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, развитие ритмического слуха (чувства сильной доли), ловкости и точности движений, развитие музыкальности | **1** |
| **Март** | **Кот Леопольд** | Развитие чувства ритма, способности к импровизации, творческого воображения, внимания и памятиРазвитие мышечного чувства, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. | **1** |
|  | **Встречаем весну** | Развитие чувства ритма, способности к импровизации, творческого воображения, внимания и памятиРазвитие мышечного чувства, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. | **1** |
|  | **Вару-вару** | Развитие чувства ритма, способности к импровизации, творческого воображения, внимания и памятиРазвитие мышечного чувства, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. | **1** |
|  | **Ну-ка выходи, ну-ка попляши!** | Развитие чувства ритма, способности к импровизации, творческого воображения, внимания и памятиРазвитие мышечного чувства, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. | **1** |
| **Апрель** | **Веселый цирк.** | Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности к импровизации | **1** |
|  | **Ай, да я!** | Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности к импровизации | **1** |
|  | **Посмотри, за мною повтори** | Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности к импровизации | **1** |
|  | **Кошка и девочка** | Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности к импровизации | **1** |
| **Май** | **Волшебный  цветок** | Тренировка подвижности нервных процессов, умения сочетать движения с музыкой в быстром темпе, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания, способности к импровизации | **1** |
|  | **Песенка о лете** | Тренировка подвижности нервных процессов, умения сочетать движения с музыкой в быстром темпе, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания, способности к импровизации | **1** |
|  | **Я танцую** | Тренировка подвижности нервных процессов, умения сочетать движения с музыкой в быстром темпе, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания, способности к импровизации | **1** |
|  | **Что умеем мы покажем** | Тренировка подвижности нервных процессов, умения сочетать движения с музыкой в быстром темпе, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания, способности к импровизации | **1** |

**Работа с родителями по дополнительному образованию:**

Развлечение «Я люблю танцевать!» - апрель

Праздник «Танцевальный калейдоскоп» - творческий отчет, январь

«День Танца», посвящен Международному Дню Танц.  – мат

Путешествие в страну "Танцландию" – совместное детско-родительское развлечение - ноябрь

Мастер-класс для родителей «Танцуем вместе» - декабрь

Консультация « упражнения для здоровья» - октябрь

**Список используемой 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, 2000 – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2015. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2013, 2016. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2012. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2016. -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, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2015 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2010. - 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, 2011. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2010.-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, 2013. - 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, 2016. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.