

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
№ 18 «Мишутка» города Дубны Московской области  
(ДОУ № 18)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

от «28» 08 2018 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ДОУ

З.А. Лешукова

«28» 08 2018 г.

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ 5+»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: два года

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Шмакова Е.Ю.

Дубна, 2018

## **Содержание**

### **1. Пояснительная записка.**

- 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.
- 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.
- 1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.
- 1.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.
- 1.5. Возраст воспитанников, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы.
- 1.6. Сроки, этапы реализации, разделы дополнительной образовательной программы.
- 1.7. Формы, средства и режим занятий.
- 1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки.
- 1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

### **2. Учебно-тематический план.**

### **3. Содержание дополнительной образовательной программы.**

### **4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

### **5. Список литературы**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.**

Дополнительная образовательная программа художественной и физкультурно-спортивной направленности «Радость движения 5+» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

### **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.**

Новизна программы заключается в том, что игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Задачи каждого раздела программы тесно переплетаются в каждом занятии и комплексно решают цели и задачи всей программы.

Актуальность предлагаемой образовательной программы в том, что именно в эти годы закладывается основа здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка, дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

В наше социально-ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребенка.

Еще в античном мире танцы, физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости.

В Древней Греции музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение, чем сейчас, и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном очень непростом и жестоком мире, и Наверное, естественно стремление педагогов к воспитанию детей по "законам красоты", к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: "От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей — к красивой жизни и от красивой жизни — к абсолютной красоте".

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, все задачи направлены на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

### **1.3. Цель и задачи программы.**

**Основной целью программы «Радость движения 5+»** является создание условий для всестороннего развития личности дошкольника, средствами музыки и ритмических движений, формирование разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 5-7 лет.

#### 1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- комплексно укреплять мышечный корсет ребёнка.

#### 2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- формировать умение напрягать и расслаблять мышцы туловища в покое и в движении; дифференцировать мышечно – суставные ощущения по степени усилий;
- содействовать развитию подвижности суставов;
- формировать базу эстетических движений тела и его звеньев;
- развивать моторную, слуховую и зрительную память;
- развивать точности воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

### 3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- формировать умение передавать чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- расширять кругозор.

#### **1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы.**

Программа «Радость движения» составлена на основе программы Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной «Са-фи-Дансе», программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», технологии В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления» и программно-методического пособия для детского сада «Расту здоровым» В.Н. Зимонина модуль программы «Россинка».

#### Отличительные особенности программы:

- двигательные задания разделов программы «Радость движения» являются средством тренировки детского организма, борьбой с гиподинамией;
- внимание педагога акцентируется как на обучение детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), так и на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку, это прежде всего сенсорные, мыслительные и эмоциональные процессы.

#### **1.5. Возраст воспитанников, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от пяти до семи лет, принимаются все желающие воспитанники. Группы формируются по возрастам.

#### **1.6. Сроки, этапы реализации, разделы дополнительной образовательной программы.**

При распределении материала по годам обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей 5-7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю.

<b>Год обучения</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>
1 год	36	1
2 год	36	1

В системе занятий по программе «Радость движения» представлены четыре направления: оздоровительная гимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика, креативная гимнастика, степ-аэробика для детей старшей и подготовительной группы.

**Разделы программы «Радость движения»:**

- танцевально-ритмическая гимнастика;
- оздоровительная гимнастика;
- креативная гимнастика;
- степ-аэробика.

**Характеристика разделов программы «Радость движения».**

**Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»**, основным содержанием которого являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа), включает в себя:

- сюжетные композиции, которые способствуют развитию творческого воображения и фантазии, способности к импровизации;
- спортивные танцевальные композиции с предметами и снарядами, которые положительно влияют на психоэмоциональное состояние, позволяют развивать физические качества, способствуют созданию хорошего мышечного корсета;
- современные танцы, включающие композиции со всевозможными прыжками и выпрыгивания вверх из упора присев, маховые движения ногами и руками, круговые движения туловищем, выполняемые быстро и с большой амплитудой, позволяют развивать скоростно-силовые качества.

**Раздел «Оздоровительная гимнастика»**, основным содержанием которого являются нетрадиционные виды упражнений, среди которых:

- игровой самомассаж, включающий в себя упражнения, способствующие формированию у детей сознательного стремления к здоровью, дети учатся выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие,

похлопывающие движения в направлении в направлении кровотока – от периферии к центру;

- пальчиковая гимнастика, которая не только обогащает внутренний мир ребёнка, но и оказывает положительное воздействие на мелкую моторику, координацию движений и внимание, улучшает память, мышление, развивает фантазию;
- релаксация – упражнения, необходимые для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности;
- стретчинг – упражнения, благодаря которым увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность;
- дыхательная гимнастика, которая способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких;
- корригирующая гимнастика – способствует укреплению организма ребёнка, предупреждает отклонения в физическом развитии, развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

**Раздел «Креативная гимнастика»**, основным содержанием которого являются игры и игровые задания, включает в себя:

- творческие игры – развивают находчивость, выдумку, сообразительность, умение перевоплощаться и творческую инициативу;
- специальные задания – игровые упражнения, способствующие обогащению творческого потенциала детей, прежде всего возможности их воображения.

**Раздел «Степ-аэробика»**, основным содержанием которого являются упражнения и игры со степ-платформой. Ведущая роль на занятии принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

### Основные шаги степ – аэробики.

1. Базовый шаг (Бейсик степ).
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Ви-степ).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на пол (Степ-ап).
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты Кик степ).
5. Касание пола. Стоя на середине степ-платформы, касайтесь поочередно ногами пола то одной ногой, то другой.
6. Шаг через платформу(Over the top.)
7. Выпады в сторону и назад.
8. Поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию( страделл).
9. Прыжки на платформе.
10. Прыжки на месте.
11. Прыжок через платформу.

### **1.7. Формы, средства и режим занятий.**

Форма деятельности воспитанников: групповые и фронтальные (коллективные, массовые).

В каждой из форм по-разному организуется деятельность детей.

Форма проведения занятий: практические занятия, открытые занятия, занятия путешествия.

### Основные средства двигательного воздействия:

- основные виды движений (ходьба, бег, равновесие);
- художественная гимнастика (упражнения с мячом, скакалкой, лентой и т.д.);
- элементы современного танца (рэп, рок-н-ролл);
- композиции на снарядах (гимнастическая скамейка, стул);
- русский народный танец;
- стретчинг (гимнастика поз для развития гибкости);
- игровой самомассаж; дыхательные упражнения;
- упражнения корригирующей гимнастики;
- упражнения на релаксацию (на расслабление мышц из разных исходных положений);
- аэробные упражнения на платформах.

### Режим занятий.

Год обучения	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество учебных часов в год
первый (старшая группа)	25 минут	1	36
второй (подготовительная Группа)	30 минут	1	36

**1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки.** Благодаря систематическим занятиям по программе «Радость движения» дети избавятся от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости. Дети станут более гибкими, выносливыми. Повысится техника выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появится положительный эмоциональный отклик на физическую активность. Занятия ритмической пластикой являются безусловным фактором формирования осознанной потребности маленького человека в культурных движениях, в культурной физической нагрузке.

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

Диагностика творческих проявлений в музыкально-ритмических движениях

(автор Буренина А.И., программа «Ритмическая пластика»)

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- планирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе промежуточной диагностики (2 раза в год) педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

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

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку

## **Критерии оценки параметров определяющий уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-ти бальной системой.**

**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 в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

### Примерные оценки детей 5-го года жизни:

5 баллов – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1-0 баллов – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

### Примерные оценки детей 7-го года жизни:

3 балла – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.

2 балла – передают только общий характер, темп, метроритм.

1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

**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, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Оценивается по внешним проявлениям.

Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка (скованность-общительность, экстраверсия – интроверсия). При подсчёте баллов этот параметр не учитывается.

5 баллов – умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

4-2 балла – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

1-0 баллов – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

5 баллов – проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

4-2 балла – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

1-0 баллов – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

5 баллов – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

4-2 балла – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

**Память** – способность запоминать музыку и движения.

5 баллов – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

4-2 балла – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

1-0 баллов – неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).

**Подвижность (лабильность) нервных процессов** – скорость двигательной реакции на изменение музыки.

5 баллов – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма – N).

В-1, В-2, В-3, В-4 – возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).

З-1, З-2, З-3, З-4 – заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).

**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 и при выполнении других видов движений.

5 баллов – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

4-2 балла – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук и ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

**Гибкость, пластичность** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

5 баллов – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

4-2 балла – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

1-0 баллов – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

### **1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

Открытые занятия в конце учебного года для родителей, выступления на праздниках и развлечениях ДООУ, спортивных соревнованиях города.

#### **Документальные формы:**

Карты мониторинга уровня психомоторного развития детей занимающихся ритмической пластикой «Радость движения».

## 2. Учебно-тематический план.

Планирование разделов программы «Радость движения 5+» (час).

Сетка часов при одном занятии в неделю.

№ п/ п	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)	
		1	2
		старшая	подготовительная
1	оздоровительная гимнастика	4	3
2	танцевально-ритмическая гимнастика	17	19
3	креативная гимнастика	6	5
4	степ-аэробика	9	9
5	всего часов	36	36

## 3. Содержание образовательной программы.

**Содержание работы по ритмической пластике.**

**Первый год обучения (старшая группа 5-6 лет)**

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

**Развитие творческих способностей:**

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, самостоятельно создавать пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

#### **Показатели уровня развития детей:**

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

#### **«Танцевально-ритмическая гимнастика»:**

Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга»; «Песенка о лете»; «Антошка»; Упражнение с надувными мячами для девочек «Улыбка»; Упражнение с мячом для мальчиков «Футболисты»; Упражнение без предметов для мальчиков «Богатырская сила»; Упражнение с длинными лентами для девочек муз «Солнце моё»; Музыкально-ритмическая композиция «Гиподинамия»; Музыкально-ритмическая композиция «Не зевай»; Упражнение с гимнастическими палками для мальчиков «Гномы»; Упражнение с обручем для девочек «Дюймовочки»; Музыкально-ритмическая композиция «Хула-хуп»; Музыкально-ритмическая композиция «Чимби-Римби»; Музыкально-ритмическая композиция без предметов песня «С Новым годом»; Музыкально-ритмическая композиция без предметов «Четыре таракана и сверчок»; Музыкально-ритмическая композиция «Макарена»; Музыкально-ритмическая композиция с парусами песня «Белые кораблики»; Музыкально-ритмическая композиция «Танец маленьких утят».

#### **«Оздоровительная гимнастика»:**

Пальчиковая гимнастика: «Мышка»; «Кошка»; «Зайка»; «Зайка и барабан»; «Петушок»; «Жук»; «Флажок»; «Пароход»; «Грабли»; «Колокольчик»;

Дыхательная гимнастика: «Большой и маленький»; «Паровоз»; «Гуси летят»; «Аист»; «Лягушка в животе»; «Трактор»; «Стрельба»; «Фейерверк»; «Гудок парохода»; «Упрямый ослик»; «Плакса»; «Погреемся»; «Мельница»; «Конькобежец»; «Сердитый Ёжик»; «Лягушонок»;

### **Релаксация**

Стрейчинг: Жучок»; «Черепашка»; «Рыбка»; «Змея»; «Гора»; «Веточка»; «Павлин»; «Домик»; «Пушка»; «Поза воина»; «Вторая поза воина»; «Третья поза воина»; «Самолёт взлетает»; «Ласточка»; «Ракета»; «Солнечные лучики»; «Солнце садиться за горизонт»; «Качели»; «Солнце садиться за горизонт (усложн. Вариант)»; «Волна»; «Стрекоза»; «Кузнечик»; «Смешной клоун».

### **«Креативная гимнастика».**

Игры: «Птицы без гнезда»; «Зеркало»; «Найди своё место»; «День – ночь»; «Салки»; «Гулливер и лилипуты»; «Муравьи» (Выполняется из исходного положения ладони, стопы спина вверх.); «Воробьи и вороны»; «Четыре стихии»; «Бабочки, лягушки, цапля»; «Морозка»; «Тишина»; «Зверобика» песня «Ну-ка повтори»; «Хвосты»; «Пограничники, смирно!»; «Поимка нарушителей»; «Баба-Яга»; «Стой».

### **«Степ – аэробика».**

**Приоритетные задачи**: ознакомление с понятиями «степ», «аэробика»; ознакомление со спортивным инвентарем – степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности; разучивание основных элементов степ-аэробики (базовые шаги); развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки; закреплять базовые шаги, учить соединять их в комплексе; развитие выносливости, гибкости, быстроты; укреплять мышцы для формирования правильной осанки; воспитание любви к физической культуре.

**Основные элементы**: шаги: ви-степ; открытый шаг; страдел кик степ; шоссе-подскок отбив ногу; без степов; шаги ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты); выпады в сторону и назад; приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

### **Второй год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет).**

Особенностью содержания работы по музыкально-ритмическому воспитанию старших дошкольников является установление межпредметных связей в различных

видах деятельности, в стимулировании развития основных психических процессов — внимания, памяти, воли, образного мышления — средствами музыки и выразительного движения.

### **Приоритетные задачи:**

- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики (формирование правильной осанки, походки; снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.);
- поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой;
- развитие художественно-творческих способностей.

### **Развитие творческих способностей.**

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.

### **Показатели уровня развития детей:**

- выразительность, легкость и точность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно называть их;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру

### **«Танцевально-ритмическая гимнастика»:**

Композиция для девочек с обручами «Цветок» ; Композиция « Буратино» песня из к/ф «Приключения Буратино»; Композиция « Мячик»; Композиция для мальчиков с гимнастическими палками «Гномы» ; Композиция «С малым кольцом»; Композиция для мальчиков с мечом «Богатырская сила»; Упражнение «Чимби-Римби»; Композиция « Кошки-Мышки»; Композиция « Полосатый мяч» ; «Аэробика» ; Упражнение «Буратино оживает»; Упражнение для мальчиков с клюшками «Игра в хоккей»; Упражнение без предметов «Ни кола, ни двора»; Упражнение для девочек с надувными мячами песня «

Подари улыбку миру»; Упражнение для девочек с малым мячом «Белочка»; Упражнение для мальчиков с гантелями «Спорт».

### **«Оздоровительная гимнастика»:**

Игровой самомассаж: Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме.

Стрейчинг: Игровые упражнения: «Самолёт»; «Самолёт взлетает»; «Стрекоза»; «Солнце садиться за горизонт»; «Месяц»; «Снежная Королева»; «Дерево»; «Паучок»; «Морская звезда». Игровые упражнения: «Качели»; «Запрещённое движение»; «Гора»; «Павлин»; «Маленькая ёлочка»; «Каракатица»; «Пирожок»; «Каракатица»; «Слоник»; «Крылья»; «Собачка».

Дыхательная гимнастика: «Лягушка в животе»; «Воздушный шар в грудной клетки»; «Надуваем шар»; «Трубач»; «Машем крыльями»; «Каша кипит»; «Паровозик»; «Насос»; «Регулировщик»; «Кузнечный мех»; «Смех».

Пальчиковая гимнастика: Игровое упражнение «Встреча друзей»; «Волшебные орешки»; «Шарик»; «Встречи»; «Муравейник»; Упражнение для мелкой моторики: «Танец сидя».

Упражнения на расслабление и напряжение мышц: Игровое упражнение «Астры»; Игры «Насос и надувная кукла»; «Сосулька»; «Чайка»; «Цапля».

### **«Креативная гимнастика»:**

Игра «Зверюшки, наострите ушки»; Игры: «Стоп-хлоп-раз»; «Повар и котята»; «Фигура»; Игры «Расставь посты» (музыка «Марш»); «Запрещённое движение»; «Повторяй за мной»; «Скучно, скучно так сидеть»; «Четыре стихии»; «Камень, водоросли, рыбки»; «Баба-Яга» Игры: «День-ночь»; «Слушай и исполняй»; «Челночек»; «Белые медведи»; «Тропинка, копна, кочка» по командам; «Сороконожка»; «Повар и котята»; «Четыре стихии»; «Дети и медведь»; «Горелки»; «Зеваки».

#### 4. Методическое обеспечение образовательной программы.

№	Разделы программы	Формы занятий	Приёмы методы организации учебно-воспитательного процесса на занятии	Дидактический материал	Материально-техническое обеспечение	Формы подведения итогов
1	Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие	Сочетание наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов	Презентации, мультимедийные материалы Музыкальный материал	Спортивный зал в ДОУ. Мультимедийный проектор, компьютер.	Открытые занятия
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	Практическое занятие	Тактильно-мышечный приём, словесный метод в сочетании с наглядным и практическим методами. (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения)	Музыкальный материал, компьютерные программные средства	Спортивный зал в ДОУ. Ленты, косынки, обручи, булавы, кегли, скакалки, гимнастические палки, спортивный инвентарь, элементы костюмов	Открытые занятия, праздники, выступления на городских соревнованиях
3	Креативная гимнастика	Практическое занятие	Игровой и частично соревновательный методы.	Презентации, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства Музыкальный материал	Спортивный зал в ДОУ. Атрибуты для игр, гимнастические скамейки. стенка, мячи	Открытые занятия
4	Степ - аэробика	Практическое занятие	Словесный метод в сочетании с наглядным и практическим методами. Сочетание наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов	Музыкальный материал, компьютерные программные средства, степ платформы дл.-60см, шир. – 25см, выс. – 10см	Спортивный зал в ДОУ. Султанчики, Мячи, гантели.	Открытые занятия, Праздники в ДОУ.

## 5. Список литературы.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста).-2-е изд., испр. и доп. – Пб.; ЛОИРО, 2000 – 220 с.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М., ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.; илл.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми).
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми).
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.; ТЦ Сфера, 2010. – 112с. – (Здравствуй малыш).
6. Фирилёва Ж.Е.Сайкина Е.Г."Са-фи-Дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург: "Детство-Прес"2000.