

**Содержание:**

I. Целевой раздел.

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

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

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

1.4. Условия необходимые для реализации программы…………………………… 6

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

II. Организационный раздел

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

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

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

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

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

III. Содержательный раздел.

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

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

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

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

4.1. Мониторинг уровня музыкального и психомоторного развития детей…………….. 13

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

Список литературы…………………………………………………………………………… 15

Приложение

- Перспективное планирование дополнительной образовательной программы по «Ритмопластике с элементами игрового стретчинга»…………………………………….. 16

- Карта мониторинга уровня музыкального и психомоторного развития детей…………. 21

1. **Целевой раздел**

**1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное,

что есть в жизни – это свободное движение под музыку.

И научиться этому можно у ребенка.

А.И.Буренина.

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

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

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

Что дают занятия ритмопластикой?

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

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

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

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

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

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

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

* 1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

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

способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка,

средствами музыки и ритмических движений.

**ЗАДАЧИ:**

**1. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ:**

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

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

- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;

- развитие музыкальной памяти.

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

- развитие ловкости, точности, координации движений;

- развитие гибкости и пластичности;

- воспитание выносливости, развитие силы;

- формирование правильной осанки, красивой походки;

- развитие умения ориентироваться в пространстве;

- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

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

- развитие творческого воображения и фантазии;

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

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

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

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;

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

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

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

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

**6. ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

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

**Задачи**

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

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

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

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

*Наглядность*. Показ физических упражнений, образный рассказ.

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

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

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

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

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

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

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

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

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

Личностное общение педагога с ребенком;

Наличие специально оборудованного кабинета;

Правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;

На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;

Избегать употребление жвачки во время занятия;

Иметь свободный доступ к воде.

Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;

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

Атрибуты, наглядные пособия;

Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;

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

* 1. **Ожидаемые результаты:**

Систематические занятия ритмопластикой:

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

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

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

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

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

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

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

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

* средняя группа (4 – 5 лет)

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Программа по ритмике рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

**Формы и режим.**

Формой организации учебных занятий является групповая и индивидуальная.

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

**Формы подведения итогов**

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

1. **Организационный раздел.**

**2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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

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

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

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

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

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

- 4 - 5-лет – не более 20 минут,

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

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

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

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

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

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

**Обязательная одежда и обувь для занятия:**

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

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

**2.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.**

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

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнений;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

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

Чтобы учебный процесс у детей 4-5 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

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

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

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Возрастная группа |
| *средняя 4-5 лет* |
| 1. | Ритмика | В течение года |
| 2. | Гимнастика | 10 |
| 3. | Танец | В течение года |
| 4. | Танцевально – ритмическая гимнастика | 52 |
| 5. | Игровой стретчинг | 2 |
| 6. | Хореографические упражнения, танцевальные упражнения | По плану занятий |
| 7. | Игровой самомассаж | По плану занятий |
| 8 | Музыкально – подвижные игры | По плану занятий |
| 9 | Креативная гимнастика | По плану занятий |
|  | Всего часов | 64 |

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

Данная программа основывается на следующих парциальных программах:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  № | Наименование программы | Авторы | Выходные данные | Гриф |
| 1 | СА – Фи – Дансе | Фирилёва Ж.Е.,  Сайкина Е.Г., | Санкт – Петербург 2001 | Рекомендована отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт – Петербурга |
| 2 | Ритмическая мозаика | Буренина А.И. | Санкт – Петербург 2000 | Рекомендована Министерством образования и науки РФ  в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста |
| 3 | «Игровой стретчинг»  «Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» | А.Г. Назарова | Санкт – Петербург  2014 | Рекомендована Министерством образования и науки РФ |

2.5. **Методическое обеспечение дополнительной**

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

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

**Дидактический материал к программе**

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

**Техническое оснащение занятий**

* Музыкальный центр.
* Коврики.

1. **Содержательный раздел.**

**3.1.** **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.**

**4 – 5 лет.**

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

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

**ПО РИТМОПЛАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3.3. Учебно-тематический план.**

**Средняя группа, 4-5 лет**

**1.** **РИТМИКА. Специальные упражнения для со­гласования движений с музыкой.** Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выпол­нение простейших движений руками в различном темпе.

**2.** **ГИМНАСТИКА.**

**2.1.** **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестро­ение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образ­ному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

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

**Упражнения без предмета.** Ходьба на носках и с высо­ким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и со­гнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основ­ные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

**2.3.** **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями и пред­плечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряже­ние и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряже­нии мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

**2.4.** **Акробатические упражнения.** Группировка в поло­жениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

**3. ТАНЦЫ.**

**3.1.** **Хореографические упражнения.** Танцевальные по­зиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, 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 хореографических упражнений.

**3.2.** **Танцевальные шаги.** Мягкий, высокий, 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°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3.3. Ритмические и бальные танцы** «Автостоп», «Боль­шая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Боль­шая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

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

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Ча­шки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиннаядискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражне­ние с платочками».

**5.** **Игровой стретчинг.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и иг­ровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы уп­ражнений.

**6.** **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание отдель­ных частей тела в определенном порядке в образно-иг­ровой форме.

**7.** **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкаль­но-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

**8. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-твор­ческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация». Спе­циальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

IV. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Средняя группа 4-5 лет.**После второго года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике *(творческие игры, специальные задания),* используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**V. Работа с родителями предполагает:**

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

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

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

**Список литературы**

* А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»

«Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста»

СПб 1994г.

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

СПб 1997 год.

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

1. Перспективное планирование по ритмопластике с элементами игрового стретчинга.

Средняя группа.(4-5 лет).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Октябрь | | Ноябрь | | Декабрь | |
| 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 17-20 | 21-24 |
| Ритмика | Хлопки на каждый счёт и через счёт. | Шаг на каждый счёт и через счёт. | На каждый счёт поднимать руки. | Движения руками в разном темпе. | На каждый счёт поднимать руки. | На каждый счёт хлопают в ладоши. |
| Гимнастика | Построение в шеренгу и колонну. Ходьба («кошечка, «цыплята»), по кругу. ОРУ. Упр. прямыми  и согнутыми руками. | Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой.  «Лошадки машут головами». ОРУ  Упражнения на расслабление мышц. | Построение в шеренгу.  Комплекс упр. | Построение в шеренгу и колонну. ОРУ  Упражнения на расслабление мышц. | Бег по кругу и ориентирам. ОРУ  Упражнения на расслабление мышц. | Построение в шеренгу. Ходьба в разных направлениях. ОРУ |
| Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги | Выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – крестом.  Тройной шаг с притопом | «Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2  Русский шаг - припадание | Открывание» рук из подготовите-льной поз. в 1и 2,  выставление ноги на носок «крестом»  Тройной переменный шаг | «Открывание» рук во 2 поз., ногу в сторону на носок,  наклон корпуса в сторону  Комбинация из выученных шагов | Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2,  выставление ноги на носок «крестом»,  Шаг, шаг, тройной притоп | «Открывание» рук в сторону и на пояс  «Припадание» в сторону,  «припадание с поворотом, |
| Танец | «Матуша – Россия» | «Старый жук» | «Макарена» | «Модный рок» | «Автостоп». | «Большая стирка». |
| Танцевально – ритмическая гимнастика | «Полька – хлопушка» | «Часики» | «Четыре таракана и сверчок», | «Зарядка» | «Облака» | «Бег по кругу» |
| Игровой стретчинг | Сказка «Рябинка» | Сказка «Золотая птица» | Сказка «Золотая птица» продолжение | Сказка «Три брата» | Сказка «Пусть приходит зима» | Сказка «Заяц-огородник» |
| Муз.-подв. игра | «Погода»  «Космонавты» | «Поезд»  «Конники – спортсмены» | «Эхо»  «Музыкальные стулья» | Козочки и волк»  «Усни-трава» | «Игра с мячом»  «Карлики и великаны», | «Пятнашки»  «Волк во рву» |
| Креативная гимнастика,  игромассаж | Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой» | Упражнение на расслабление «Подуем на плечо» | Игровой самомассаж, «Оса» | Упражнение на расслабление  «Руки кверху поднимаем» | Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой» | Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Январь | | Февраль | | Март | |
| 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | 41-44 | 45-48 |
| Ритмика | Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4:  исходное положение – стоя, руки вверх;  1 – руки с акцентом вниз,  2 – руки скрёстно перед грудью,  3- с небольшим акцентом в стороны,  4 – руки вверх | Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4:  исходное положение – стоя, руки вверх;  1 – руки с акцентом вниз,  2 – руки скрёстно перед грудью,  3- с небольшим акцентом в стороны,  4 – руки вверх | Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер ¾ при передвижении шагом | Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер ¾ при передвижении шагом  Ходьба с увеличением темпа. | 1- хлопок на сильную долю,  2- топнуть левой ногой,  3-4 четыре шага с левой ноги,  акцентируя сильную долю | 1- хлопок на сильную долю,  2- топнуть левой ногой,  3-4 четыре шага с левой ноги,  акцентируя сильную долю |
| Гимнастика | Построение в шеренгу, сцепление за руки. ОРУ  Упражнения на расслабление мышц, дыхания. | Построение врассыпную.  ОРУ без предметов.  Упражнения на расслабление мышц, дыхания. | Закрепление навыков построения в колонну, шеренгу и круг. ОРУ | Построение в круг. ОРУ  Упражнения на расслабление мышц | Построение круг. ОРУ  Упражнения на расслабление мышц | Построение в шеренгу. ОРУ  Упражнения на расслабление мышц. |
| Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги | «Открывание» рук в сторону и на пояс,  Выставление ноги «носок – пятка» вперёд и в сторону | Подъём ноги через выставление на носок вперёд и в сторону  Скрестный шаг в сторону, выставить ногу на пятку, руки открыть в стороны  «ёлочка» | Прыжки из 1 позиции во 2  Прямой галоп, галоп в сторону | Прыжки из 1 позиции во 2  Шаг польки | Шаг польки | Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд |
| Танец | Русский хоровод | Три поросёнка» | «Давай танцуй» | «Современник» | «Матрёшки» | «Танец с хлопками» |
| Танцевально – ритмическая гимнастика | «Чёрный кот» | «Приходи сказка» | «Карусельные лошадки» | «Песня Короля» | «По секрету всему свету» | «Сосулька» |
| Игровой стретчинг | Сказка «Королевич – змея» | Сказка «Очки» | Сказка «Птица найдёныш» | Сказка «Два колдуна» | Сказка «Два колдуна» продолжение | Сказка «Как у слонёнка хобот появился» |
| Муз.-подв. игра | «Автомобили»  «Воробышки» | «Шеренга – колона – круг» | «Музыкаль-ные змейки»  «Ловля обезьян» | «Капканы»  Найди предмет.  «К своим флажкам» | «Запев-припев»  «Музыкальные змейки | «Гонка мяча по кругу»  «Гулливер и лилипуты» |
| Креативная гимнастика,  игромассаж | Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!» | «Магазин игрушек» | «Художественная галерея» | Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой» | Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» | «Выставка картин» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Апрель | | Май | |
| 49-52 | 53-56 | 57-60 | 61-64 |
| Ритмика | На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши,  на длинные – половинные – положить руки на пояс | На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши,  на длинные – половинные – положить руки на пояс | Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка | Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс |
| Гимнастика | Построение в две шеренги.  ОРУ с ленточками. | Закрепление навыков построения в колонну, шеренгу и круг. ОРУ | Построение в шеренгу. ОРУ  Бег и прыжки. | Закрепление навыков построения. ОРУ |
| Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги | Тройной шаг с притопом | Исходное положение – 1 позиция, руки вниз,  плие – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д. | Поворот вправо, влево из 3 позиции ног  Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков | Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса |
| Танец | «Солдатики» | «По ниточке» | «Горошины цветные» | «Спенк» |
| Танцевально – ритмическая гимнастика | «Летка-енка» | «Жёлтые ботинки» | «Петухи запели» | «Чунга – чанга» |
| Игровой стретчинг | Сказка «Воробей и карасик» | Сказка «Удав, кролик, черепаха» | Сказка «Далеко и близко» | Сказка «Серая звёздочка» |
| Муз.-подв. игра | «Птица без гнезда» «День – ночь» | «Козочки и волк» | «Птички и ворона» | «Музыкальные змейки» |
| Креативная гимнастика,  игромассаж | Музыкально-творческая игра «Займи место» | Музыкально-творческая игра «Повтори за мной» | Творческая игра «Море волнуется» | Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно» |

КАРТА МОНИТОРИНГА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

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