

## Содержание

№ п/п	Наименование раздела	
1.	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2	Направленность программы	3
1.3	Актуальность и отличительные особенности программы	3
1.4	Цели и задачи программы	4
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	5
2.	<b>Содержательный раздел</b>	6
2.1	Тематический план к программе	6
2.2	Перспективный план	7
3	<b>Организационный раздел</b>	9
3.1	Условия реализации программы. Необходимое оборудование.	9
	Список литературы	10

## **1.Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно любая программа ,основанная на движениях под музыку ,будет развивать и музыкальный слух и двигательные способности, а также психические процессы, которые лежат в их основе.

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

### **1.2 Направленность программы**

Художественно-эстетическая

### **1.3 Актуальность и отличительные особенности программы**

С каждым годом растет количество детей ,страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением ,нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания .Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Данная программа формирует основы здоровья, гармоничного, умственного и физического развития ребенка, стимулирует к творческой деятельности ,самовыражению.

Музыкально-ритмическая гимнастика помогает ребёнку проявлять и развивать свои способности физические, музыкальные, творческие, открывает личные качества. Обогащает эмоциональный мир. Интерес к этому виду деятельности проявляется в том, что ребёнок может через танец показать своё внутреннее состояние, а также наполнить его новыми красками, более яркими и гармоничными.

Адресат программы:

Программа рассчитана на возраст детей 5-7 лет. Планирование ведётся в зависимости от возрастных особенностей детей.

Содержание программы взаимосвязано с программами по музыкальному и физическому воспитанию . В программе представлены различные разделы, но основные виды построены на игровой гимнастике.

Педагогическая целесообразность :

1. Плановость – годовое планирование.
2. Эффективность - в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
3. Доступность содержания программы – простые игровые формы работы.

4. Систематичность и последовательность – увеличение объёма физической нагрузки в зависимости от возраста ребёнка.
5. Принципы наглядности – знакомые музыкальные и танцевальные образы. Вводящие ребёнка в мир искусства.
6. Принцип активной детей – раскрытие музыкальных и ритмических способностей ребёнка через танец, игру и движение.
7. Принцип индивидуальности – стимулирует ребёнка к творческому, индивидуальному познанию и самовыражению.

В танцевально-игровую гимнастику входят разделы:

- Игра путешествие
- Пальчиковая гимнастика
- Игровой самомассаж
- Музыкально-подвижная игра
- Игра-танец

#### **1.4 Цели и задачи программы**

Цель:

Всестороннее развитие ребёнка средствами танцевально-игровой деятельности.

Задачи:

- Развитие творческих способностей ребёнка через игру и танец.
- Развитие чувства ритма в различных формах музыкальных произведений;
- Формировать навыки выразительности, артистичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
- Развитие музыкальных способностей (музыкальной памяти, слуха, внимания, умение согласовывать с музыкой).
- Укреплять здоровье ребёнка: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- Развитие у ребёнка лидерство, чувство товарищество, инициативу взаимопомощи и трудолюбие;
- В процессе обучения развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

-Знакомить детей с традициями, культурой, музыкальными и танцевальными произведениями родного края, а так же других народов;

### **1.5 Планируемые результаты освоения программы**

Дети ритмично двигаются в различных музыкальных темпах

Владеют основными хореографическими упражнениями в рамках программы

Умеют исполнять ритмические бальные танцы

Хорошо ориентируются в зале при проведении музыкально-подвижных игр

Диагностика овладения уровня музыкально-ритмических способностей.

Танцевально-игровая деятельность в детском саду является наиболее популярной и любимой у детей, т.к. ребёнок на занятиях открывает не только музыкальные и танцевальные способности. Но и реализует себя в творческой деятельности. Диагностика помогает педагогу, определить, на каком уровне физическое и психическое здоровье ребёнка и готов ли он к школьному периоду.

В первый год обучения занимающие получают следующие требования: умеют ориентироваться в зале, строиться в круг, выполнять ритмически танцы, комплексы упражнений, менять движения в соответствии с музыкой, хлопать и топтать в такт, в игре представлять различные образы (зверей, птиц, растений)

3 балла -высокий-самостоятельно ;2 балла- средний-с помощью руководителя ; 1 балл- Ниже среднего- не может выполнить.

## 2.Содержательный раздел

### 2.1 Тематический план к программе

3 год обучения

№ темы	Название темы	№ занятия	Название занятия	Всего занятий
1	Обучение движению	1-2	«Знакомство»	2
		3-4	«Игровой массаж»	2
		5-6	«Танцевальные шаги»	
		7-8	«Танцевальные шаги»	4
		9-10	«Путешествие на север»	2
2	игроритмика	11-12	«Двигаемся в такт музыке»	2
		13-14	«Скоро будем танцевать»	
3	игрогимнастика	15-16	«Скоро будем танцевать»	
		17-18	«Скоро будем танцевать»	6
		19-20	«Танцуем ритмично»	
4	Углубленное разучивание движений	21-22	«Танцуем ритмично»	
		23-24	«Танцуем ритмично»	
		25-26	«Танцуем ритмично»	8
		27-28	«Путешествие в Спортландию»	2
5	акробатические упражнения	29-30	«Гимнастика в танце»	
		31-32	«Гимнастика в танце»	
		33-34	«Гимнастика в танце»	6
		35-36	«Цветик-семицветик»	2
6	Креативная гимнастика	37-38	«Самые пластичные игры»	
		39-40	«Самые пластичные игры»	4
		41-42	«Музыкально-творческая игра»	2

		43-44	«Импровизации под музыку»	2
7	закрепление и совершенствование	45-46	Игры-путешествия «Игра по станциям»	2
		47-48	«Расслабляемся и укрепляемся»	2
		49-50	«Танцевальный вечер»	2
		51-52	«Приходи сказка»	2
	ВСЕГО			52

### Календарный учебный график

Начало занятий : с 01.10

Окончание занятий: 30.04

Количество занятий в неделю :

1 год- 2

Продолжительность занятий :

1 год - 30 минут

### **2.2 Перспективный план**

Характеристика разделов:

Раздел «Танцевально-игровая гимнастика» - представляет собой танцевально-игровую композицию, которая имеет сюжетный характер и завершённость.

Раздел «Игра – путешествие» (или сюжетное занятие) – представляет собой все виды подвижной деятельности, объединённые в один сюжет, который служит основой для закрепления умений и навыков приобретённых ранее, помогает ребёнку войти в мир сказок и приключений, где воплощаются мечты каждого.

Раздел «Игровой самомассаж» - является основой для профилактики здоровья, закаливания, оздоровления детского организма (физического и психического). Упражнения игровой форме увлекают ребёнка, поднимают настроение и приносят радость.

Раздел «Музыкально-подвижная игра» - это раздел является ведущим видом деятельности, применяется практически на всех занятиях. В игре можно использовать различные виды:

имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования, всё, что любят дети, интересуются и с удовольствием занимаются.

Раздел «Игра-танец» - игротанцы направлены на формирование и развитие навыков танцевальных движений, которые способствуют повышению общей культуры ребёнка. Танцы доставляют эстетическую радость ребёнку, эмоционально обогащают его мир и расширяют представления о танце как о искусстве. В этот раздел входят: танцевальные шаги, подскоки, Элементы хореографических упражнений, различные танцевальные формы: народный, историко-бытовой, бальный, спортивный, ритмический, современный, классический танцы

#### 1. Танцевально-игровая гимнастика:

Строевые упражнения: построение в кругу и ходьба в различных направлениях.  
Построение в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения: движения прямыми и согнутыми руками и ногами.  
Полуприсяд , упор присев, упор лёжа на согнутых руках. Упор стоя на коленях, положение лёжа.

#### 2. Игра-путешествие:

«На лесной опушке», «Путешествие по танцам», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Путешествие в морское царство».

#### 3. «Игровой самомассаж»:

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме. «Ладочки-мочалки», «смываем водичкой руки и ноги»

«Пальчиковая гимнастика»:

Игры-потешки. Выполнение фигур из пальцев; игры пальчиками в двигательных и образных движений: «бинокль», «лодочка», «цепочка», «круг», «очки», «домик», «сорока-белобока», «человечек». Пальчиковые игры Е.Железновой «паучок», «5 маленьких рыбок», «мишка косолапый».

#### 4. «Музыкально-подвижные игры»:

«Найди своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчик воробышек», «Совушка», «У медведя во бору», «Мы весёлые ребята», «Море волнуется....», «импровизация под песню».

#### 6. «Игра-танец»:

- Хореографические упражнения: полуприсяды, подъём на носочках, стойка руки на пояс и за спину. Свободные упражнения руками, комбинация упражнений.

- Танцевальные шаги: шаг с носка. На носках, полуприсяд на одной ноге, другую вперёд на пятку. Пружинные полуприсяды, шаг с небольшим подскоком, комбинация из танцевальных шагов.

- Ритмические танцы: «Хоровод», «Танец сидя», «Мороженки», «Кузнечик», «Чебурашка», «Танец с фонариком», «Танец с колечками», « Я на солнышке лежу», «Танец матрёшек», «Цапля», «Зайчик».

### **3.Организационный раздел**

#### **3.1 Условия реализации программы и необходимое оборудование**

Программа рассчитана на 1 год .

1 год обучения: 26 часов в год.

#### Формы организации деятельности, форма и режим проведения занятий:

Игровой метод проведения занятий танцевальной гимнастикой в кружках с количеством детей до 12 чел

Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Длительность занятий: 30 минут

#### Оборудование

Музыкальный центр

Фонотека:

- сто лучших песен;
- музыка Шаинского;
- классика для малышей;
- учимся танцевать;
- голоса природы;
- песни из мультфильмов;
- колыбельные песни;
- первые шаги;
- музыка Гладкова;
- песни в исполнении Клары Румяновой

Гимнастические палки - 12

Мячи – 12

Скакалки – 12

Обручи – 12

Массажные мячики – 12

Кегли –15

Мешочки с песком - 12

Кубики - 24

Маски для подвижных игр – 12

Атрибуты для упражнений:



- платочки
- шарики
- ленточки

### Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993.
2. Бекина С.И. Музыка и движение Просвещение 1984.
3. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» Музыкальная палитра 2012
4. Бестолоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. и др.....
5. Борисова М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования» Обруч 2014
6. Вареник Е.Н. «Физкультурно оздоровительные занятия» Москва 2008
7. Л.Д.Глазырина «Коррекция речи ребёнка с помощью физических упражнений» Минск 1996
8. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду» Москва 2010
9. Ермакова З.И. «Физическая подготовка детей 6 летнего возраста» Минск 1999
10. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет» Москва 2004
11. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 4-5 лет» Москва 2008
12. Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду» Москва 2004
13. Козак О.Н. «Летние игры для больших и маленьких» Санкт-Петербург 2007
14. Маханева М.Д. «С физкультурой дружить – здоровым быть!» Москва 2009
15. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» Владос 2001
16. Раевская Е.П. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» Москва 1991
17. Фирилева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе» Детство Пресс 2000