

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 01 от 04.09.2019

УТВЕРЖДЕНА

И.О. заведующего И.В. Башарова
пр. № 145-ад от 24.09.2019



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмопластика»

Составитель Игнатьева А.А.

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 3 до 5 лет (вторая младшая и средняя группа). Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога. Продолжительность: для детей от 3-4 года 15 мин. в неделю (1 занятие), для детей от 4-5 лет 30 мин. в неделю (1 занятие).

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.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. 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 ребенок 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 придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает

процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. 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 программы:

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, танцевально-игровой гимнастики. Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- 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, координационные способности.
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.
- развивать чувство самостраховки.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- 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.

План совместной деятельности по ритмической гимнастике:

1. Вводная (разминка).

- разогревание организма.

2. Основная (упражнения в исходном положении стоя).

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

3. Бег и прыжки.

- максимальная нагрузка.

4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.

- комплексная проработка всех групп мышц.

5. Заключительная.

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:

- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.
- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.
- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем

предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.
- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Основные показатели развития детей прошедших программу

«Ритмическая гимнастика»:

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самостраховки.

Учебный план по ритмопластике

1	Полное название	Ритмопластика
2	Характеристика программы	Программа предусматривает: - Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве); - Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов); - Разучивание танца (композиция); -Игровой танец; Музыкально – двигательный этюд.
3	Направление деятельности	Музыкально-физкультурное
4	Сроки реализации	2 года
5	Возраст дошкольников	3-5 лет
6	Цель программы	Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, средствами танцевально-игровой гимнастики. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки у детей младшего дошкольного возраста.
7	Краткое содержание программы	1. Отбор и начальная подготовка 2. Начальная специализированная подготовка. 3. Совершенствование и творческое самовыражение.
8	Прогнозируемые результаты	Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, Лёгкости, пластичности, выразительности движений; умения выражать в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа.
9	Перспективы развития	Занятия в хореографических студиях, участие в городских мероприятиях, концертная деятельность.

Этапы работы

1 этап - отбор и начальная подготовка.

Основные задачи:

Изучение задатков и способностей детей. Общая физическая подготовка. Привитие навыков гимнастической школы. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям ритмопластикой.

На начальном этапе применяются разнообразные ОРУ с целью развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Используются подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания, лазанья. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Закладывается фундамент технической подготовки – осваиваются элементы ритмопластики.

2 этап - начальная специализированная подготовка.

Основные задачи:

Всесторонняя физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств (гибкость, пластичность).

Обучение основам техники гимнастических упражнений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям.

Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, умения самостоятельно работать.

Для этого этапа характерно углубленное освоение гимнастической школы.

Специализированная подготовка связана с большим объемом впервые осваиваемых элементов. Базовые элементы формируются в базовые комбинации. Широко используются средства специальной и общефизической подготовки с целью воспитания основных

двигательных качеств. Для преимущественного развития того или иного качества (быстроты, гибкости, выносливости и др.) используются специальные подготовительные и подводящие упражнения.

3 этап - совершенствование и творческое самовыражение.

Основные задачи:

Развитие специальных физических качеств.

Стабилизация и совершенствование техники упражнений.

Исполнение упражнений в соединениях и комбинациях.

Совершенствование хореографической подготовленности, "школы" движений, выработка выразительности и артистичности.

Развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование умения самостоятельно придумывать собственные упражнения, соединения.

Приобретение опыта выступлений на праздниках.

Форма обучения.

Обучение детей проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня.

Способ организации – группа, количественный состав до 10 человек. Деятельность проводится 1 раз в неделю продолжительностью 15-20 минут.

Ожидаемые результаты:

Формирование:

- эмоциональной отзывчивости на музыку
- лёгкости, пластичности, выразительности движений
- умения выразить в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа

Условия реализации программы.

1. Создание предметно-пространственной среды для музыкально-ритмической деятельности.
2. Методическое обеспечение программы.
3. Установление сотрудничества с хореографическими коллективами города.
4. Взаимосвязь с семьей.

Учебно-тематический план программы кружка «Ритмопластика»

№ п/п	Содержание работы	Количество часов	
		теория	практика
1	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	2	2
2	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	2	2
3	Театральная игра	2	3
4	Разучивание танца (композиция)	2	3
5	Игровой танец	2	3
6	Музыкально – двигательный этюд	2	3
7	Организация мини-концертов	2	2
8	Итого на год:	14	18
		32	

Продолжительность учебного года	С 01.10.2017 по 31.05.2018	
Кол-во занятий в неделю	1 вторая половина дня	
Продолжительность	Для детей 2-3 года	Для детей 3-4 года
	15мин	20мин

Годовой календарно-учебный план

Младшая группа (от 2 до 3 лет)

Задачи:

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

Вторая младшая группа

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	1. Ходьба 2. Упр-е «Мышки» 3. Упр-е «Медведь косяпый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой	Дима Грицкевич: «Ням-ням».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».

	6. Построение враспынную.		
Основная	<p>1. Танцевальные движения – 1 мин.</p> <p>2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз.</p> <p>3. И.п. – то же.</p> <p>1 – наклон вперед, руки в стороны.</p> <p>2 – и.п. (голову вниз не опускать).</p> <p>4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу.</p> <p>1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх.</p> <p>2. - и.п. (не наклоняться вперед).</p> <p>Прыжки ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>6. «Плечи», «Хвостики».</p> <p>7. Танцевальные движения – 1 мин.</p> <p>С 1 по 7 упражнения повтор.</p>	<p>Маша Сироткина: «Веснушки».</p> <p>Карина Минасян: «Конёк-горбунок».</p>	
Бег и прыжки	<p>Прыжки ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>Бег на месте</p> <p>Дыхательное упр-е «Ёжик»</p>	Света Павлова: «Песенка о помощнике».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. «Лягушки».</p> <p>2. «Обезьянки».</p> <p>3. Ходьба как «слонята».</p> <p>4. «Бабочки».</p> <p>5. «Паровозик».</p> <p>6. Игровое упражнение «Тянем репку».</p>	<p>Таня Карпунина: «Фея моря».</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин».</p>	
Заключительная	Релаксация: «Цветок распустился».	Инструментальная композиция: «Люди мира».	Упр-е исполняется в кругу.

II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу. 2. Упр-е «Петушок». 3. Упр-е «Лисичка». 4. Ходьба змейкой. 	Валерия Чепушканова: «Про жирафа».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п. то же. Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперед-вниз, руки вниз, покачать руками. 4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть. 5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими. 6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упр-е «Волна». 7. Махи ногой вперед, руки на поясе. 8. Дыхательное упр-е «Паровозик». 	<p>Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри».</p> <p>Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка».</p>	
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки на месте, руки на поясе. 2. Бег на месте. 3. Дыхательное упр-е «Гуси шипят». 	Олеся Луканина: «Не думай не мысли».	
Упр-я в исходных	1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны.	Ольга	

положениях сидя и лёжа	<p>Наклон головы вправо (влево), корпус прямо.</p> <p>2. И.п.: тоже</p> <p>Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.</p> <p>3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях.</p> <p>Наклон вправо (влево), выпрямиться.</p> <p>4. Лёжа на животе.</p> <p>Махи ногами, сгибая в коленях.</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине.</p> <p>Перекат на живот, на спину.</p> <p>6. И.п.: стоя на четвереньках.</p> <p>Упр-е «Кошечка».</p> <p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой.</p> <p>«Повиллять хвостиком».</p> <p>Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p>	<p>Филимонова: «Про Мурзика».</p> <p>Света Животова: «Судак».</p>	
Заключительная	Релаксация: «Сказка».	Инструментальная композиция: «Романтическая дея».	

III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<p>1. Ходьба.</p> <p>2. Упр-е «Лошадки».</p> <p>3. Подскоки, руки на поясе.</p> <p>4. Бег врассыпную.</p> <p>5. Бег по кругу.</p> <p>6. Построение врассыпную.</p>	Инструментальная композиция: «В добрый путь».	Музыкальный альбом «220 песен для детей».
Основная	<p>1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>2. Переменное поднятие</p>	Инструментальные композиции: «Ветер»,	

	<p>правого и левого плеча.</p> <p>3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.</p> <p>4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).</p> <p>5.Повороты вправо, влево, руки внизу.</p> <p>6.Круговые движения прямыми руками.</p> <p>7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).</p>	<p>«Камешки», «Попугай», «Кариока».</p>	
Бег и прыжки	<p>1. Прыжки на правой (левой) ноге.</p> <p>2. Бег враспынную.</p> <p>Упр-е на дыхание «Шар лопнул».</p>	<p>Инструментальная композиция: «Лужники».</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.</p> <p>2. И.п. – то же. Упражнение «ножницы».</p> <p>3. И.п. – то же. Упражнение «велосипед».</p> <p>4. Лежа на боку. Махи прямой ногой.</p> <p>5. Стоя на коленях. Махи ногой назад.</p> <p>6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой.</p> <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».</p>	<p>Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».</p>	
Заключительная	<p>Релаксация: «Волшебный сон».</p>	<p>Инструментальная композиция:</p>	

На конец учебного года основные показатели развития детей 2–3 года, прошедших курс обучения по программе:

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.

Младшая группа (от 3 до 4 лет).

Задачи:

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

Средняя группа
I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с перестроением. 3. Упр-е «Хитрая лисичка». 4. Упр-е «Серый волк». 5. Боковой галоп. 6. Бег змейкой. 7. Построение врассыпную. 	Инструментальная композиция: «Орлёнок».	Музыкальный альбом «220 песен для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. 2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны. 3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону. 4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону. 5. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди. 6. Вращение бёдрами вправо, влево. 7. Круговые движения рук перед собой с хлопком. 8. Руки вперед, правая рука к груди, назад, то же с левой. 9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно. 	Инструментальные композиции: «Лучик», «Лыжню», «Наша песня».	

	<p>10. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</p> <p>11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.</p>		
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять руки вверх, потянуться. 2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. 3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. 4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга). 5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх. 	Инструментальная композиция: «Первая песенка»	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно). 3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. 4. Упр-е «Велосипед». 5. Упр-е «Факир». <p>Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушагат», «Берёзка».</p>	Инструментальные композиции: . «Велосипед», «Блинчики», «Париж».	
Заключительная	Релаксация: «Расслабление».	Инструментальная композиция: «Потягушки».	

II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное	Примечание
---------	----------------------	-------------	------------

		сопровождение	
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Упр-е «Пингвин». 4. Упр-е «Лошадки». 5. Подскоки. 6. Бег врассыпную. 7. Построение врассыпную. 	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. 2. Руки вверх попеременно, с хлопком. 3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. 4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 5. Руки у плеч, наклоны вперед. 6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. 8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону. 9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. 10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад. 	<p>Лена Ракуто: «Лето»</p> <p>Маша Сироткина: «Кузя»</p> <p>Карина Шипулина: «Фонари»</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».</p>	
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. 2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. 	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».	

	<p>3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>4. Бег вперёд, назад, руки за головой.</p> <p>5. Бег вокруг себя</p> <p>6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.</p> <p>Упр-е на дыхание «Хадыхание».</p>		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.</p> <p>2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.</p> <p>3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.</p> <p>4. Упр-е «Обезьянки кувиркаются»</p> <p>5. Упр-е «Бабочка»</p> <p>6. Упр-е «Бабочка распустила крылья».</p> <p>7. Упр-е «Кошечка злая и добрая»</p> <p>8. Упр-е «Кошечка тянется».</p> <p>Акробатические упр-я: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка».</p>	<p>Таня Карпунина: «Ты мне снишься»</p> <p>Сергей Нестеров: «Котёнок»</p> <p>Наташа Анисимова: «Флейта»</p>	
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Лена Ракуто: «Тучка»	

II квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<p>1. Ходьба по кругу.</p> <p>2. Ходьба змейкой.</p> <p>3. Упр-е «Мышки».</p>	Д. Билан «Невозможное - возможно»	Песни современной эстрады.

	<p>4. Упр-е «Медведь» 5. Подскоки. 6. Боковой галоп. 7. Бег змейкой. 8. Построение враспынную.</p>		
Основная	<p>1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. 2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. 3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону. 4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук. 5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног. 6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону. 7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо. 8. «Дорожка». 4 шага вперед, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад 9. Наклоны туловища вперед, руки в стороны. 10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. Дыхательное упр-е «Насос».</p>	<p>Ж. Фриске «Малинки» ВИА «Звери» «До скорой встречи»</p>	
Бег и прыжки	<p>1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону, подскоки на</p>	<p>ВИА «Фабрика» «Романтика»</p>	

	<p>правой ногой – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой.</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны. Бег вокруг себя. Махи ногой вперёд. Подскоки и бег враспынную. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз. 		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. Лёжа на животе упр-е «Рыбка» Упр-е «Рыбка плывёт». Лёжа на спине упр-е «Колобок» Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону. <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».</p>	<p>Ж. Фриске «Мама Мария»</p> <p>Жасмин «Загадай»</p>	
Заключительная	Релаксация: «Океан»	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»	

На конец учебного года основные показатели развития детей 3-4 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

Требования к подбору музыки

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);

умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;

2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;

музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д.).

Требования к подбору движений

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);
- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Для подбора упражнений соответствующие темпу музыке предлагаются следующие критерии:

- Быстрый бег – 160 акцентов в минуту;
- Подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;
- Маховые движения – 80-90 акцентов в минуту;
- Наклоны – 70 акцентов в минуту;
- Повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

Критерии определения доступности музыкально-ритмических упражнений

Обобщая вышеизложенные требования к подбору музыки и движений, мы определили следующие критерии доступности композиций в соответствии с 1, 2 и 3 уровнями сложности, а именно:

1. Доступность музыкально-игрового (понятные и близкие детям образы игрушек, домашних животных и т.д. в соответствии с возможностями младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, а также представлениями об окружающем младших школьников).
2. Доступность музыки: по объёму (продолжительность звучания до 2,5 минут в композициях 1-го уровня сложности и до 3,5 минут — 3-го уровня сложности);
 - по темпу (умеренно быстрый — умеренно медленный для 1-го уровня, быстрый для 2-го и разнообразный — с ускорениями и замедлениями — для 3-го уровня сложности);
 - по форме (2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями для 1-го уровня, с менее контрастными по звучанию частями для 2-го уровня и сложная по структуре форма — вариации, рондо, и т.д. — для 3-го уровня сложности);по характеру ритмического рисунка (от воспроизведения ритмической пульсации и сильной доли — для 1-го уровня к воспроизведению несложных ритмических рисунков (ти-ти-та) — для 2-го уровня и к разнообразным пунктирным и синкопированным ритмам — для 3-го уровня сложности).
3. Доступность движений

- : по объему (4-5 двигательных элементов для 1-го уровня сложности, 6-8 элементов — для 2-го уровня и многообразие двигательных элементов — для 3-го уровня); по интенсивности (нагрузочности) движений:

1-й уровень — небольшая,

2-й уровень — средняя,

3-й уровень — высокая нагрузка;

- по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.

Принципы и методы обучения

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

Индивидуализация подразумевает 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.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

Целесообразно выделить в этом методе несколько важных приемов, которые используются на танцевальных занятиях:

- считывание с губ, которые должны быть ярко выделены;
- использование дактиля – азбука языка глухих;
- жестовая речь;
- прием глобального чтения (*показ табличек*)
- показ педагогом.

Игровой метод. Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр.

У детей четырех–шести лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

Правильно подобранные методы приводят к тому, что дети с нарушениями слуха занимаются с удовольствием, уходят с занятия счастливыми и с нетерпением ждут новой встречи с музыкой и танцем.

Контроль за самочувствием детей

Во время музыкально-ритмических занятий необходимо руководствоваться общей заповедью "Не навреди!", поэтому:

1. Постоянно следим за состоянием детей на занятиях.
2. Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласовываем с предписаниями врача.
3. Проверяем вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях.
4. Прислушиваемся внимательно к жалобам детей, не заставляем их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).
4. В беседах с воспитателями и родителями выясняю все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.

В общении с детьми использую лично-ориентированный подход.

Список используемой литературы:

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
4. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
5. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НИЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.

Рабочая программа педагога

Аннотация к программе

Данная программа ориентирована на детей среднего и старшего дошкольного возраста. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Данная образовательная программа рассчитана на детей с 3-х лет.

Цели и задачи рабочей программы.

Цель программы по ритмопластике – 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.

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

Развитие двигательных качеств и умений:

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

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;

- Развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

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

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

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

Содержание программы:

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- 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.

«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 запоминаются.

«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.

«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:

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

Методы и формы образовательной деятельности:

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

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 детей 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.

Техническое оснащение занятий

Используемый 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.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.

- Ребристые доски
- Мячики «ежики»
- Коврики для занятий на полу
- Картотеки дыхательной и пальчиковой гимнастике
- Картотека физминуток
- Аудио материал

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

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.

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.

Форма оценки

Ребенок знает и умеет:

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- 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;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;
- Основные танцевальные позиции рук и ног;
- Понятия: круг, шеренга, колонна.

Заключение

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 с дошкольниками предполагают:

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

3. Образовательная работа по программе «Веселая ритмика» позволяет добиваться следующих результатов:

- Укрепления здоровья;
- Развития музыкальности;
- Развития двигательных качеств и умений;
- Развития творческих и созидательных способностей;
- Развития и тренировки психических процессов;
- Развития нравственно-коммуникативных качеств личности;

4. Развиваются:

- Музыкальность
- Координация движений
- Эмоциональность
- Творческие проявления
- Развитие чувства ритма
- Гибкость

Вывод:

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 и ребенка.
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.