

Российская Федерация
Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 105»
муниципального образования города Братск

665724, Иркутская область, город Братск, ул. Рябикова, 20
Тел./факс (3953) 42-69-02 Е – mail: brusnichka_105@mail.ru

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДСОВ № 105»
Е.В Денисенко _____
Приказ № 178/1 от 07.09.2022

**Дополнительная общеразвивающая программа
по обучению детей старшего дошкольного возраста
ритмической гимнастики
«Веселые ребята»
(срок реализации 2 года)**

Составила:
Яныгина Т.Ю,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «ДСОВ №105»,
Высшая квалификационная категория

г. Братск 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
3. Тематический план программы
4. Содержание программы
5. Материально-технические условия
6. Программно-методическое обеспечение
6. Оценочные и методические материалы
7. Приложения

Пояснительная записка

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

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. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, танцевально-ритмическая гимнастика, игротанец, элементы художественной гимнастики, музыкально-подвижные игры, хореографические упражнения, акробатические упражнения, стретчинг, креативная гимнастика, игровой самомассаж.

Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные задания.

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

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

Данная программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста. Программа модифицирована и адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении и реализуется в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида № 91».

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

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.
- развивать чувство самостраховки.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

•развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Педагогическая целесообразность программы.

1. Принцип индивидуализации. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
2. Принцип доступности. Обучение упражнениям от простого к сложному, с учетом степени подготовленности ребенка.
3. Принцип систематичности. Регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки, усложнение техники их выполнения.
4. Принцип последовательности. Выполнение всех упражнений в определенной последовательности, с соблюдением структуры занятия.
5. Принцип научности, который лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни.
6. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Отличительная особенность данной программы

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Данная общеразвивающая программа рассчитана на детей 5-8 лет: старшей группы-5-6 лет - первый год обучения; подготовительной группы – 6-8 лет – второй год обучения. Учебные группы комплектуются по

возрастному принципу, по состоянию здоровья детей, по желанию родителей. Дополнительные общеразвивающие занятия по ритмической гимнастике проводятся в физкультурном зале.

Сроки реализации общеразвивающей программы.

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

Продолжительность занятий: 30 минут. Количество занятий в год: 56 занятий.

Форма проведения

Занятия проводятся во второй половине дня. Время проведения одного занятия – 30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются в легкой и удобной одежде, в чешках.

Способ организации – группа, количественный состав до 10 человек.

Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки.

1-й год обучения:

1. Точно выполняют движения, согласовывает движения рук и ног при выполнении движений.
2. Знают о назначении отдельных упражнений.
3. Умеют импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, придумывает собственные оригинальные движения.
4. Умеют передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменяют движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.
5. Умеют передавать в мимике, позе, жестах гамму чувств, исходя из музыкальной композиции (страх, радость, удивление т.д.)
6. Умеет передавать в движении ритм прослушанного музыкального произведения.

2-й год обучения:

1. Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.
2. Владели навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях.
3. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владели основными упражнениями по программе этого года обучения.

4. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой.
5. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.
6. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Приложение 2

Условия реализации программы.

1. Создание предметно-пространственной среды для музыкально-ритмической деятельности.
2. Методическое обеспечение программы.
3. Установление сотрудничества с коллективами города.
4. Взаимосвязь с семьей.

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

Требования к руководителю кружка:

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- вести установленную документацию и отчетность;
- создавать благоприятные условия, позволяющие детям реализовать свои интересы и потребности, интересно и с пользой для их развития проводить свободное время;
- комплектовать состав воспитанников кружка;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- выявлять творческие способности воспитанников, способствовать их развитию;
- поддерживать одаренных и талантливых воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья;
- участвовать в организации и проведении общих мероприятиях ДОУ;
- обеспечивать при проведении занятий соблюдение техники безопасности и противопожарной защиты.

Тематический план программы.

Первый год обучения.

№п.п	Раздел	Содержание разделов	Количес- -тво часов		
			общее	Теорети- ческое	Практи- ческое
1.	Элементы хореографии	<p>Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Полуприседы и подъёмы на носки. Выставление ноги на носок в разных направлениях.</p> <p>Позиции и положение ног ирук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса. Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног).</p> <p>Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, бедра, эластичность и силу ног; изучается по 1,2, 3-й позициям.</p> <p>Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).</p>	3	1	2
2	Строевые упражнения	<p>Построение в колонну, шеренгу, круг. Перестроение в диагонали «расческой». Перестроение из одной колонны в круг через одного направо-налево.</p>	2	1	1
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	<p>Танцевальные движения. Общеразвивающие упражнения. Танцевальные композиции и комплексы упражнений (из ранее разученных движений).</p> <p>Элементы лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс»</p>	3	1	2
4	Игропластика	<p>Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.</p> <p>Сгибание, разгибание ног «Велосипед», перекаты на животе «Лодочка», поднимание ног,</p>	3	1	2

		складывание вдвое, упражнения в разных группировках, перекаты через спину вбок.			
5	Музыкально-подвижные игры	Игры на определение динамики музыкального произведения. Танцевальные импровизации. Игры-превращения.	2	1	1
6	Дыхательные упражнения	Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: -ключичное (верхне-грудное); -грудное (реберное); -брюшное; -смешанное.	2	1	1
7	Пальчиковая гимнастика	Упражнения для развития мелкой моторики: -по направленности работы пальцев рук; -По различным поверхностям; -упражнения с предметами; -образные выполнения; -упражнения лечебно-профилактического танца.	2	1	1
8	Самомассаж	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	2	1	1
9	Игроритмика	Специальные упражнения для согласования движений и музыки. -ходьба на каждый счет и через счет; -хлопки в такт музыки; -сочетание ходьбы с хлопками на каждый такт и через такт;	3	1	2
10	Креативная гимнастика	Музыкально-творческие игры. Специальные задания для развития инициативы, фантазии. Музыкально – творческие игры: «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие; Специальные задания: «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».	3	1	2
11	Элементы художественной гимнастики	Упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы	3	1	2

		народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Композиции, сочетающиеся с определенной музыкой.			
			итого 28		

Тематический план программы.

Второй год обучения.

№п.п.	Раздел	Содержание разделов	Количество часов		
			общее	Теоретическое	Практическое
1.	Элементы хореографии	<p>Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Полуприседы и подъёмы на носки. Выставление ноги на носок в разных направлениях.</p> <p>Позиции и положение ног и рук.</p> <p>Растяжки в игровой форме.</p> <p>Постановка корпуса. Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног).</p> <p>Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается по 1,2, 3-й позициям.</p> <p>Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).</p> <p>Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.</p> <p>Мягкий высокий шаг на носках.</p> <p>Выпады через прыжок в сочетании с подскоком. 4 бега 2 прыжка. Ходьба с высоким подниманием колена с добавлением рук. Танцевальные комбинации из ранее разученных движений.</p>	3	1	2

2.	Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг. Перестроение в диагонали «расческой». Перестроение из одной колонны в круг через одного направо-налево. Расхождение в две диагонали из одной колонны. «До-за-до».	2	1	1
3.	Танцевально-ритмическая гимнастика	Танцевальные движения. Общеразвивающие упражнения. Танцевальные композиции и комплексы упражнений (из ранее разученных движений). Элементы лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс».	3	1	2
4.	Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. Сгибание, разгибание ног «велосипед», перекаты на животе «лодочка», поднимание ног, складывание вдвое, упражнения в разных группировках, перекаты через спину вбок. Стойка на лопатках «березка», «рыбка», «луковица», «змея», «лягушка», «кошечка». Растяжка через игровые упражнения «книжка», «полушпагат», «бабочка».	3	1	2
5.	Музыкально-подвижные игры	Игры на определение динамики музыкального произведения. Танцевальные импровизации. Игры-превращения.	2	1	1
6.	Дыхательные упражнения	Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: -ключичное (верхне-грудное); -грудное (реберное); -брюшное; -смешанное.	2	1	1
7.	Пальчиковая гимнастика	Упражнения для развития мелкой моторики: -по направленности работы пальцев рук; -По различным поверхностям; -упражнения с предметами; -образные выполнения; -упражнения лечебно-профилактического танца.	2	1	1
8.	Самомассаж	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.	2	1	1

		Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.			
9.	Игроритмика	Специальные упражнения для согласования движений и музыки.	3	1	2
10.	Креативная гимнастика	Музыкально – творческие игры: «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие, «Волшебный сад», «Водоросли», «Зеркало». Специальные задания: «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек», «Превращалка».	3	1	2
11.	Элементы художественной гимнастики.	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения); Упражнения с предметами (лентой, обручем, шарфом, платочками, мячом, скакалкой, булавами); Упражнения без предметов (равновесие, вращение, перемещение, волны, круги, махи, наклоны, выпады, прыжки и др.); Упражнения с элементами хореографии и танца; Упражнения на согласованность движений с музыкой; ритмические упражнения; Упражнения на релаксацию; элементы акробатических упражнений.	3	1	2
			Итого:	28	

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

Содержание программы.

Содержание программы по ритмической гимнастике определяют следующие разделы:

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика (элементы лечебно-профилактического танца);
- игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- элементы художественной гимнастики.

Игроритмика.

Задачи:

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

Виды упражнений:

Специальные упражнения для согласования движений и музыки.

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентрированная ходьба;
- акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;

- притопы с хлопками поочерёдно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры (**Приложение 3**).

Танцевально – ритмическая гимнастика. Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов (**Приложение 4**).

Игропластика.

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

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

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать,

погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения (**Приложение 5**).

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

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

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются (**Приложение 6**).

Строевые упражнения являются одним из средств физического воспитания детей. Они содействуют воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов, в диагонали. (**Приложение 7**).

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления (**Приложение 8**).

Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике. **(Приложение 9).**

Креативная гимнастика предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

(Приложение 10).

Элементы хореографии. Благодаря элементам хореографии дети приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографии. **(Приложение 11).**

Элементы художественной гимнастики учат детей соблюдать правила эстетического поведения, формируют понятия о красоте тела, воспитывают вкус, музыкальность, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. **(Приложение 12).**

Методы и формы образовательной деятельности.

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

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

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

Материально-технические условия.

Для занятий ритмической гимнастикой в ДООУ оборудован физкультурный зал.

Техническое оснащение:

1. Магнитофон.
2. Ноутбук.
3. USB-проигрыватель.
4. MP-3 Дискеты с записями танцевальных композиций Т. Суворовой, И.Э. Бриске;
5. CD диски с записями музыкальных композиций для занятий танцевально-игровой гимнастики;
6. USB с записями музыки.

Спортивный инвентарь, атрибуты.

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

1. Стеллаж для хранения спортивного инвентаря.
2. Коврики для занятий ритмической гимнастикой (по количеству занимающихся детей).
3. Пумпоны 4 цветов (по количеству занимающихся детей).
4. Гимнастические ленты (длина - 0,5м) – по количеству занимающихся детей.
5. Гимнастические ленты на палочке (длина - 1,5м) – по количеству занимающихся детей.
6. Шифоновые шарфы – по количеству занимающихся детей.
7. Обручи пластмассовые маленькие – по количеству занимающихся детей.
8. Мячи разного диаметра – по количеству детей.
9. Платки 4-х цветов – по количеству детей.
10. Косички (0.5 м) – по количеству детей
11. Гимнастические палки – по количеству занимающихся детей.
12. Скакалки – по количеству занимающихся детей.
13. Гимнастические мячи (хоппы) - по количеству занимающихся.
14. Гантели – по количеству детей
15. Парашют – 1 шт.
16. Батут – 2 шт.
17. Коррекционные мячи «ежики» - по количеству детей.
18. Спортивный мат 4 штуки – разного размера.
19. Канат – 2шт.
20. Веревка (10м.) – 1шт.

Методическое обеспечение.

- 1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. В соответствии с ФГОС ДО. - СПб.: Петербургский центр творческой педагогики "Аничков Мост", 2015 г. - 196 с.
- 2.Нечитайлова А.А., Полунина Н.С. Архипова М.А. Фитнес для дошкольников, Детство – Пресс, 2017г.
- 3.Нищева Н.В., Гавришева Л. Новые логопедические распевки, музыкально-пальчиковая гимнастика, подвижные игры. Детство – Пресс, 2017г.
- 4.Нищева Н.В. Карточки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Детство – Пресс, 2016г.
- 5.Сулим Е.В., Пронин Д.В. Занятия физкультурой (игровой стретчинг). Издательство СФЕРА, 2016г.