

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОЧЕРКАССКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ И ДОСУГА "ЭСТЕТИКА"

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № __ от _____ г.
Принято на заседании
педсовета МАУ ДО "ЦВД "Эстетика"
протокол № __ от _____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "ЦВД "Эстетика"
_____ Цивилёва И.В.

**Программа
по танцевально-игровой ритмической
гимнастике "Ручеек"**

Вид программы: художественная
Возраст детей: 3-6 лет
Срок реализации - 9 месяцев
Ф.И.О., категория и ученая степень
педагога реализующего программу:
старший педагог высшей
квалификационной категории
Казакова. М. Е

г. Новочеркасск
2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости...Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели» (*Жак Далькроз*).

Дошкольное образование в настоящее время представляет собой динамическую развивающуюся и вариативную систему. В условиях новой образовательной политики, определена стратегия и тактика развития дошкольного образования, которая нашла свое отражение в Концепции развития дошкольного образования и программе по ее реализации 2001-2010 г. В концепции обоснованно выдвигаются и увязываются две ведущие цели: удовлетворение запросов родителей на образование их детей от 0 до 6-7 лет и повышения качества дошкольного образования, которые также реализуются через систему дополнительного образования. Активная деятельность детских дошкольных учреждений по оказанию дополнительных образовательных услуг породила определенный ряд проблем. К наиболее существенным можно отнести проблему наращивания содержания дошкольного образования, которая сводится к предметному принципу. А также проблему чрезмерной нагрузки на организм ребенка.

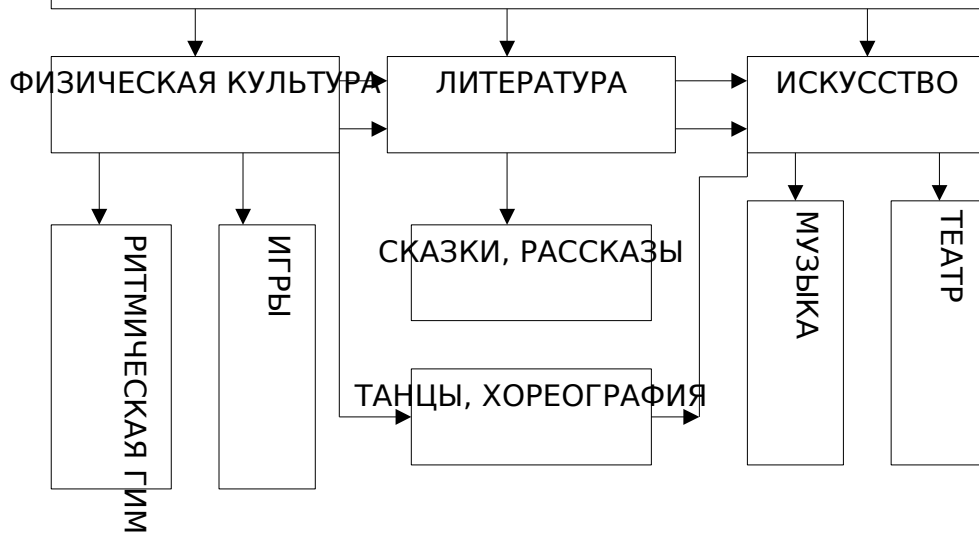
Одним из путей решения проблемы может быть разработка педагогических технологий позволяющих интегрировать познавательную и двигательную деятельности детей дошкольного возраста путем оптимального сочетания физкультурно-оздоровительной работы и познавательной деятельности детей на основе современных научно-методических подходов.

Отличительной чертой программы является своеобразный синтез двух направлений и ритмической гимнастики (как физкультурно-оздоровительного компонента) и ритмопластики (как художественно-эстетического). Цель данного синтеза является получение нового результата воплощающего в себе как оздоровительный или функциональный эффект (посредством применения средств и методов ритмической гимнастики), так и развивающе-коррекционный, психоэмоциональный, эстетический, коммуникативный эффект (посредством использования средств, методов, принципов и подходов, характерных для ритмопластики). Занятия по программе отличаются высокой моторной плотностью, физической нагрузкой, высокой эмоциональностью. Соединяя в себе высокую интенсивность, стремительность и непрерывность характерную для занятий аэробной ритмической гимнастики с пластичностью, разнообразием, целостностью музыкального репертуара, коммуникативностью и импровизацией свойственной ритмопластике мы получаем возможность для всестороннего, универсального средства психофизического развития. Основная направленность программы остается **физкультурно-оздоровительной**, но и включает в себя элементы музыкально-ритмического психотренинга.

. Основаниями для формирования программы по танцевально-игровой ритмической гимнастике послужили следующие теоретические положения: о гуманизации педагогического процесса (А.В. Бондаревская, И.С. Якиманская); о возрастных особенностях развития дошкольников, их двигательной и познавательной деятельности (Л.С. Выготский, 1956; А. Валлон, 1967; Л.А Венгер); о значении сказки в нравственно-эмоциональном и умственном воспитании ребенка (Теплов Б.М., 1946;) и сказкотерапию как методику коррекции психических состояний; о физиологических предпосылках к интеграции двигательной и познавательной деятельности; об игре как ведущей деятельности детей дошкольного возраста (Л.С. Выготский, 1966); о сюжетно-ролевой игре как высшей игровой деятельности дошкольников (Д.Б. Эльконин, 1978); об оздоровительной и коррекционной направленности ритмической гимнастики и ее психолого-педагогическом значении в воспитании ей (Ж.Далькроз, 1900, Т.С. Лисицкая, 1989; Л.Б.Дзержинская, 1997; С.Ю. Максимова, 2002; Е.П. Прописнова, 2003 и др.); о сопряженном развитии физических качеств и совершенствовании танцевально-двигательной подготовленности на основе сочетания средств физического воспитания, элементов игропластики, игротренинга, танцев и танцевальных упражнений (Е.А Погребная, 2003).

При определении концепции и содержания программы я опиралась на программу по ритмической гимнастике Н.А. Фоминой «В музыкальном ритме сказок», основу которой составляют сюжетно-ролевые музыкально-ритмические игры по сюжетам сказок народов мира, а также программа по ритмопластике А.Н. Бурениной «Ритмическая мозаика», основу которой составляют ритмопластические композиции, сконструированные из простых, разнообразных движений (имитационных, танцевальных, общеразвивающих.),

СОСТАВ СИСТЕМЫ: ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.



Базовым компонентом программы танцевально-игровой ритмической гимнастики является **«Физическая культура»**. Основное его содержание составляют ритмическая гимнастика, игры, танцы различных направлений и стилей, хореография. Основная направленность этого компонента – гармоничное физическое воспитание дошкольников, формирование у них двигательной культуры, эстетизация двигательной деятельности.

Компонент «Литература» включает в себя, содержание различных сказок – русских, зарубежных, народных современных и детских рассказов. Сказка призвана решать задачи приобщения ребенка к ценностям литературы, интереса к познанию нового, эмоционально-нравственного воспитания, коррекции психических состояний.

Компонент «Искусство» представлен содержанием нескольких видов искусства – синтезом искусств: музыки, танца, хореографии, театра. По своему характеру содержание этого компонента является развивающее обучающим и направлено на формирование эстетически развитой личности, на пробуждение творческой активности и художественного мышления ребенка, на выработку навыков восприятия им произведений различных видов искусств, выявление способностей детей к самовыражению через различные формы творческой деятельности.

Основными педагогическими средствами являются средства физического воспитания, первое место, принадлежит ритмической гимнастике, синтезирующей в себе физическую культуру и различные виды искусства (музыку, танец, хореографию).

В педагогике под словом ритмика (от греч. *rhythmikos* – равномерный, размеренный) подразумевается система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. В основе ритмики лежит понятие ритмического чувства, свойственного почти каждому человеку. В ритмике музыка и движения неразрывно связаны, так как ритм – это временная характеристика музыкального произведения, создающая иллюзию развития и движения.

Ритмическая гимнастика для дошкольников параллельно решает общие и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, учебные, воспитательные. Частные задачи: повышать эмоциональный настрой детей; воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой; формировать двигательную культуру; способствовать формированию правильной осанки; повышать физическую работоспособность; развивать основные физические качества; совершенствовать чувство ритма, музыкальность. Решение этих задач всецело направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Ритмическая пластика – свободное движение, неподчиненное законам классического танца, с использованием и совмещением танцевальных и жизненных положений тела танцовщика. Основная направленность занятий по ритмопластике – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Основополагающим принципом программы является принцип интеграции, реализация которого предполагает обеспечение ярко выраженной интеграции двигательной, художественно-эстетической, а также познавательной деятельности дошкольников и интегрированное воздействие на двигательную и сенсорные системы ребенка множественной совокупностью педагогических средств.

Базовым структурным элементом программы является сюжетно-игровой комплекс танцевально-ритмической гимнастики, состоящий из трех компонентов, находящихся во взаимодействии как единое целое, реализация содержания которых обеспечивает интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников в процессе занятий сюжетно-игровой ритмической гимнастики. Это – двигательный, музыкальный, сюжетный.

Основной технологией является технология сюжетно-игрового программирования. Сюжетная игра в форме ролевой игры, игры драматизации является своеобразным коридором возможностей (потенциалов) для детей превращая ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию.

Важное значение для успешной реализации целей и задач настоящей программы является применение технологии программирования физической нагрузки (что совершенно необходимо для обеспечения оздоровительной направленности применяемых средств и методов) однако этот раздел программы на сегодняшний день находится в стадии разработки.

Таким образом, процесс физического воспитания, осуществляемый в рамках системы сюжетно-игровой ритмической гимнастики, приобретает целостный характер, обеспечивает интеграцию двигательной и художественно-эстетической деятельности, в результате чего развивающий потенциал физической культуры значительно усиливается.

Целью программы: развитие у ребенка средствами музыкально-ритмических движений физической культуры, разнообразных умений, способностей и качеств личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности детей;
2. Повышение интереса детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
3. 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;
4. 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 музыкальной памяти.
5. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
 - развитие творческого воображения и фантазии;
 - развитие способности к импровизации: в движении,
6. Развитие и тренировка психических процессов:
 - развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
 - тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
 - развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
7. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:
 - воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
 - воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Содержание данной программы реализуется в течение учебного года (с сентября по май) на протяжении 9 месяцев. Освоение программного материала разбито по темам. Каждая тема осваивается приблизительно в течении одного месяца, затем осуществляется переход к следующей теме. Тема не статична, а предполагает развитие сюжета от занятия к занятию. Конкретное содержание тем тесно взаимосвязано.

Игровая деятельность, максимально используемая на занятиях ритмикой, повышает интерес детей к физическим упражнениям, помогает развивать творческое мышление, произвольное внимание, различные виды памяти, которые являются основой интеллектуальной деятельности.

Параллельное изучение на занятиях разнообразных музыкальных и литературных произведений, расширяет кругозор детей. Музыкальное оформление занятий создает благоприятный фон для развития ритмопластических, музыкально-двигательных способностей занимающихся.

Основной формой реализации программы является физкультурные занятия (сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие). Занятие проводится во второй половине дня в балетном классе 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий 30 мин.

В конце года проводится открытое занятие для родителей.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Высокий интерес к двигательной деятельности, умение использовать приобретенные двигательные действия в самостоятельной деятельности, умение импровизировать.
- Умение ориентироваться в пространстве, достаточный уровень развития творческих способностей, а также нравственно-коммуникативных качеств личности.
- Оптимальное состояние нервных процессов, хорошая умственная работоспособность, спокойный сон, хорошее самочувствие, активность и настроение..
- Сформированность основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), а также двигательных умений и навыков на уровне не ниже среднего.
- Сформированность способности исполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения на уровне не ниже среднего.

1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Распределение часов по темам и видам занятий.

	Перечень разделов	Перечень тем	Количество часов		
			Всего	Практика	Теория
1	Развитие музыкальности	воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал	1	1	—
		обогащение слушательского опыта	1	1	—
		развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании	1	1	—
		развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности	1	1	—
		развитие способности различать жанр произведения	1	1	—
2	Развитие двигательных качеств и умений	ходьба, бег, прыжковые движения	2	2	—
		имитационные движения	2	2	—
		плясовые движения	2	2	—
		Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног	2	2	—
		Развитие выносливости	5	5	—
		Развитие силы	2	2	—
		Воспитание ловкости	3	3	—
		Развитие быстроты	2	2	—
Развитие гибкости	2	2	—		

3	Развитие умений ориентироваться в пространстве	самостоятельно находить свободное место в зале	3	3	—
		перестраиваться в круг	3	3	—
		становиться в пары и друг за другом	3	3	—
		строиться в шеренгу и колонну	3	3	—
		в несколько кругов	3	3	—
4	Развитие творческих способностей	воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку	3	3	—
		формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ	5	5	—
		развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям	3	3	—
5	Развитие и тренировка психических процессов	тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов	2	2	—
		развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления	2	2	—
		развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике	2	2	—
6	Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности	воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам	1	1	—
		воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены	1	1	—
		воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых	1	1	—
7	Постановочная деятельность	развитие навыков исполнительства различных танцевальных композиций	10	10	—

Краткое содержание программы.

Дети дошкольного возраста непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформулированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений не велики и все они носят игровой характер. Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта — узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое— грустное, шаловливое — спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные виды движений.

Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках; бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.);

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", подскоки (4-й год жизни);

общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность);

имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступных по координации.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения) от начала до конца, не отвлекаясь — по показу взрослого или старшего ребенка.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" — "веселый Чебурашка" и др.);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

7. Постановочная деятельность:

Содержание тем:

1. Из чего мы созданы. Муз.- ритмические композиции: «ножки идут по дорожке», «Тик – так-головка», «Ручки хлоп хлоп»

Муз. игра: «А ну ка догоги», «Передай мой мячик»

2. Магазин игрушек. Музыкально-ритмические композиции: «Чебурашка», «Плюшевый медвежонок», «Куклы-неволяшки», «Поросята», «Мячик».

Образно-игровые задания: «Заводной заяц», «Воздушные шарики», «Стеклянная дверь», «Ручеек», «Игрушечные машины».

Музыкальные игры: «Цыплята и Ворона».

Подвижные игры: «Светофор», «Ураган».

Дыхательные упражнения: «Нюхаем ромашку», «Пушистый одуванчик», «Греем наши ручки», «Надуем шарик».

3. Веселые путешественники. Музыкально-ритмические композиции: «Веселые путешественники», «Рыбачек», «Кузнечик», «Белочка», «Лошадки», «Цыплята».

Музыкальные игры: «Два барана», «Козочки и волк».

Образно-игровые задания: «Веселый паровозик».

Подвижные игры: «Поймай хвост».

Дыхательные упражнения: «Кто больше выпьет», «Пузырь».

4. «Новогодние приключения» Музыкально-ритмические композиции: «Представление начинается», «Рождение дракончика», «Заяцы», «Подлые Баба Яга и Кикимора», «Дед Мороз», «Возращение дракоши».

5. Разноцветная игра. Музыкально-ритмические композиции: «Едем к бабушке в деревню», «Полька» – I.V. «Песенка о лете», «Разноцветная игра».

Музыкальные игры: «Кошку девочка ругала» (Упрощенный вариант).

Образно-игровые задания: «Цветные стекляшки», «Волшебный карандаш»,

Подвижные игры: «Ветер и листья»

Дыхательные упражнения: «Ветерок».

6. Волк и семеро козлят на новый лад. Музыкально-ритмические композиции: «Песенка козлят», «Предостережение мамы-козы», «Козлята остались одни», «Волк стучится к козлятам», «Волк бежит к Пете-кузнецу», «Петя учит волка петь», «Волк поет голосом мамы», «Прощальная песенка козлят», «мама ищет козлят», «Финальная композиция».

7. Добрый доктор Айболит. Музыкально-ритмические и музыкально-пластические композиции: «Жил был добрый доктор Айболит», «Песня доктора Айболита», «Благодарные звери», «Обезьянка Чичи», «Моряк Робинзон», «Едем в Африку», «Мы плывем без страха», «Дельфины-спасители», «Разбойники», «Больные обезьяны», «Домой».

8. Про Веру и Анфису Музыкально-ритмические композиции: «Пролог», «Анфиса», «первый раз в детский сад», «В город завезли бананы», «Вера и Анфиса пошли в булочную», «песенка про Анфису»

8. Африканские истории. Музыкально-ритмические композиции: «Жил был тигренок», «Песенка про букву р-р-р», «Песенка черепахи и львенка», «Тигренок и его друзья».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ.

Одной из основных методических особенностей используемых в процессе работы с детьми в рамках программы является двухуровневый способ работы с музыкальным материалом. Первый уровень условно можно назвать **тренинговым**, и **специальным**.

Тренинговый уровень - предполагает освоение ряда музыкально-ритмических композиций в процессе игрового сотрудничества педагога и детей. Этот материал, в основном, исполняется по показу. Тренинговые композиции, достаточно сложны. Главное - дать детям возможность приобрести собственный целостный чувственный опыт движения под музыку, обогатить их запасом разнообразных двигательных упражнений, облегчить и ускорить процесс формирования музыкально-ритмических навыков и умений. Дети выполняют тренинговые

композиции так, как они могут — все по-разному. Показ движений в рамках данного уровня обладает своими особенностями. Это так называемый вовлекающий показ. Дети в процессе «отражающего» выполнения получают не только представление о пространственно-временных характеристиках движения, но и о характере музыкального сопровождения. В процессе вовлекающего показа педагог передает эмоциональное настроение и художественный образ музыкального произведения. Вовлекающий показ технически осуществляется на доли секунд быстрее музыкального сопровождения, чтобы дети смогли перевести зрительный образ в двигательные реакции. В этом случае движения детей точно совпадают с музыкой, что и обеспечивает развитие музыкально-ритмических способностей.

Педагог в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития своих воспитанников и на этом основании подбирает **специальный**, индивидуально-ориентированный материал (танцы, упражнения, игры) с тем, чтобы раскрыть способности каждого ребенка, выявить наилучшим образом его умения и скрыть недостатки. Этот специально подобранный (или придуманный вместе с ребенком) репертуар разучивается с группами. При этом ставится задача подведения детей к выразительному, самостоятельному исполнению композиции.

Уровень физической нагрузки на занятиях танцевально-игровой ритмической гимнастикой спланирован таким образом, чтобы обеспечить выраженный функциональный эффект. Следовательно, существенный акцент должен быть сделан на развитие координационных, кондиционных, физических качеств. С этой целью в рамках данной программы предусмотрена необходимая величина интенсивности физической нагрузки. Физическая нагрузка в процессе выполнения музыкально-ритмических, музыкально-пластических, танцевальных, танцевально-игровых заданий должна носить тренировочный характер. Коррекция интенсивности нагрузки должна осуществляться периодически через две недели, с целью выявления возможности повышения нагрузки. Здесь особое место занимают физические нагрузки аэробного характера (направленные на воспитание общей выносливости). Для этого в содержание занятий были включены музыкально-ритмические композиции бегового характера, с применением достаточно большого количества подскоков, прыжков оформленные танцевальными движениями, а также музыкальные подвижные игры с достаточно большой нагрузкой циклического характера интенсивность которых не превышала уровень анаэробного порога.

Данная программа предусматривает применение широкого спектра видов музыкально-ритмической деятельности. Это музыкальные игры, пляски, музыкально-ритмические упражнения. Основное место в разделе музыкально-ритмических движений занимают музыкальные игры. Музыкальные игры делятся на сюжетные и несюжетные, Пляски бывают с зафиксированными движениями (типа «зеркало») пляски импровизации. Важное место помимо игр и плясок занимают упражнения (на совершенствование основных движений, подготовительные упражнения, образные упражнения, упражнения композиции).

Основными средствами двигательного воздействия являются:

- основные виды движения (ходьба, бег, лазание, метание);
- движения назад, «мост», стойка на лопатках, «рыбка» и др.;
- элементы современной аэробики (степ, фанк, спортивной и др.);
- упражнения с предметами и снарядами (с мячом, скакалкой, обручем, на скамейке и т.д.);
- элементы спортивного танца (вальс, танго, румба и др.);
- элементы народного танца (русский, цыганский, испанский и др.);
- элементы современного танца (диско, рэп, рок-эн-ролл);
- элементы хореографии (основные позиции рук и ног, экзерсисы);
- элементы шейпинга (упражнения в партере для укрепления мышц спины, пресса, ног, рук и др.);
- дыхательные упражнения;
- элементы пантомимы;

Каждая тема или комплекс сюжетных занятий осваивались ориентировочно в течении месяца. Содержание тем тесно взаимосвязано и преемственно. Направленность используемого содержания сохранялась на протяжении двух смежных тем согласно годовому плану. Это необходимо для более качественного совершенствования физических качеств и реализации соответствующей направленности.

Основные требования к содержанию тем:

- подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности;
- продолжительность занятий 30 мин;

- упражнения согласованы с музыкой и передают ее настроение (на сильные музыкальные части – сильные движения (амплитудные прыжки, махи); на быстрые части - беговые, прыжковые, серии; под медленную музыку – упражнения в равновесии, расслабления).
- основная структура занятия сохраняется (занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей);
- упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия;
- танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения (под современные ритмы – рэп, техно, рок-н-ролл; под народную);
- темы включает упражнения различной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития различных видов выносливости, гибкости);
- паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, жестами, мимикой, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры;
- для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включены упражнения в партере (из положения лежа и сидя на полу);
- темы гибка и мобильна (блоки движений меняются по мере изучения).

Таблица методического обеспечения

№	темы	Форма проведения	Дидактический материал, инвентарь и оборудование.
1	Из чего мы созданы	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
2	Магазин любимых игрушек	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Игрушки. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
3	Веселые путешествия	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Разноцветные ленточки (по числу детей). Веревка. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
4	Новогодний карнавал	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
5	Разноцветная игра	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Веревки, гимнастические палки, длинные цветные ленты, стульчики. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
6	Добрый доктор Айболит	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Веревки, гимнастические палки, длинные цветные ленты, стульчики. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
7	Про Веру и Афису	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Разноцветные ленточки (по числу детей). Веревка. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений
8	Африканские истории	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Маска тигра. Резиновые мячи. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений

Таблица методического обеспечения (средний возраст).

№	темы	Форма проведения	Дидактический материал, инвентарь и оборудование.
1	Из чего мы созданы.	Сюжетно-ролевое музыкально-	Цветные ленточки (по количеству детей). Веревка. Цветные чашечки

		ритмическое физкультурное занятие	(трех разных цветов). Фонограммы соответствующих музыкальных произведений
2	Осенние краски	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Веревка. Мешочки с песком. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений
3	Магазин любимых игрушек	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Различные игрушки по числу детей. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
4	Новогодний карнавал	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
5	Магазин любимых игрушек	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Игрушки, подаренные на празднике. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
6	Три поросенка.	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
7	Путешествие Красной Шапочки.	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	цветные ленточки, гимнастическая скамейка. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
8	«Ребята, давайте жить дружно!»	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Мячи. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
9	Приключение Чебурашка и крокодила Гены.	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Длинная веревка. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.

Таблица методического обеспечения (старший возраст 6-7 лет).

№	темы	Форма проведения	Дидактический материал, инвентарь и оборудование.
1	Из чего мы созданы.	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Фонограммы соответствующих музыкальных произведений
2	Приключение Чиполлино	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Обручи соответствующих музыкальных произведений
3	Новогодний карнавал	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Фонограммы соответствующих музыкальных произведений. Палочки с мишурой. мишура мягкая
4	Веселые приключения Буратино	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
5	Волк и семеро козлят	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое	(Фонограмма по сказке-мюзиклу). Обручи стульчики детские, маты.

		физкультурное занятие	
6	Снежная королева. Ч.II.	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Музыка и слова А.Морсина. (Фонограмма по сказке-мюзиклу). Обручи скамейки, маты.
7	Незнайка и его друзья.	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	цветные ленточки на палочках, мяч. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.
8	По следам Бременских музыкантов.	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Музыка Г.Гладкова, стихи Ю.Энтина. Обручи гимнастические скамейки, кубы дугообразные ворота, маты.
9	Происшествие в стране сказок.	Сюжетно-ролевое музыкально-ритмическое физкультурное занятие	Длинная веревка. Фонограммы соответствующих музыкальных произведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алесеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов н / Д: «Феникс», 2005.
2. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999г.
3. Бальсввич В.К. Теоретико-методологические основания концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте. "Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века". Томск, 1996.
4. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьника. Учебно-методическое пособие. Брест, Брестский госуниверситет.
5. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике, методические рекомендации и музыкально - ритмические композиции 2000
6. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в средней группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения восприятия: метод. Рекомендации - Мн.: НМ Центр, 1996.
7. Дербицкая С. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики // Дошкольное воспитание. № 6, - 1998 г. – С 51.
8. Зими́на А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста: Учебн. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 304 с.
9. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.
10. Коростелева Т.М. Развитие системы дошкольного образования в Республике Беларусь. – Сб. Качество дошкольного образования: состояние, проблемы, перспективы. – М.: Изд. «Гном и Д», 2002.
11. Логвина Т. Ю. и др. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: Метод. рекомендации /Т.Ю. Логвина, В.Н.Шебеко, В.А.Шишкина. - Мн.: Изд-во В.М.Скакун.- 32 с. Мн., НМЦентр, 2000.
12. Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей. – М.: ООО «Гамма Пресс 2000» 2005. – 160 с.
13. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.: ТЦ «Сфера», 1996.- 240 с.
14. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. 176 с.
15. Фомина Наталья Александровна. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики: Автореф. дис.доктора. пед. наук: 13.00.04. / Майкоп. – 2004.
16. Шарманова С.Б. Особенности использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей: Автореф. канд. дис. СПб.: НИИФК, 1995, 17 с.
17. Шарманова, Фомина, Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.