

**Содержание:**

 I. Целевой раздел.

 1.1. Пояснительная записка………………………………………………………….. 3

 1.2. Цели и задачи…………………………………………………………………….. 4

 1.3. Принципы и подходы реализации программы………………………………… 5

 1.4. Условия необходимые для реализации программы…………………………… 5

 1.5. Ожидаемый результат…………………………………………………………… 6

 II. Организационный раздел

 2.1.Организация образовательного процесса……………………………………………… 7

 2.2. Методика обучения…………………………………………………………………….. 8

 2.3. Учебный план занятий дополнительной образовательной программы по «Ритмопластике с элементами игрового стретчинга»…………………………………….. 9

 2.4. Комплексирование программ воспитания и развития детей………………………… 10

 2.5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по «Ритмопластике с элементами игрового стретчинга»…………………………………….. 10

III. Содержательный раздел.

 3.1. Возрастные особенности……………………………………………………………….. 11

 3.2. Содержание разделов программы по ритмопластике с элементами игрового стретчинга…………………………………………………………………………………….. 11

 3.3. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы по «Ритмопластике с элементами игрового стретчинга»……………………………………. 12

IV. Планируемые результаты………………………………………………………………. 13

 4.1. Мониторинг уровня музыкального и психомоторного развития детей…………….. 14

V. Работа с родителями……………………………………………………………………… 15

Список литературы…………………………………………………………………………… 16

Приложение

- Перспективное планирование дополнительной образовательной программы по «Ритмопластике с элементами игрового стретчинга»…………………………………….. 17

- Карта мониторинга уровня музыкального и психомоторного развития детей…………. 22

1. **Целевой раздел**

**1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное,

 что есть в жизни – это свободное движение под музыку.

 И научиться этому можно у ребенка.

 А.И.Буренина.

 Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

 В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

 В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

Что дают занятия ритмопластикой?

**Ритмопластика** – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

**Игровой стретчинг** - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта , умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Организация и методика проведения занятий по игровому стретчингу. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога. Методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО ( Санкт-Петербург). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения , охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

* 1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**ЦЕЛЬ:** Всестороннее развитие ребенка, формирование творческих

 способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка,

 средствами музыки и ритмических движений.

 **ЗАДАЧИ:**

**1. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ:**

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

 - развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;

 - развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;

 - развитие музыкальной памяти.

**2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:**

 - развитие ловкости, точности, координации движений;

 - развитие гибкости и пластичности;

 - воспитание выносливости, развитие силы;

 - формирование правильной осанки, красивой походки;

 - развитие умения ориентироваться в пространстве;

 - обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

**3. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОТРЕБНОСТИ САМОВЫРАЖЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ ПОД МУЗЫКУ:**

- развитие творческого воображения и фантазии;

 - развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

**4. РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;

 - тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;

 - развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

**5. РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННО – КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

 - воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**6. ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

Цель предлагаемых упражнений основана на развитие статических растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

**Задачи**

**Коррекционно – образовательные -**  развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие слухового и зрительного внимания, моторные функции, развитие координации движений, ориентировки в пространстве. Развитие музыкального слуха, памяти, внимания, ритмичности.

**Оздоровительные –** укрепление организма, развитие и совершенствование движений.

**Воспитательные -** развитие уверенности в себе, коммуникативной активности, доброжелательности, внимательности к другим. Обогащение яркими образными движениями создающие условия эмоциональной разрядки, рождение творческого воображения, согласуя действия с музыкой и образом.

* 1. **Основные принципы организации занятий.**

*Наглядность*. Показ физических упражнений, образный рассказ.

*Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

*Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

*Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

*Индивидуально-дифференциальный подход*. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

*Сознательность.* Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

*Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.* Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим « отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

*Вариативность.* Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

* 1. **УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

Личностное общение педагога с ребенком;

Наличие специально оборудованного кабинета;

Правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;

На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;

Избегать употребление жвачки во время занятия;

Иметь свободный доступ к воде.

Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;

Широкое использование технических средств обучения *(видео, аудио техника);*

Атрибуты, наглядные пособия;

Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;

Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

* 1. **Ожидаемые результаты:**

Систематические занятия ритмопластикой:

 1.Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботится о своём здоровье;(развитие мышечного корсета).

2.Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.

 3.Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.

 4.Укрепят осанку и свод стопы. 5.Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий в течении всего учебного года.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.**

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

* старшая группа (5 – 6 лет)

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Программа по ритмике рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет.

  **Формы и режим.**

 Формой организации учебных занятий является групповая и индивидуальная.

Работа педагога с учащимися осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

 **Формы подведения итогов**

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, педагогов ГБДОУ.

1. **Организационный раздел.**

**2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец, игровой стретчинг.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, 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.

Программа рассчитана на 64 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня. Группа для занятий должна составляться из детей одного возраста. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

5 - 6 лет – не более 25 минут,

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**I.Подготовительная** часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика ; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально ритмическая гимнастика.

**II.Основная** часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и бальные танцы, пластика, креативная гимнастика, элементы игрового стретчинга. Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

**III. Заключительная** часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствую более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

 Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

**Обязательная одежда и обувь для занятия:**

Для девочек. Гимнастический купальник. Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

**2.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.**

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнений;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Начальный этап | Этап углубленного разучивания | Этап закрепления и совершенствования |
| - название упражнения;- показ;- объяснение техники; - опробования упр-ний. | - уточнение двигательных действий;- понимание закономерностей движения;- усовершенствование ритма;-свободное и слитное выполнение упражнения. | - закрепление двигательного навыка;- выполнение упр-ний более высокого уровня;- использование упр. в комбинации с другими упражнениями;- формирование индивидуального стиля. |

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 5 - 6 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия музыкально – ритмической пластикой способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

**2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО РИТМОПЛАСТИКЕ**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Возрастная группа |
| *Старшая 5 6 лет* |
| 1. | Ритмика | В течение года |
| 2. | Гимнастика | 10 |
| 3. | Танец | В течение года |
| 4. | Танцевально – ритмическая гимнастика | 50 |
| 5. | Игровой стретчинг | 4 |
| 6. | Хореографические упражнения, танцевальные упражнения | По плану занятий |
| 7. | Игровой самомассаж | По плану занятий |
| 8 | Музыкально – подвижные игры | По плану занятий |
| 9 | Креативная гимнастика | По плану занятий |
|  | Всего часов | 64 |

**2.4. КОМПЛЕКСИРОВАНИЕ ПРОГРАММ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

Данная программа основывается на следующих парциальных программах:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Наименование программы | Авторы | Выходные данные | Гриф |
| 1 | СА – Фи – Дансе  | Фирилёва Ж.Е.,Сайкина Е.Г., | Санкт – Петербург 2001 | Рекомендована отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт – Петербурга  |
| 2 | Ритмическая мозаика  | Буренина А.И. | Санкт – Петербург 2000 | Рекомендована Министерством образования и науки РФв качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста |
| 3 |  «Игровой стретчинг»«Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» | А.Г. Назарова | Санкт – Петербург2014  | Рекомендована Министерством образования и науки РФ |

2.5. **Методическое обеспечение дополнительной**

**образовательной программы «Ритмопластика с элементами игрового стретчинга»**

* Практические занятия проводятся в музыкальном зале.
* Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.
* Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
* Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
* «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
* Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.
* Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.
* Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
* Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
* Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
* Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
* Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую.

 **Дидактический материал к программе**

* Спец. литература.
* Компакт –диски с музыкальными произведениями к сказкам.
* Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

 **Техническое оснащение занятий**

* Музыкальный центр.
* Коврики.
1. **Содержательный раздел.**

**3.1.** **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.**

**5 – 6 лет.**

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

**3.2**. **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

**ПО РИТМОПЛАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА.**

**Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Гимнастика»** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

**Раздел «Танцы»** направленна формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям.В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

**Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика»** направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** является ведущим

видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

**Раздел «Креативная гимнастика»** способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

**Раздел «Игровой стретчинг»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

**Раздел «Игровой самомассаж».** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

**3.3. Учебно-тематический план.**

 **Старшая группа, 5-6 лет**

**1.** **РИТМИКА. Специальные упражнения для со­гласования движений с музыкой.** Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

**2.** **ГИМНАСТИКА.**

**2.1.** **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и ко­лонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоря­жению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в об­разно-двигательных действиях. Перестроение из одной ко­лонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориенти­рам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

**2.2.** **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Комбинированные упражне­ния в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинирован­ные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-ту­рецки». Прыжки на двух ногах.

**Упражнения с предметами.** Основные положения и дви­жения в упражнениях с лентой (элементы классификаци­онных групп).

**2.3.** **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание **руками** при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положениистоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе **«по-ту­рецки».**

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировки в приседеи седе на пятках. Перекаты вправо и влево из груп­пировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Пере­ход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное рав­новесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

**3.** **ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1.** **Хореографические упражнения.** Поклон для маль­чиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: **на** поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Вы­ставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соеди­нение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

**3.2.** **Танцевальные шаги.** Шаг галопа вперед и в сто­рону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3.3.** **Ритмические и бальные танцы** «Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Мод­ный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

**4.** **ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «За­рядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре тараканаи сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «При­ходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5.**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двига­тельных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание и рас­тирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**7.** **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Груп­па, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкаль­ного произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

**8.** **КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-твор­ческие игры «Бег пб кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

IV. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 **Старшая группа 5-6 лет.**По окончании третьего года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении*.* Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**4.1. МОНИТОРИНГ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

 Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

 Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что -то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе. Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (5 баллов); В (возбудимость), 3 (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, 3-1, 3-2 и т.д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

**V. Работа с родителями предполагает:**

1.Проведение родительских собраний. 2.Консультации, беседы, рекомендации. 4.Анкетирование. 5.Информационные стенды. 6.Совместные занятия.

**Проблема** здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

**Актуальность** данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка.

**Список литературы**

* А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»

«Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста»

СПб 1994г.

* «Сказки» - первый учебный год. СПб 1994 год.
* А.И. Буренина. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика».

СПб 1997 год.

* Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005 год.
* Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
* Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
* Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
1. Перспективное планирование по ритмопластике с элементами игрового стретчинга.

Старшая группа.(5-6 лет).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Октябрь  | Ноябрь  | Декабрь  |
| 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 17-20 | 21-24 |
| Ритмика  | Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт.Бег по кругу1-8 на каждый счёт1-8 через счёт | Хлопки и удары ногой на сильную долю такта.Бег по кругу1-8 на каждый счёт1-8 через счёт | Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт.Выполнение движения в разном темпе1-2 наклон вниз,3-4 выпрямится,1-4 наклон,5-8 выпрямится | Ходьба на каждый счёт и через счёт. | Гимнастическое дирижирование:исходное положение – стоя, руки вверх;1 – руки с акцентом вниз,2 – руки в стороны,3 – руки вверх | Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт Гимнастическое дирижирование:исходное положение – стоя, руки вверх;1 – руки с акцентом вниз,2 – руки в стороны,3 – руки вверх |
| Гимнастика  | Построение в шеренгу. Повороты по распоряжению. ОРУУпражнения на расслабление мышц. | Построение в шеренгу. Перестроение в три шеренги. ОРУ | Построение в шеренгу, перестроения в колонну по два.ОРУ на скамейке | Построение в шеренгу. Повороты по распоряжению. Перестроения в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. ОРУ | Построение в шеренгу. Ходьба с различной маршировкой. Перестроения в три шеренги. ОРУ. | Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам. ОРУ с лентами. |
| Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги | Мелкий шаг на носках.Шаг вперед, слегка присесть и спрятаться за листья, шаг назад, руки спрятать назад.Кружения.Кружение в парах «Звездочкой». | два круга, звездочка, два концентрических круга. Топающий шаг.Прямой галоп.Хореог-ие упр/-Поочерёдное пружинное движение ногами. | Кружение шагом (на прямых «кукольных ногах») на месте.Нога на пятку на прыжке вернуться в исходное положение.Выбрасывание ног.Ритмические хлопки.Притопы.Полуприседания.Подскоки на месте.Выбрасывание ног с ударом носком об пол | Хореог-ие упр.Поочерёдное пружинное движение ногами. | Выпады.Танцевальные шаги-повторение. | Прыжки с поочередным подниманием согнутой в колене ноги и подтягиванием колена к локтю.Чарльстоновское движение. |
| Танец  | «Божья коровка» | «Полька» | «Модный рок» | «Падеграс» | «Конькобежцы»  | «В ритме польки» |
| Танцевально – ритмическая гимнастика | «Всадник» | «Зарядка» | «Ванечка – пастух» | «Четыре таракана и сверчок» | «Облака» | «Друзья» |
| Игровой стретчинг | Сказка «Калиф – аист» | Сказка «Калиф – аист» продолжение | Сказка «Хвастунишка» | Сказка «Лягушка и лошадка» | Сказка «Верный слуга» | Сказка «Чижики» |
| Муз.-подв. игра | «День и ночь»«Козочки и волк» | «Круг и кружочки» | «Эхо» | «Веселая змейка» «Горел-ки» | «Делай как я и лучше меня» | «Козочки и волк»«Пятнашки» |
| Креативная гимнастика,игромассаж | Игра – “Слушай музыку” | Упражнение на расслабление «Подуем на плечо» | Упражнения на расслабление -“зарядка для черепахи”,Игра – “хромая собачка” | Упражнение на расслабление«Руки кверху поднимаем» | Дыхательная гимнастика –Cдуй меня, пылесос | Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»Креативная гимнастика - “Оттаивание и замерзание” |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Январь  | Февраль  | Март  |
| 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | 41-44 | 45-48 |
| Ритмика  | Гимнастичес-кое дирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер 4/4:исходное положение – стоя, руки вверх;1 – руки с акцентом вниз,2 – руки скрёстно перед грудью,3- с небольшим акцентом в стороны,4 – руки вверх | Хлопки и удары ногой на сильную долю такта | Гимнастичес-кое дирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер ¾ при передвижении шагом | Гимнастичес-кое дирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер ¾ при передвижении шагом | 1- хлопок на сильную долю,2- топнуть левой ногой,3-4 четыре шага с левой ноги,акцентируя сильную долю | Хлопки и удары ногой на сильную долю такта |
| Гимнастика  | Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам. ОРУ с лентами.Упражнения на расслабление мышц. | Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам. ОРУ с лентами.Упражнения на расслабление мышц. | Построение в шеренгу по звуковому сигналу. ОРУУпражнения на расслабление мышц. | Перестроение в круг. ОРУУпражнения на расслабление мышц. | Построение в шеренгу.ОРУ с речитативом.Ходьба с препятствиями. | Перестроения в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в три. ОРУ без предметов.Упражнения на расслабление мышц. |
| Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги | Шаг с «plie», Приставные шаг, подскоки. | Боковой галоп с приставление ноги.Бег по кругу противоходом.Притопы.Кружения в парах. | Маршевые перестроения.приставные шаги.Кружения парами.Приседания. | Прыжки из 1 позиции во 2Шаг полькиприставные шаги | Простой шаг.Работа ад пластичностью и мягкостью рук. | Импровизация движений в образе Животных, Птиц, Бабочек и т.д. |
| Танец  | «Макарена» | «Русский хоровод» | «Травушка – муравушка» | «Кик» | «Давай танцуй» | «Современник» |
| Танцевально – ритмическая гимнастика | «Новогодний танец – зарядка» | «Шнуфель» | С обручем | «Танец с зонтиками» | «Заводные куклы» | «Пингвины» |
| Игровой стретчинг | Сказка «Как медвежонок сам себя напугал» | Сказка «Про козла Козьму» | Сказка «Белая змея» | Сказка «Белая змея» продолжение | Сказка «Еженька» | Сказка «Как море стало солёным» |
| Муз.-подв. игра | «Гонка мяча по кругу» | «День и ночь» | «Повтори за мной» | «Дети и медведь» | «Запев-припев»Заводная кукла | «Гонка мяча по кругу»«День-ночь» |
| Креативная гимнастика,игромассаж | Игра – Медленно вперед с мячом | Игра – Огонь на горе | «Зима» | Игровой самомассаж в образно-игровой форме | Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» | Творч. Игра «Найди животных» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Апрель  | Май  |
| 49-52 | 53-56 | 57-60 | 61-64 |
| Ритмика  | На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши,на длинные – половинные – положить руки на пояс  | На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши,на длинные – половинные – положить руки на пояс | Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка | Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс |
| Гимнастика  | Перестроение в несколько кругов на шаге и беге.Перестроение из одной колонны в три. ОРУУпражнения на расслабление. | Построение в шеренгу. ОРУУпражнения на расслабление мышц. | Перестроение из одной колонны в три. ОРУУпражнения на расслабление. | Построение по кругу в парах. ОРУ |
| Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги | Тройной шаг с притопом | Приставной шаг.Работа головы.Работа над мягкостью и пластичностью рук. | Повторение: позиции ног, позиции рук, точки классаПритопы на сильную долю. | Поворот вправо, влево из 3 позиции ногКомбинация из шагов польки, галопа и прыжков |
| Танец  | «Артековская полька» | «Сиртаки» | «Часики» | «Классики» |
| Танцевально – ритмическая гимнастика | «Приходи сказка» | «Чёрный кот» | «Девчонки – мальчишки» | «Морячка» |
| Игровой стретчинг | Сказка «Гензель и Гретель» | Сказка «Гензель и Гретель» продолжение  | Сказка «Голая лягушка» | Сказка «О трёх блинах» |
| Муз.-подв. игра | «К своимфлажкам»«Автомобили» | «Гулливер и лилипуты» | «Музыкальные змейки» | «Дети и медведь» |
| Креативная гимнастика,игромассаж | Музыкально-творческая игра «Повтори за мной» | Музыкально-творческая игра «Займи место»«Летает – не летает» | Творческая игра «Море волнуется» | Игра – волчки и самолеты. |

КАРТА МОНИТОРИНГА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф. И. ребенка | Музыкальность | Эмоциональная сфера | Проявление характерологических особенностей ребенка  | Творческие проявления  | Внимание  | Память  | Подвижность нервных процессов | Пластичность гибкость | Координация движений |
|  | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |