**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименованиепрограммы | Образовательная программа «Ритмическая мозаика» (программа дополнительного образования кружка по обучению детей 5-6 лет, 1 год обучения)г |
| Руководитель программы | Инструктор по ФК Быкова Е.А. |
| Организация- исполнитель Адрес организации исполнителя | МДОУ «Детский сад №93» - корпус № 1 г. Саранск, р.п. Луховка, ул. Октябрьская, д. 17А  |
| Цель программы | Приобщение детей к танцевальному искусству, а также создание условий для физического развития детей через ритмическую гимнастику.  |
| Направленностьпрограммы | художественно-эстетическое; здоровьесберегающее  |
| Срок реализации программыкб | 1 год обучения |
| Вид программы, уровень реализации программы | адаптированная, дошкольное образование  |
| Основание для разработки программы | * Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.1012; №273-Ф3;
* Закон «Об образовании» ст.26 4 п.1 «Обеспечение прав воспитанников на получение дополнительного образования»;
* СанПиН 3.1./2.4.3598-20 от 30.06.2020 г.и 3.1./2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.;
* Письмо Минобразования РФ от 14.03.2000 г.
* № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
* Устав дошкольного учреждения.

#Устав дошкольного учреждения |
| Система реализации контроля за исполнением программы | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| Ожидаемые конечные результаты программы | Укрепить здоровье детей; формировать навык физической активности, музыкально-ритмических движений;повысить работоспособность детей, снизить утомляемости, выработать правильную осанку, ритмичность, гибкость и пластичность движений. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность дополнительной образовательной программы «Ритмическая мозаика»** художественно-эстетическое; здоровьесберегающее.

Выполнение задач по физическому развитию детей, которое является приоритетным направлением образовательной деятельности дошкольного учреждения, предусматривает использование нетрадиционных методов, которые направлены на развитие спортивно-танцевально-ритмических движений ребенка. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами ритмической гимнастики. **Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей старшего дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОО.

 В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОО. Современная система оздоровительной ритмической гимнастики известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность ритмики заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Использование программы в работе ДОО гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

 **Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

 **Педагогическая целесообразность**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. В основу программы положена двигательно- игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

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.

 **Отличительные особенности программы**

 Ритмическая гимнастика является одним из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных направлений детского фитнеса. Особенно в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность − в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

 **Цель программы** – приобщение детей к танцевальному искусству, способствование эстетическому и нравственному развитию дошкольников, привитие детям основных навыков умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту, выявление и раскрытие творческих способностей дошкольника посредством хореографического искусства. А также создание условий для физического развития детей через ритмическую гимнастику.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные:*сохранить и укрепить здоровье; формировать правильную осанку; профилактика плоскостопия; укрепить мышцы дыхательной системы; снять психологическую напряженность; воспитывать сознательную дисциплину, волю.

*Образовательные:*обучить освоению техники ритмической гимнастики;формировать двигательные навыки и совершенствовать   физические качества-ловкость, силу, гибкость, быстроту   реакции, ориентировку в пространстве, вестибулярного аппарата; обучить детей владеть своим телом.

*Развивающие:* развивать творческие способности детей; совершенствовать духовное, нравственное и физическое развитие.

*Воспитательные:*формировать познавательный интерес, радоваться своим достижениям.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Данная программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет). Рассчитана на детей, не имеющих медицинских и иных противопоказания к двигательной активности.

**Сроки реализации** программы “Ритмическая мозаика” рассчитана на 1 год.

**Формы и режимы организованной образовательной деятельности.** На занятиях ритмической гимнастикой используется групповая форма работы с детьми (в группе не более 14 человек). Занятия проводятся с октября, 4 раза в месяц продолжительностью 25 минут, во второй половине дня.

**Планируемые результаты освоения программы.**

 Целенаправленная работа с использованием предмета в ритмической гимнастике, позволит достичь следующих результатов:

* Укрепить здоровье детей.
* Сформировать навык физической активности, музыкально-ритмических движений.
* Повысить работоспособность детей, снизить утомляемости, выработать правильную осанку, ритмичность, гибкость и пластичность движений.
* Сформировать у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни, дать установка на освоение ценностей физической культуры.

**Ожидаемые результаты освоения программы воспитанниками:**

* умеют свободно двигаться под музыку различного характера;
* умеют хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкальных подвижных игр: владеют основными упражнениями и танцевальными движениями;
* самостоятельно умеют исполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку, действовать, не подражая друг другу.
* соблюдают элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
* ​соблюдение правил безопасности на занятиях ритмикой;
* ​выявление и осознание ребенком своих способностей;
* ​умеют владеть своим телом;
* ​умеют выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
* ​появление устойчивого интереса к занятиям ритмической гимнастики;
* ​повышение уровня физической подготовки;
* ​уменьшение процента заболеваемости дошкольников.

**Формы подведения итогов реализации программы:** открытое мероприятие, выступления на утренниках, участие в развлечениях.

**Техническое и методическое обеспечение программы.**

Занятия проводятся в музыкально-спортивном зале. Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию. Для эффективного использования занятий имеются:

**пособия:** иллюстрации, фонограммы, СD, DVD диски и т.д.

**музыкальные инструменты и игрушки**: ложки, колокольчики, бубен, погремушки, самодельные и шумовые инструменты и т.д.

**атрибуты:** платочки цветные, ленты (по две на каждого ребёнка), флажки, помпушки, обручи, мячи, мишура, цветочки и т.д.

**Технические средства:** Музыкальный центр,аудио материал,ноутбук.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование****образовательных модулей, тем, разделов** | **Количество занятий** | **Общее количество часов** | **Количество часов теории** | **Количество часов****практики** |
| 1. | **Введение** | **2** | **50 минут** | **10мин.** | **40 мин.** |
| 1.1 | «Давайте познакомимся» |  |  | 5 мин. | 20 мин. |
| 1.2 | «Осень золотая» |  |  | 5 мин. | 20 мин. |
| 2. | **Основы хореографии.** | **6** | **2 часа 30 минут** | **30 мин.** | **2 ч.** |
| 2.1 | «Спасибо тебе, осень, за эту красоту» | 2 |  | 10 мин. | 40 мин. |
| 2.2 | «У бабушки в деревне» | 4 |  | 20 мин. | 80 мин. |
| 3. | **Ритмическо-гимнастические упражнения.** | **10** | **4 часа 10 минут** | **1ч. 30 мин.** | **3ч.30 мин.** |
| 3.1 | «На дворе метель метет- скоро праздник Новый год» | 2 |  | 10 мин. | 40 мин. |
| 3.2 | «Новогодняя сказка нас ждет» | 2 |  | 10 мин. | 40 мин. |
| 3.3 | «Зимние забавы» | 2 |  | 10 мин. | 40 мин. |
| 3.4 | «Зимняя прогулка» | 1 |  | 5 мин. | 20 мин. |
| 3.5 | «Танцуем, играем всех приглашаем» | 3 |  | 10 мин. | 65 мин. |
| 4. | **Музыка и танец.** | **12** | **5 часов** | **1ч. 30 мин.** | **3ч. 30 мин.** |
| 4.1 | «Танцуем, играем всех приглашаем» | 1 |  | 7 мин. | 18 мин. |
| 4.2 | «Приход весны» | 3 |  | 15 мин. | 60 мин. |
| 4.3 | «Весеннее настроение» | 2 |  | 10 мин. | 40 мин. |
| 4.4 | «Дружные ребята» | 2 |  | 10 мин. | 40 мин. |
| 4.5 | «Радужное детство» | 2 |  | 10 мин. | 40 мин. |
| 4.6 | «С улыбкой по жизни» | 1 |  | 5 мин. | 20 мин. |
| 4.7 | «Скоро лето» | 1 |  | 5 мин. | 20 мин. |
|  | **Итого:**  | **30** | **15** | **4ч. 30 мин.** | **10ч. 30 мин.** |

**Календарное планирование**

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «Давайте познакомимся» | Инструктаж по ТБ.Познакомить детей друг с другом сплотить группу. Снять телесное и эмоциональное напряжение. Развивать музыкальных слух, чувство ритма и музыкальную память у детей. |
| 2. | «Осень золотая» | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Диагностика танцевальных способностей: проверка слуха, чувства ритма через музыкально- игровую деятельность. |
| 3. | «Спасибо тебе, осень, за эту красоту» | Развивать артистичность и внутреннюю свободу, уверенность в себе. В коммуникативных играх и танцах развивать динамическую сторону общения, способствовать развитию эмоциональности, позитивного самоощущения. |
| 4 | «Спасибо тебе, осень, за эту красоту» | Развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание; развивать музыкальную память, внимания; развивать координацию движений, пластичность, мягкость.  |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «У бабушки в деревне» | Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развитие музыкальности умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. Разучить основные движения выбранного танца.Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.Работать над качеством движений пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики.  |
| 2. | «У бабушки в деревне» | Продолжать учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве. Совершенствовать музыкальное умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу.  |
| 3. | «У бабушки в деревне» | Развивать умения воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение, характер и понимать ее содержание. Развивать музыкальную память, внимание. Развивать скорость реакции, четкость ритмичность, синхронность в движении.Развивать артистичность и внутреннюю свободу, уверенность в себе. |
| 4. | «У бабушки в деревне» | Продолжать развивать способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер,понимать содержание.Развивать музыкальную память.Продолжать развивать умения работать в коллективе и  |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «На дворе метель метет - скоро праздник Новый год» | Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развитие музыкальности умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения. Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой. |
| 2. | «На дворе метель метет - скоро праздник Новый год» | Продолжать учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.Поддерживать увлечение занятиями пластикой и музыкой. Продолжать учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве. |
| 3. | «Новогодняя сказка нас ждет» | Развивать умения воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение, характер и понимать ее содержание. Развивать музыкальную память, внимание. Разучить основные движения упражнения.  |
| 4. | «Новогодняя сказка нас ждет» | Совершенствовать навыки основных движений (ходьбы, бега, подскоков). Развивать скорость реакции, четкость ритмичность, синхронность в движении.Снять телесное и эмоциональное напряжение. |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «Зимние забавы» | Разучить основные движения танца.Продолжать учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.Поддерживать увлечение занятиями пластикой и музыкой. Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. |
| 2. | «Зимние забавы» | Развивать умение воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение, характер и понимать ее содержание. Продолжать учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве.Работать над качеством движений пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики.  |
| 3. | «Зимняя прогулка» | Закреплять у детей умение реагировать на начало и конец музыки, учить переходить от движения к движению, ориентируясь на динамику музыкальной фразы, воспитывать эмоциональную  отзывчивость на музыку подвижного характера, вырабатывать устойчивое слуховое внимание. |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «Танцуем, играем всех приглашаем» | Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развивать музыкальность, умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. Разучить основные движения выбранного танца.Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.Учить четко видеть рисунок танца. |
| 2. | «Танцуем, играем всех приглашаем» | Совершенствовать музыкальное умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную Продолжать развивать плавные, легкие движения рук. фразу.Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. Продолжать учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения. |
| 3. | «Танцуем, играем всех приглашаем» | Развивать умения воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение, характер и понимать ее содержание. Развивать музыкальную память, внимание. Развивать четкость, ритмичность, синхронность в движении. |
| 4. | «Танцуем, играем всех приглашаем» | Продолжать развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.Упражнять в равновесии.Закреплять основные виды движений в быстром темпе.Снять телесное и эмоциональное напряжение. |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «Приход весны» | Разучить основные движения выбранного танца.Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.Учить хорошо ориентироваться в пространстве. Дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальным ритмам.  |
| 2. | «Приход весны» | Продолжать развивать умения ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом плавно, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.  |
| 3. | «Приход весны» | Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление. Воспитывать у детей любовь к танцу, удовлетворение физ-кой потребности к движению, общению со сверстниками. |
| 4. | «Весеннее настроение» | Продолжать развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.Закреплять движения в быстром темпе.  |
| 5. | «Весеннее настроение» | Развивать творческий потенциал ребёнка, воспитывать национальное самосознание через приобщение к танцу. Дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, подчиняющегося музыкальным ритмам.  |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «Дружные ребята» | Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.Упражнять в равновесии.Закреплять основные виды движений в быстром темпе. |
| 2. | «Дружные ребята» | Продолжать развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.Упражнять в равновесии.Закреплять основные виды движений в быстром темпе.Формировать навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки.Учить менять движения в соответствии с двухчастной и трёхчастной формой музыки. |
| 3. | «Радужное детство» | Развивать умения ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом плавно, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов. Развивать координацию и выразительность движений, чувство ритма. |
| 4. | «Радужное детство» | Развивать творческий потенциал ребенка и самовыражения через танец.Закреплять развитие двигательных качеств и умений координировать движения.Продолжать развивать гибкость, ловкость, точность и пластичность. Воспитывать выносливость, силу. Формировать осанку, красивую походку. Развивать умение ориентироваться в пространстве.  |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «С улыбкой по жизни» | Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развивать музыкальность и умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу. Разучить основные движения выбранного танца. Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения. Работать над пластикой, осанкой. |
| 2. | «Мы выросли» | Развивать творческий потенциал ребенка и самовыражения через танец. Закреплять развитие двигательных качеств и умений координировать движения. |

**Содержание программы**

**Программа п****о ритмике состоит из четырёх разделов:**

1. Введение.
2. Основы ритмической гимнастики.
3. Ритмическо-гимнастические упражнения.
4. Музыка и танец.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть дошкольники, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам  программы  в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют: инструктаж по ТБ, беседа о природе танцевально-ритмических движений, освоение специальной терминологии, диагностика танцевальных способностей

Содержание второго раздела составляет: постановка корпуса, позиции ног, рук, головы; упражнения для головы, корпуса; инструктаж по безопасному исполнению ритмических упражнений и танцевальных движений.

Основное содержание третьего раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, задания на выработку координационных движений.

 **Раздел 1: « Введение»**

Вводное занятие.

Первичная диагностика.

**Раздел 2: «Основы ритмической гимнастики»**

Постановка корпуса. Основные правила.

Основные правила позиций рук и ног.

Разминка.

Ритмическая основа упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Упражнения на координацию движений.

Игро-ритмика.

Упражнения на гибкость.

Танцевально-ритмический этюд.

**Раздел 3: «Ритмическо-гимнастические упражнения»**

Марш на месте и по кругу.

Перестроения.

Волнообразные движения корпуса с шагами.

Ориентация в пространстве.

Ритмические движения в разных темпах.

«Марш-парад»: фигурная маршировка.

Композиционное пространство.

Ритмико-танцевальные композиции.

**Раздел 4: « Музыка и танец»**

Связь музыки и движения. Темп.

Танцевальные композиции. Парный танец.

Ритмические комбинации сольные.

Ритмические комбинации в парном танце.

Ходы русского танца.

Танцевальный этюд.

 Массовые композиции

 Импровизация.

Детский эстрадный танец.

 Исполнительское мастерство танцора.

 Заключительное занятие.

**Структура образовательной деятельности**

**Структура программы**  – традиционная. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительное. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно связаны друг с другом. Подготовительная часть составляет от 5 до 15%, основная часть от 70 — 80%, а заключительная часть — от 3 до 7% общего времени занятия.

Подготовительная часть занятия  зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части  сведены к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимании.

В основной части решаются задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей; гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и всех других качеств, которые к укреплению здоровья детей. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия включаются все средства оздоровительной гимнастики: ритмическая гимнастика, игропластика.

В заключительной части занятия постепенно снижается нагрузка и обеспечивается постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия  используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж, пальчиковую гимнастику, релаксацию.

Игровой массаж как нельзя лучше подходит для заключительной части занятия, так как он является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Работа по дополнительному образованию строиться с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

**1 блок – подготовительный**. Прежде чем заставить активно работать мышцы и связки детей, их надо к этому подготовить. Это значит, что до приседаний, наклонов, растягиваний и других упражнений необходимо слегка разогреться.

Поэтому занятие начинаем с упражнений, которые ускоряют кровообращение, усиливают дыхание, поднимают настроение детей. Это различные виды строевого и танцевального шага, бег, упражнения на развитие мышц плечевого пояса.

**2 блок – основной**. В него включаем упражнения, которые обеспечивают разностороннюю физическую подготовку и помогают освоить элементы ритмической гимнастики.

* партерная гимнастика
* разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
* разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Приучаем детей перед выполнением движений под музыку правильно занимать исходное положение, соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой. Добиваемся от детей не просто освоения движения, а качественного, выразительного его исполнения. Конечно, это сложная задача, но вполне осуществимая, т.к. в своей работе с детьми учитываем следующие принципы: систематичность, постепенность, последовательность.

 Дети не смогут выполнять движения свободно и красиво, если танец разучивается сразу, без предшествующих подготовительных упражнений, направленных на освоение необходимых двигательных, танцевальных навыков. Систему упражнений выстраиваем по принципу «от простого к сложному», с учетом всех необходимых навыков, при условии многократного повторения заданий. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от одних и тех же упражнений.

 Для игрового творчества детям предлагаем задания на развитие воображения: через образы цветка, воды, дождя, ветра, животных. Учим понимать язык музыки и выражать его в танце.

**3 блок – заключительный**.

* музыкальная игра
* построение, поклон

Переход от активных движений к малоподвижной деятельности, следует делать постепенно. Поэтому, завершая занятие, выполняем 2-3 более легких упражнения. Они успокаивают возбуждение сердца и дают отдых мышцам.

 Плавные движения руками, спокойная ходьба, упражнения на осанку, расслабление различных групп мышц помогают привести организм детей в нормальное состояние и переключиться на другие виды деятельности.

 Таким образом, самостоятельность, уверенность в себе и чувство удовлетворения достигнутыми результатами в процессе деятельности, являются хорошим стимулом для дальнейшего  развития талантливых детей.

 Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, плясках, танцах, упражнениях, доступных и интересных детям.

**Практическая значимость занятий:** насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

**Используемые технологии в программе по ритмике.**

В образовательном процессе на занятиях ритмикой применяются такие педагогические технологии:

1) *Игровая технология* - объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.

2) *Технология дифференцируемого обучения* - ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

1. *Технология личностно-ориентированного обучения* — организация педагогического процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

2. *Информационные технологии* – все технологии использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле – средства обучения.

1. *Здоровьесберегающие технологии* - создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.

 2. *Технология проблемного обучения* - ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности детей. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач поставив перед воспитанниками задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

**Взаимодействие с родителями воспитанников.**

**Цель** — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений участников образовательных отношений в вопросах танцевального развития. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам танцевального воспитания детей применяются следующие **формы работы:**

• ***Родительские собрания*** – это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами хореографического воспитания (с учетом возрастных особенностей воспитанников);

• ***Беседа*** – наиболее доступная и эффективная форма установления связи педагога дополнительного образования с семьей, во время которых обмениваются мнениями или оказывают родителям своевременную помощь.

• ***Групповые, индивидуальные и тематические консультации****.* Организуются с целью получения ответов на интересующие родителей вопросы. С учетом специфики работы педагога дополнительного образования , невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно- информационные формы работы, с целью обогащения знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

**1. Информационные стенды** – информация о программах по танцевальному воспитанию, используемых в детском саду; перечь рекомендуемой литературы, музыкальных игр, танцев и упражнений, которые можно делать в домашних условиях и др.

**2. Папки – передвижки**

**3. Рекомендации, практические советы**

- разработка памяток и рекомендаций по различным направлениям развития детей;

- привлечение родителей к изготовлению пособий, атрибутов, костюмов к праздникам;

- проведение индивидуальных бесед в моменты прихода и ухода родителей; - индивидуальное консультирование.

**Список использованной литературы**

1. Балет, танец, хореография / ред. Н. Александрова. - М.: СПб: Лань, **2022.** - 416 c.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика-5. Программа по ритмической пластике для детей 3–7 лет. - СПб, 2022. - 138 с.
3. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец / М. Васильева-Рождественская. - М.: Искусство, 2019. - 382 c.
4. Коренева Т.Ф., Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного возраста. Методическое пособие.- Издательство: [Мозаичный парк](https://www.labirint.ru/pubhouse/5777/), 2020 г.
5. Куцакова, Л. В. Воспитание ребенка-дошкольника. Развитого, образованного, самостоятельного, инициативного, неповторимого, культурного, активно-творческого. В мире прекрасного / Л.В. Куцакова, С.И. Мерзлякова. - М.: Владос, 2022. - 368 c.
6. Некрылова, А.Ф. Русские народные городские праздники, увеселения и зрелища / А.Ф. Некрылова. - М.: ЁЁ Медиа, 2019. - 785 c.
7. Носкова-Бек О.Л., Танцевальн-ритмическое развитие детей 3–7 лет.- Издательство: [Планета музыки](https://www.labirint.ru/pubhouse/3401/), 2021 г.
8. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова. - М.: Речь, 2019. - 230 c.
9. Спайдер Звездный танец / Спайдер, Джинн Робинсон. - М.: АСТ, **2020**. - 480 c.
10. Тарасов, Н. Классический танец / Н. Тарасов. - М.: СПб: Лань; Издание 4-е, стер., **2022**. - 496 c.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименованиепрограммы | Образовательная программа «Ритмическая мозаика» (программа дополнительного образования кружка по обучению детей 6-7 лет, 1 год обучения)г |
| Руководитель программы | Музыкальный руководитель Зуйкова И.В. |
| Организация- исполнитель Адрес организации исполнителя | МДОУ «Детский сад №93» - корпус № 1 г. Саранск, р.п. Луховка, ул. Октябрьская, д. 17А  |
| Цель программы | Приобщение детей к танцевальному искусству, а также создание условий для физического развития детей через ритмическую гимнастику.  |
| Направленностьпрограммы | художественно-эстетическое; здоровьесберегающее  |
| Срок реализации программыкб | 1 год обучения |
| Вид программы, уровень реализации программы | адаптированная, дошкольное образование  |
| Основание для разработки программы | * Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.1012; №273-Ф3;
* Закон «Об образовании» ст.26 4 п.1 «Обеспечение прав воспитанников на получение дополнительного образования»;
* СанПиН 3.1./2.4.3598-20 от 30.06.2020 г.и 3.1./2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.;
* Письмо Минобразования РФ от 14.03.2000 г.
* № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
* Устав дошкольного учреждения.

#Устав дошкольного учреждения |
| Система реализации контроля за исполнением программы | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| Ожидаемые конечные результаты программы | Укрепить здоровье детей; формировать навык физической активности, музыкально-ритмических движений;повысить работоспособность детей, снизить утомляемости, выработать правильную осанку, ритмичность, гибкость и пластичность движений. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность дополнительной образовательной программы «Ритмическая мозаика»** художественно-эстетическое; здоровьесберегающее.

Выполнение задач по физическому развитию детей, которое является приоритетным направлением образовательной деятельности дошкольного учреждения, предусматривает использование нетрадиционных методов, которые направлены на развитие спортивно-танцевально-ритмических движений ребенка. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами ритмической гимнастики. **Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей старшего дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОО.

 В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОО. Современная система оздоровительной ритмической гимнастики известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность ритмики заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Использование программы в работе ДОО гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

 **Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

 **Педагогическая целесообразность**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. В основу программы положена двигательно- игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

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.

 **Отличительные особенности программы**

 Ритмическая гимнастика является одним из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных направлений детского фитнеса. Особенно в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность − в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

 **Цель программы** – приобщение детей к танцевальному искусству, способствование эстетическому и нравственному развитию дошкольников, привитие детям основных навыков умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту, выявление и раскрытие творческих способностей дошкольника посредством хореографического искусства. А также

создание условий для физического развития детей через ритмическую гимнастику.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные:*сохранить и укрепить здоровье; формировать правильную осанку; профилактика плоскостопия; укрепить мышцы дыхательной системы; снять психологическую напряженность; воспитывать сознательную дисциплину, волю.

*Образовательные:*обучить освоению техники ритмической гимнастики;формировать двигательные навыки и совершенствовать   физические качества-ловкость, силу, гибкость, быстроту   реакции, ориентировку в пространстве, вестибулярного аппарата; обучить детей владеть своим телом.

*Развивающие:* развивать творческие способности детей; совершенствовать духовное, нравственное и физическое развитие.

*Воспитательные:*формировать познавательный интерес и радоваться своим достижениям.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Данная программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Рассчитана на детей, не имеющих медицинских и иных противопоказания к двигательной активности.

**Сроки реализации** программы “Ритмическая мозаика” рассчитана на 1 год.

**Формы и режимы организованной образовательной деятельности.** На занятиях ритмической гимнастикой используется групповая форма работы с детьми (в группе не более 14 человек). Занятия проводятся с октября, 4 раза в месяц продолжительностью 30 минут, во второй половине дня.

**Планируемые результаты освоения программы.**

 Целенаправленная работа с использованием предмета в ритмической гимнастике, позволит достичь следующих результатов:

* Укрепить здоровье детей.
* Сформировать навык физической активности, музыкально-ритмических движений.
* Повысить работоспособность детей, снизить утомляемости, выработать правильную осанку, ритмичность, гибкость и пластичность движений.
* Сформировать у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни, дать установка на освоение ценностей физической культуры.

**Ожидаемые результаты освоения программы воспитанниками:**

* умеют свободно двигаться под музыку различного характера;
* умеют хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкальных подвижных игр: владеют основными упражнениями и танцевальными движениями;
* самостоятельно умеют исполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку, действовать, не подражая друг другу.
* соблюдают элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
* ​соблюдение правил безопасности на занятиях ритмикой;
* ​выявление и осознание ребенком своих способностей;
* ​умеют владеть своим телом;
* ​умеют выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
* ​появление устойчивого интереса к занятиям ритмической гимнастики;
* ​повышение уровня физической подготовки;
* ​уменьшение процента заболеваемости дошкольников.

**Формы подведения итогов реализации программы:** открытое мероприятие, выступления на утренниках, участие в развлечениях.

**Техническое и методическое обеспечение программы.**

Занятия проводятся в музыкально-спортивном зале. Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию. Для эффективного использования занятий имеются:

**пособия:** иллюстрации, фонограммы, СD, DVD диски и т.д.

**музыкальные инструменты и игрушки**: ложки, колокольчики, бубен, погремушки, самодельные и шумовые инструменты и т.д.

**атрибуты:** платочки цветные, ленты (по две на каждого ребёнка), флажки, помпушки, обручи, мячи, мишура, цветочки и т.д.

**Технические средства:** Музыкальный центр,аудио материал,ноутбук.

 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование****образовательных модулей, тем, разделов** | **Количество занятий** | **Общее количество часов** | **Количество часов теории** | **Количество часов****практики** |
| 1. | **Введение** | **2** | **1** | **10мин.** | **50 мин.** |
| 1.1 | «Давайте познакомимся» |  |  | 5 мин. | 25 мин. |
| 1.2 | «Осенний вальс» |  |  | 7 мин. | 23 мин. |
| 2. | **Основы хореографии.** | **6** | **3** | **1 ч.** | **2 ч.** |
| 2.1 | «Осенние настроения в музыке» | 2 |  | 10 мин. | 20 мин. |
| 2.2 | «Закружилась в танце осень» | 4 |  | 20 мин. | 100 мин. |
| 3. | **Ритмическо-гимнастические упражнения.** | **10** | **5** | **1ч. 30 мин.** | **3ч.30 мин.** |
| 3.1 | Русские народные танцы | 2 |  | 10 мин. | 50 мин. |
| 3.2 | Новые веяния вхореографическом искусстве | 2 |  | 10 мин. | 50 мин. |
| 3.3 | «Хоровод» | 2 |  | 10 мин. | 50 мин. |
| 3.4 | «Пляска» | 1 |  | 5 мин. | 25 мин. |
| 3.5 | «Танцуем, играем всех приглашаем» | 3 |  | 10 мин. | 80 мин. |
| 4. | **Музыка и танец.** | **12** | **6** | **1ч. 30 мин.** | **4ч. 30 мин.** |
| 4.1 | «Танцуем, играем всех приглашаем» | 1 |  | 7 мин. | 23 мин. |
| 4.2 | Медленный вальс | 3 |  | 15 мин. | 75 мин. |
| 4.3 | Ритмика | 2 |  | 15 мин. | 45 мин. |
| 4.4 | Музыкальные игры иупражнения | 2 |  | 10 мин. | 50 мин. |
| 4.5 | «Весна» | 2 |  | 10 мин. | 50 мин. |
| 4.6 | «Любимый детский сад» | 1 |  | 5 мин. | 25 мин. |
| 4.7 | «Скоро лето» | 1 |  | 5 мин. | 25 мин. |
|  | **Итого:**  | **30** | **15** | **4ч. 30 мин.** | **10ч. 30 мин.** |

**Календарное планирование**

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «Давайте познакомимся» | Инструктаж по ТБ. Познакомить детей друг с другом сплотить группу. Развивать музыкальных слух, чувство ритма и муз-ую память у детей. |
| 2. | «Осенний вальс» | Диагностика танцевальных способностей: проверка слуха, чувства ритма через музыкально- игровую деятельность. |
| 3. | «Осенние настроения в музыке» | Развивать артистичность и внутреннюю свободу, уверенность в себе. В коммуникативных играх и танцах развивать динамическую сторону общения, способствовать развитию эмоциональности, позитивного самоощущения. |
| 4 | «Осенние настроения в музыке» | Развивать способность воспринимать музыку,; развивать музыкальную память, внимания; развивать координацию движений, пластичность, мягкость.  |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «Закружилась в танце осень» | Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развитие музыкальности умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу. Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.Работать над качеством движений пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики.  |
| 2. | «Закружилась в танце осень» | Продолжать учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве. Совершенствовать музыкальное умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.  |
| 3. | «Закружилась в танце осень» | Развивать умения воспринимать музыку, понимать ее содержание. Развивать музыкальную память, внимание. Развивать скорость реакции, четкость ритмичность, синхронность в движении. Развивать артистичность и внутреннюю свободу, уверенность в себе. |
| 4. | «Закружилась в танце осень» | Продолжать развивать способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер, понимать содержание.Развивать музыкальную память.  |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | Русские народные танцы | Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развитие музыкальности умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения. Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой. |
| 2. | Русские народные танцы | Продолжать учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.Поддерживать увлечение занятиями пластикой и музыкой. Продолжать учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве. |
| 3. | Новые веяния вхореографическом искусстве | Развивать умения воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение, характер и понимать ее содержание. Развивать музыкальную память, внимание. Разучить основные движения упражнения.  |
| 4. | Новые веяния вхореографическом искусстве | Совершенствовать навыки основных движений (ходьбы, бега, подскоков).Развивать скорость реакции, четкость ритмичность, синхронность в движении.Снять телесное и эмоциональное напряжение. |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «Хоровод» | Разучить основные движения танца.Продолжать учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.Поддерживать увлечение занятиями пластикой и музыкой. Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. |
| 2. | «Хоровод» | Развивать умение воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение, характер и понимать ее содержание. Продолжать учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве.Работать над качеством движений пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики.  |
| 3. | «Пляска» | Закреплять у детей умение реагировать на начало и конец музыки, учить переходить от движения к движению, ориентируясь на динамику музыкальной фразы, воспитывать эмоциональную  отзывчивость на музыку подвижного характера, вырабатывать устойчивое слуховое внимание. |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «Танцуем, играем всех приглашаем» | Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развивать музыкальность, умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. Разучить основные движения выбранного танца.Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.Учить четко видеть рисунок танца. |
| 2. | «Танцуем, играем всех приглашаем» | Совершенствовать музыкальное умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную Продолжать развивать плавные, легкие движения рук. фразу.Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. Продолжать учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения. |
| 3. | «Танцуем, играем всех приглашаем» | Развивать умения воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение, характер и понимать ее содержание. Развивать музыкальную память, внимание. Развивать четкость, ритмичность, синхронность в движении. |
| 4. | «Танцуем, играем всех приглашаем» | Продолжать развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.Упражнять в равновесии.Закреплять основные виды движений в быстром темпе.Снять телесное и эмоциональное напряжение. |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | Медленный вальс | Разучить основные движения выбранного танца.Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.Учить хорошо ориентироваться в пространстве. Дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальным ритмам.  |
| 2. | Медленный вальс | Продолжать развивать умения ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом плавно, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.  |
| 3. | Медленный вальс | Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление. Воспитывать у детей любовь к танцу, удовлетворение физ-кой потребности к движению, общению со сверстниками. |
| 4. | Ритмика | Продолжать развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.Упражнять в равновесии.Закреплять основные виды движений в быстром темпе.  |
| 5. | Ритмика | Развивать творческий потенциал ребёнка, воспитывать национальное самосознание через приобщение к танцу. Дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, подчиняющегося музыкальным ритмам. Способствовать гармоническому развитию души и тела ребёнка. |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | Музыкальные игры иупражнения | Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.Упражнять в равновесии.Закреплять основные виды движений в быстром темпе. |
| 2. | Музыкальные игры иупражнения | Продолжать развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.Упражнять в равновесии.Закреплять основные виды движений в быстром темпе.Формировать навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки.Учить менять движения в соответствии с двухчастной и трёхчастной формой музыки. |
| 3. | «Весна» | Развивать умения ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом плавно, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов. Развивать координацию и выразительность движений, чувство ритма. |
| 4. | «Весна» | Развивать творческий потенциал ребенка и самовыражения через танец.Закреплять развитие двигательных качеств и умений координировать движения.Продолжать развивать гибкость, ловкость, точность и пластичность. Воспитывать выносливость, силу. Формировать осанку, красивую походку. Развивать умение ориентироваться в пространстве.  |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Цель** |
| 1. | «Любимый детский сад» | Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развивать музыкальность и умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу.Разучить основные движения выбранного танца.Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой. |
| 2. | «Скоро лето» | Развивать творческий потенциал ребенка и самовыражения через танец.Закреплять развитие двигательных качеств и умений координировать движения.Продолжать учить точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве. |

**Содержание программы**

**Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:**

1. Введение.

2. Основы ритмической гимнастики.

3. Ритмическо-гимнастические упражнения.

4. Музыка и танец.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть дошкольники, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам  программы  в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют: инструктаж по ТБ, беседа о природе танцевально-ритмических движений, освоение специальной терминологии, диагностика танцевальных способностей

Содержание второго раздела составляет: постановка корпуса, позиции ног, рук, головы; упражнения для головы, корпуса; инструктаж по безопасному исполнению ритмических упражнений и танцевальных движений.

Основное содержание третьего раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, задания на выработку координационных движений.

 **Раздел 1: « Введение»**

Вводное занятие.

Первичная диагностика.

**Раздел 2: «Основы ритмической гимнастики»**

Постановка корпуса. Основные правила.

Основные правила позиций рук и ног.

Разминка.

Ритмическая основа упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Упражнения на координацию движений.

Игро-ритмика.

Упражнения на гибкость.

Танцевально-ритмический этюд.

**Раздел 3: «Ритмическо-гимнастические упражнения»**

Марш на месте и по кругу.

Перестроения.

Волнообразные движения корпуса с шагами.

Ориентация в пространстве.

Ритмические движения в разных темпах.

«Марш-парад»: фигурная маршировка.

Композиционное пространство.

Ритмико-танцевальные композиции.

**Раздел 4: « Музыка и танец»**

Связь музыки и движения. Темп.

Танцевальные композиции. Парный танец.

Ритмические комбинации сольные.

Ритмические комбинации в парном танце.

Ходы русского танца.

Танцевальный этюд.

 Массовые композиции

 Импровизация.

Детский эстрадный танец.

 Исполнительское мастерство танцора.

 Заключительное занятие.

**Структура образовательной деятельности**

**Структура программы**  – традиционная. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительное. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно связаны друг с другом. Подготовительная часть составляет от 5 до 15%, основная часть от 70 — 80%, а заключительная часть — от 3 до 7% общего времени занятия.

Подготовительная часть занятия  зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части  сведены к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимании.

В основной части решаются задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей; гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и всех других качеств, которые к укреплению здоровья детей. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия включаются все средства оздоровительной гимнастики: ритмическая гимнастика, игропластика.

В заключительной части занятия постепенно снижается нагрузка и обеспечивается постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия  используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж, пальчиковую гимнастику, релаксацию.

Игровой массаж как нельзя лучше подходит для заключительной части занятия, так как он является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Работа по дополнительному образованию строиться с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

**1 блок – подготовительный**. Прежде чем заставить активно работать мышцы и связки детей, их надо к этому подготовить. Это значит, что до приседаний, наклонов, растягиваний и других упражнений необходимо слегка разогреться.

Поэтому занятие начинаем с упражнений, которые ускоряют кровообращение, усиливают дыхание, поднимают настроение детей. Это различные виды строевого и танцевального шага, бег, упражнения на развитие мышц плечевого пояса.

**2 блок – основной**. В него включаем упражнения, которые обеспечивают разностороннюю физическую подготовку и помогают освоить элементы ритмической гимнастики.

* партерная гимнастика
* разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
* разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Приучаем детей перед выполнением движений под музыку правильно занимать исходное положение, соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой. Добиваемся от детей не просто освоения движения, а качественного, выразительного его исполнения. Конечно, это сложная задача, но вполне осуществимая, т.к. в своей работе с детьми учитываем следующие принципы: систематичность, постепенность, последовательность.

 Дети не смогут выполнять движения свободно и красиво, если танец разучивается сразу, без предшествующих подготовительных упражнений, направленных на освоение необходимых двигательных, танцевальных навыков. Систему упражнений выстраиваем по принципу «от простого к сложному», с учетом всех необходимых навыков, при условии многократного повторения заданий. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от одних и тех же упражнений.

 Для игрового творчества детям предлагаем задания на развитие воображения: через образы цветка, воды, дождя, ветра, животных. Учим понимать язык музыки и выражать его в танце.

**3 блок – заключительный**.

* музыкальная игра
* построение, поклон

Переход от активных движений к малоподвижной деятельности, следует делать постепенно. Поэтому, завершая занятие, выполняем 2-3 более легких упражнения. Они успокаивают возбуждение сердца и дают отдых мышцам.

 Плавные движения руками, спокойная ходьба, упражнения на осанку, расслабление различных групп мышц помогают привести организм детей в нормальное состояние и переключиться на другие виды деятельности.

 Таким образом, самостоятельность, уверенность в себе и чувство удовлетворения достигнутыми результатами в процессе деятельности, являются хорошим стимулом для дальнейшего  развития талантливых детей.

 Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, плясках, танцах, упражнениях, доступных и интересных детям.

**Практическая значимость занятий:** насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

**Используемые технологии в программе по ритмике.**

В образовательном процессе на занятиях ритмикой применяются такие педагогические технологии:

1) *Игровая технология* - объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.

2) *Технология дифференцируемого обучения* - ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

1. *Технология личностно-ориентированного обучения* — организация педагогического процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

2. *Информационные технологии* – все технологии использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле – средства обучения.

1. *Здоровьесберегающие технологии* - создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.

 2. *Технология проблемного обучения* - ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности детей. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач поставив перед воспитанниками задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

**Взаимодействие с родителями воспитанников.**

**Цель** — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений участников образовательных отношений в вопросах танцевального развития. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам танцевального воспитания детей применяются следующие **формы работы:**

• ***Родительские собрания*** – это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами хореографического воспитания (с учетом возрастных особенностей воспитанников);

• ***Беседа*** – наиболее доступная и эффективная форма установления связи педагога дополнительного образования с семьей, во время которых обмениваются мнениями или оказывают родителям своевременную помощь.

• ***Групповые, индивидуальные и тематические консультации****.* Организуются с целью получения ответов на интересующие родителей вопросы. С учетом специфики работы педагога дополнительного образования , невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно- информационные формы работы, с целью обогащения знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

**1. Информационные стенды** – информация о программах по танцевальному воспитанию, используемых в детском саду; перечь рекомендуемой литературы, музыкальных игр, танцев и упражнений, которые можно делать в домашних условиях и др.

**2. Папки – передвижки** – знакомящие родителей с тем, чему можно научить ребенка в определенном возрасте.

**3. Рекомендации, практические советы**

- разработка памяток и рекомендаций по различным направлениям развития детей;

- привлечение родителей к изготовлению пособий, атрибутов, костюмов к праздникам;

- проведение индивидуальных бесед в моменты прихода и ухода родителей; - индивидуальное консультирование.

 **Список использованной литературы**

1. Балет, танец, хореография / ред. Н. Александрова. - М.: СПб: Лань, **2022.** - 416 c.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика-5. Программа по ритмической пластике для детей 3–7 лет. - СПб, 2022. - 138 с.
3. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец / М. Васильева-Рождественская. - М.: Искусство, 2019. - 382 c.
4. Коренева Т.Ф., Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного возраста. Методическое пособие.- Издательство: [Мозаичный парк](https://www.labirint.ru/pubhouse/5777/), 2020 г.
5. Куцакова, Л. В. Воспитание ребенка-дошкольника. Развитого, образованного, самостоятельного, инициативного, неповторимого, культурного, активно-творческого. В мире прекрасного / Л.В. Куцакова, С.И. Мерзлякова. - М.: Владос, 2022. - 368 c.
6. Некрылова, А.Ф. Русские народные городские праздники, увеселения и зрелища / А.Ф. Некрылова. - М.: ЁЁ Медиа, 2019. - 785 c.
7. Носкова-Бек О.Л., Танцевальн-ритмическое развитие детей 3–7 лет.- Издательство: [Планета музыки](https://www.labirint.ru/pubhouse/3401/), 2021 г.
8. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова. - М.: Речь, 2019. - 230 c.
9. Спайдер Звездный танец / Спайдер, Джинн Робинсон. - М.: АСТ, **2020**. - 480 c.
10. Тарасов, Н. Классический танец / Н. Тарасов. - М.: СПб: Лань; Издание 4-е, стер., **2022**. - 496 c.