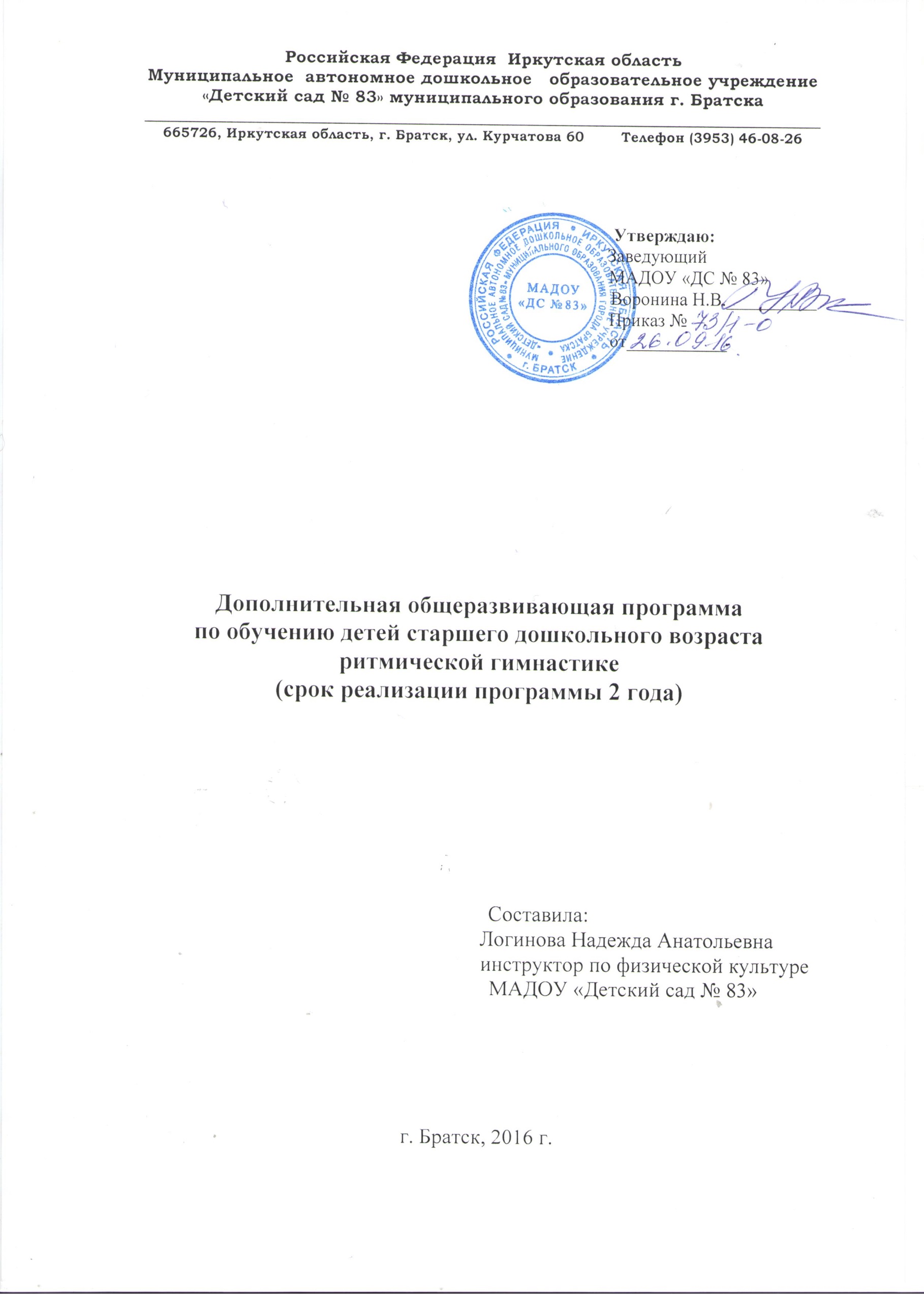
****

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………………………………………3-6

2. Тематический план программы ……………………………………………………….7-11

3. Содержание программы ………………………………………………………………12-15

4. Материально-технические условия ………………………………………………….16

5. Программно-методическое обеспечение ……………………………………………17

6. Приложения ……………………………………………………………………………18-72

***«От красивых образов мы перейдем к***

***красивым мыслям, от красивых мыслей***

***к красивой жизни и от красивой жизни***

***к абсолютной красоте»***

***Платон***

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа (далее программа) по ритмической гимнастике **направлена** на всестороннее, гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения – от 5 до 7 лет.

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

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

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры.

В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

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

**Актуальность** программы связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Родители и педагоги, стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной творческой самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

Ритмическая гимнастика помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в спортивных секциях, театральных и музыкальных студиях и т.д. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

Занятия по ритмической гимнастике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, телодвижениями.

«Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души. Ввиду этого воспитание в музыке надо считать главным, благодаря

ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, овладевают ею, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим. Он будет упиваться и восхищаться прекрасным и с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт» (Платон)

Идея синтеза музыки и движения, была подхвачена швейцарским педагогом и музыкантом Эмилем Жаком Далькрозом (1865-1950 г.г.), который разработал систему музыкально-ритмического воспитания детей. Заслуга Э.Далькроза, прежде всего в том, что он видел в музыкально-ритмических упражнениях универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. По его мнению «с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать развития в нем «мышечного чувства», что, в свою очередь способствует…более живой и успешной работе мозга».

Данная программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и разработана на основе программ А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и программа по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-Фи-Дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. Программа модифицирована и адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении и реализуется в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 83».

**Новизна опыта** состоит в разработке системы занятий, направленной на развитие двигательной активности, музыкальных и творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности ребенка дошкольного возраста, адаптированной к возрастным особенностям детей и особенностям воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- формировать правильную осанку.

1. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

- развивать координацию, гибкость, выносливость;

- развивать мелкую моторику.

1. Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;

- развивать мышление, воображение, находчивость,

- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;

- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

**Педагогическая целесообразность программы.**

**1. Принцип индивидуализации.** Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

**2. Принцип доступности.** Обучение упражнениям от простого к сложному, с учетом степени подготовленности ребенка.

**3. Принцип систематичности.** Регулярность занятий,постепенное повышение нагрузки, усложнение техники их выполнения.

**4. Принцип последовательности.** Выполнение всех упражнений в определенной последовательности, с соблюдением структуры занятия.

**5. Принцип научности,** который лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни.

**6. Принцип оздоровительной направленности**, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

**Отличительные особенности данной программы.**

Изучив современные программы по ритмике и ритмической гимнастике, пришла к выводу, что нужно разнообразить занятие по ритмической гимнастике дополнительными средствами и методами физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющими насытить образовательный процесс обучения детей. Именно поэтому решила собрать методический материал и разработать программу по ритмической гимнастике для детей старшего дошкольного возраста, добавив в неё дополнительные разделы.

Данная программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. Для работы за основу выбрана программа по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-Фи-Дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Разделы игрогимнастика и игротанец был объединен в раздел танцевально-ритмическая гимнастика. Так как считаю, что танцевально-ритмическая гимнастика включает в себя общеразвивающие упражнения, предполагаемые игрогимнастикой и танцевальные движения, входящие в игротанец. Раздел – танцевально-ритмическая гимнастика был дополнен из программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей».

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.

Программу по ритмической гимнастике дополнила такими разделами, как: элементы хореографии и образно-игровые движения или по-другому упражнения с превращениями.

**Возраст детей участвующих в реализации программы.**

Данная общеразвивающая программа рассчитана на детей 5-7 лет: старшей группы-5-6 лет - первый год обучения; подготовительной группы – 6-7 лет – второй год обучения. Учебные группы комплектуются по возрастному принципу, по состоянию здоровья детей, по желанию родителей. Дополнительные общеразвивающие занятия по ритмической гимнастике проводятся в физкультурном зале.

**Сроки реализации общеразвивающей программы.**

Учебный год: с 1 октября по 30 апреля. Количество занятий в неделю: 2 занятия.

Продолжительность занятий: 30 минут. Количество занятий в год: 56 занятий (первый год обучения) и 56 занятий (второй год обучения). Общее количество занятий за 2 года обучения: 112 занятий.

**Формы проведения и режим занятий.**

Активные занятия физическими упражнениями, в частности ритмической гимнастикой, равномерно включают в работу все группы мышц, суставы, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Регулярность и правильность организованных занятий с детьми повышают уровень двигательной активности и имеют оздоровительное значение. Занятия ритмической гимнастикой с детьми должны носить игровой характер, приносить им радость, чтобы у них возникло желание совершенствовать свое тело.

В группе занимается не более 20 детей. Время проведения одного занятия – 30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются в легкой и удобной одежде, в чешках.

Игровой комплекс представляет собой набор упражнений для всех частей тела, скомпонованных в определенной последовательности с учетом поставленных задач (например, с преимущественным развитием определенных физических качеств).

Составление комплексов упражнений ритмической гимнастикой осуществляется в соответствии с основными задачами, решаемыми в каждой части тренировочного занятия. Так, основной задачей подготовительной части занятия является общая активизация эмоционально-психической сферы. По этой причине упражнения, входящие в ее состав, не должны быть трудными. При этом они должны не только способствовать разогреванию мышц и суставов, но и совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, координацию движений. Кроме того, необходимо проследить за участием в работе мимической мускулатуры. Для этого нужно запомнить правило: чаще улыбаться!

Вторая часть занятия (основная) должна быть насыщена более сложными и «нагрузочными» упражнениями, в выполнении которых задействованы многие мышечные группы, т.е. большая часть мышечной массы тела. В основном это движения в положениях стоя, сидя и лежа. Сюда же входит большое количество упражнений, носящих аэробный характер (бег, подскоки, ходьба и пр.), хореографические упражнения, танцевальные шаги, музыкально-подвижная игра, танцевально-ритмическая гимнастика.

Основной задачей заключительной части является выведение организма из состояния повышенной двигательной активности и подготовка к последующей деятельности. Все упражнения в этой части должны способствовать полному расслаблению и снятию излишнего напряжения.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы предполагает следующие ожидаемые результаты:

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.

2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя, развитие двигательных качеств и умений.

3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

4. Развития музыкальности и чувства ритма, творческих и созидательных способностей.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

**Формы проведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** выступление детей на различных спортивных и праздничных мероприятиях ДОУ и города; отчетное занятие для родителей.

**Тематический план программы.**

**Первый год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Содержание разделов** | **Количество часов** | | |
| Общее | Теорети-  ческое | Практи-ческое |
| **1.** | **Элементы хореографии** | **●**танцевальные позиции ног: I, II, III;  **●** танцевальные позиции рук (подг., I, II, III);  **●**выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях;  **●**полуприседы;  **●**комбинации хореографических упражнений. | **6** | **1** | **5** |
| **2.** | **Образно-игровые упражнения** | **●** ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;  **●** бег – легкий, широкий (волк), острый;  **●** прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки. | **5** | **1** | **4** |
| **3.** | **Строевые упражнения** | **●** построение в шеренгу и в колонну;  **●** перестроение в круг;  бег по кругу и по ориентирам «змейкой»;  **●** перестроение из одной шеренги в несколько;  **●** перестроение «расческа». | **5** | **1** | **4** |
| **4.** | **Танцевально- ритмическая гимнастика** | **●** танцевальные движения;  **●** общеразвивающие упражнения;  **●** образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). | **10** | **2** | **8** |
| **5.** | **Игропластика** | **●**группировка в положении лежа и сидя;  **●** перекаты вперед-назад;  **●** сед ноги врозь широко;  **●** растяжка ног;  **●** упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. | **6** | **1** | **5** |
| **6.** | **Музыкально-подвижные игры** | **●** игры на определение динамики музыкального произведения;  **●** игры для развития ритма и музыкального слуха;  **●** подвижные игры;  **●** игры-превращения. | **6** | **1** | **5** |
| **7.** | **Дыхательная**  **гимнастика** | *упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:*  **●** дыхание с задержкой;  **●** грудное дыхание;  **●**брюшное дыхание;  **●** смешанное дыхание; | **4** | **1** | **3** |
| **8.** | **Пальчиковая**  **гимнастика** | *упражнения для развития:*  **●** ручной умелости;  **●** мелкой моторики;  **●** координации движений рук. | **3** | **1** | **2** |
| **9.** | **Игровой самомассаж** | **●**поглаживание рук и ног в образно-игровой форме;  **●** поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. | **3** | **1** | **2** |
| **10.** | **Игроритмика** | **●**хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет;  **●**только на 1-ый счет;  выполнение **●**движений руками в различном темпе;  **●**различие динамики звука «громко-тихо». | **4** | **1** | **3** |
| **11.** | **Креативная гимнастика** | **●** упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы. | **4** | **1** | **3** |
| **Итого: 56 часов** | | | | | |

**Второй год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Содержание разделов** | **Количество часов** | | |
| Общее | Теорети-  ческое | Практи-  ческое |
| **1.** | **Элементы хореографии** | **●** Танцевальные позиции ног: I, II, III. **●**Танцевальные позиции рук: подг., I, II, III, первая, вторая, третья.  **●**Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. **●**Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. **●**Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореогра- фических упражнений. **●*Танцевальные шаги****.* Мягкий, высокой, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же - с поворотом на 360 градусов. Повороты на 360 градусов на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов. | **6** | **1** | **5** |
| **2.** | **Образно-игровые упражнения** | **●** ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;  **●** бег – легкий, широкий (волк), острый;  **●** прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки. | **5** | **1** | **4** |
| **3.** | **Строевые упражнения** | **●** построение в шеренгу и в колонну;  **●** перестроение в круг;  бег по кругу и по ориентирам «змейкой»;  **●** перестроение из одной шеренги в несколько;  **●** перестроение «расческа». | **5** | **1** | **4** |
| **4.** | **Танцевально- ритмическая гимнастика** | **●** танцевальные движения;  **●** общеразвивающие упражнения;  **●** образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). | **10** | **2** | **8** |
| **5.** | **Игропластика** | **●**группировка в положении лежа и сидя;  **●** перекаты вперед-назад;  **●** сед ноги врозь широко;  **●** растяжка ног;  **●** упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. | **6** | **1** | **5** |
| **6.** | **Музыкально-подвижные игры** | **●** игры на определение динамики музыкального произведения;  **●** игры для развития ритма и музыкального слуха;  **●** подвижные игры;  **●** игры-превращения. | **6** | **1** | **5** |
| **7.** | **Дыхатель-ная гимнастика** | *упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:*  **●** дыхание с задержкой;  **●** грудное дыхание;  **●**брюшное дыхание;  **●** смешанное дыхание; | **4** | **1** | **3** |
| **8.** | **Пальчиковая**  **гимнастика** | *упражнения для развития:*  **●** ручной умелости;  **●** мелкой моторики;  **●** координации движений рук. | **3** | **1** | **2** |
| **9.** | **Игровой**  **самомассаж** | **●**поглаживание рук и ног в образно-игровой форме;  **●** поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. | **3** | **1** | **2** |
| **10.** | **Игроритмика** | ***Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.*****●**Ходьба на каждый счет и через счет и другие сочетания ритмического рисунка. **●**Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. **●**Гимнастическое дирижирование -тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4. | **4** | **1** | **3** |
| **11.** | **Креативная**  **гимнастика** | **●** упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы. | **4** | **1** | **3** |
| **Итого: 56 часов** | | | | | |

Согласно учебному плану мною разработан календарный план занятий по ритмической гимнастике **(Приложение 1).**

**Содержание программы.**

**Содержание программы по ритмической гимнастике определяют следующие разделы:**

**●** игроритмика;

**●**танцевально-ритмическая гимнастика;

**●** игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);

**●** пальчиковая гимнастика;

**●** строевые упражнения;

**●**игровой самомассаж;

**●**музыкально-подвижные игры;

**●** креативная гимнастика;

**●**элементы хореографии;

**●**образно-игровые движения (упражнения с превращениями).

**Игроритмика.** Задачи: развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

- акцентированная ходьба;

- движения руками в различном темпе;

- хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт;

- сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт;

- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;

- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер ¾;

- выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе;

- акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта;

- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт;

- поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

**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 **(Приложение 2).**

**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 **(Приложение 3)**.

**Игропластика.** Задачи: развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобранны с учетом их корригирующего значения **(Приложение 4).**

**Cтретчинг** – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Йога – это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упражнения позволят ускорить развитие детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.

**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 **(Приложение 5).**

**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 **(Приложение 6).**

**Игровой самомассаж** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления **(Приложение 7)**.

**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 **(Приложение 8).**

**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 **(Приложение 9).**

**Элементы хореографии** - используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений **(Приложение 10).**

**Образно-игровые упражнения** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. **(Приложение 11).** На основе этих упражнений построены сюжетно-игровые занятия, которые развивают творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий, а также ритмический слух, пластичность и выразительность движений **(Приложение 12).**

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева) разработала диагностику музыкально-двигательного развития детей старшего дошкольного возраста. Диагностика проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (апрель) – **(Приложение 13).**

**Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.**

Задачи: развивать у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность,

формировать правильную осанку.

Виды упражнений:

- группировки сидя, лёжа на спине;

- перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);

- равновесие на носках («балерина»);

- равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);

- равновесие в упоре сидя («самолёт»);

- на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);

- на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).

**Методы и формы образовательной деятельности.**

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа: - обучение упражнению (отдельному движению), этап углубленного разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему. Дошкольников, как можно раньше следует побуждать к выполнению творческих заданий, необходимо динамично связывать обучение и творчество, т.к. творчество – один из методов освоения предлагаемого для изучения материала.

**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 удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

**Этап закрепления** и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

**Материально-технические условия.**

Для занятий ритмической гимнастикой в ДОУ оборудован физкультурный зал.

**Техническое оснащение:**

1. Магнитофон.

2. Ноутбук.

3. Комплект СД-дисков с записями музыкальных сборников к комплексам ритмической гимнастики (фонотека).

4. USB-проигрыватель.

5. Презентации для детей по ритмической гимнастике;

с фестиваля по ритмической гимнастики.

**Спортивный инвентарь, атрибуты.**

Используемый в ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

1. Стеллаж для хранения спортивного инвентаря.

2. Коврики для занятий ритмической гимнастикой (по количеству занимающихся детей).

3. Флажки 4 цветов (по количеству занимающихся детей).

4. Гимнастические ленты (длина - 0,5м) – по количеству занимающихся детей.

5. Гимнастические ленты на палочке (длина - 1,5м) – по количеству занимающихся детей.

6. Платочки разных цветов (размер 20-25 см) – по количеству занимающихся детей.

7. Обручи пластмассовые маленькие – по количеству занимающихся детей.

8. Обручи пластмассовые большие – по количеству занимающихся детей.

9. Шнур тонкий длиной 3-4 метра – 2 штуки.

10. Мячи резиновые среднего размера – по количеству занимающихся детей.

11. Гимнастические палки большие и маленькие – по количеству занимающихся детей.

12. Скакалки – по количеству занимающихся детей.

13. Гимнастические мячи (хоппы) - по количеству занимающихся.

14. Помпоны разных цветов – по 2 штуки на каждого занимающегося.

15. Парашют – 2 штуки разного диаметра.

16. Батут – 1 штука.

17. Спортивный комплекс.

18. Спортивный мат 4 штуки – разного размера.

**Методическое обеспечение.**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. В сооответствии с ФГОС ДО. - СПб.: Петербургский центр творческой педагогики "Аничков Мост", 2015 г. - 196 с.

2. Железнова Е.Р. «Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников». Разработано в соответствии с ФГОС. – СПб.: Детство-пресс, 2016 г.

3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. Разработано в соответствии с ФГОС.

Издательство: Детство-Пресс, 2016 г.

4. Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. В соответствии с ФГОС ДО. Издательство: Сфера. 2014 г.

5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данс» - Танцевально-игровая гимнастика для детей. Разработано в соответствии с ФГОС. – СПб.: Детство-пресс, 2016 г.

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2014 г.

7. Фомина Н.А. «Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников». ФГОС ДО. Издательство: Учитель, г. Волгоград, 2016 г.

8. Юматова Д.Б. «Культура здоровья дошкольника». Цикл игр-путешествий. Разработано в соответствии с ФГОС. – СПб.: Детство-пресс, 2016 г.