



Занятия по физическому развитию проводятся в течение учебного года, 1 раз в неделю – вторник. Продолжительность занятий не превышает возрастным особенностям детей, в соответствии с возрастом детей. Количество детей, посещаемых кружок «Веселая ритмика» -10 человек. 5-девочки, 5 мальчиков. Возраст детей от 2 до 4 лет.

**Пояснительная записка**

*Возможно, самое лучшее,* *самое совершенное и радостное,* *что есть в жизни –* *это свободное движение под музыку.* *И научиться этому можно у ребенка* *и вместе с ним.* (*А. И. Буренина)*

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально- ритмическая гимнастика.

* Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.
* Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.
* Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей с учетом ФГОС.

*Ритмика* – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Программа разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования -имеет развивающий характер, учтен оздоровительный компонент, базируется на игровых методах, музыкальная деятельность происходит в разнообразных формах.

Эта программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы с детьми (от утренней зарядки и физкультуры до праздничных утренников). Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным.

При решении образовательных задач важно учитывать общедидактические и специфические принципы.

**Общедидактические принципы:**

1. Принцип систематичности обуславливает непрерывность, регулярности и планомерность образовательного процесса, определенного для развития двигательных навыков;

2. Принцип сознательности и активности реализуется в формировании мотивации к ритмическим занятиям, представлений о развитии какого-либо двигательного качества, интереса к предлагаемым видам деятельности;

3. Принцип наглядности обеспечивает тесную взаимосвязь всех систем организма;

4. Принцип доступности и индивидуальности предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей, характера. Действие этого принципа строится на преемственности двигательных, музыкальных и речевых заданий;

5. Принцип постепенного повышения требований предполагает постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления навыков;

**Специфические принципы:**

1. Принцип единства развития и оценки индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики;

2. Принцип полифункционального подхода предусматривает одновременное решение нескольких задач в структуре одного занятия по ритмике;

3. Личностно-деятельностный принцип лежит в основе разработки системы ритмических упражнений и заданий, обеспечивающий воспитание положительных личностных качеств детей;

4. Принцип реализации коммуникативного намерения предполагает активную деятельность детей, создание ситуации общения;

5. Принцип закономерности развития при формировании и психофизического механизма воздействия занятий ритмикой на организм ребенка.

**Цель программы**: обучить детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

**Задачи программы:**

*Развитие музыкальности:*

* развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
* развитие чувства ритма;
* развитие музыкальной памяти.

*Развитие двигательных качеств и умений:*

* развитие точности, координации движений;
* развитие гибкости и пластичности;
* формирование правильной осанки;
* развитие умения ориентироваться в пространстве;
* обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

*Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:*

* привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
* развитие творческого воображения и фантазии;
* развитие способности к импровизации.

*Развитие и тренировка психических процессов:*

* развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
* развитие восприятия, внимания, памяти.

*Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

* воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
* воспитание умения вести себя в группе во время движения;
* воспитание чувства такта.

*Укрепление здоровья детей:*

* укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

* принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
* принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной коррекционной педагогики);
* принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
* принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (законных представителей, педагогических работников) и детей;
* предполагает реализацию образовательного процесса в формах, специфических для детей, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно- эстетическое развитие ребенка;
* строится на основе индивидуальных особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья;
* обеспечивает приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* основывается на возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); предусматривает поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; непрерывность (преемственность) образования (формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью).

Успешное решение поставленных задач на занятиях кружка достигается с помощью использования следующих педагогических принципов и методов обучения.

**Основными формами** проведения занятий по ритмике являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

* Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
* Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа воспитанник»;
* Парная - может быть представлена постоянными и сменными парами;
* Подгрупповая - концертная деятельность (*выступление с танцевальными номерами).*

**Методические приёмы:**

* *игровой приём*;
* *словесный метод*;
* *практический метод*;
* *наглядный метод*.

Выполнение поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы реализуется посредством использования следующих форм и видов организации двигательной активности детей:

* ритмическая гимнастика;
* динамические и оздоровительные паузы;
* различные виды подвижных игр.

**Материально-техническое обеспечение**

Для качественного осуществления образовательного процесса оборудованы специализированные помещения.

**Виды помещения:**

* музыкально – физкультурный зал;
* помещение в группе – мини центр «Физкультура» (расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности).

**Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов**

Для каждого ребёнка конкретным показателем его успехов являются:

* снижение показателей заболеваемости;
* положительная динамика:
* физического развития, уровня развития движений (ребенок двигательно активен, подвижен);
* психического развития и адаптационных возможностей детей;
* ребенок владеет основными движениями;
* воспроизводит простые движения по показу взрослого;
* охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
* получает удовольствие от процесса выполнения движений.

**Прогнозирование возможных негативных результатов**

Содержание программы может быть не полностью освоено обучающийся в силу личностных характеристик: личностные особенности каждого (характер), конкуренция, низкая мотивация к двигательной активности.

**Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов**

Разработка индивидуальных маршрутов и дифференцированный подход. Работа индивидуально, в парах и группах. Соблюдение норм выполнения заданий.

**Возрастные особенности в младшей группе:** дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие руки и ноги, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей ещё недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объём и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Для эффективного развития ребенка необходимо отслеживать влияние занятий в кружке «Веселая ритмика» на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

*Это исследование проводится в два этапа:*

1. в начале учебного года с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;
2. в конце учебного года отчетное видео одного из занятий «Веселая ритмика» с участием группы «Сказка».

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Количество часов | | | | |
| Количество занятий | Мин. | Теория | Практика | Всего  мин. |
| 1 | Диагностические игровые упражнения | 4 | 15 | 0 | 15 | 60 |
| 2 | «Веселый дождик» | 5 | 15 | 0 | 15 | 75 |
| 3 | «Все захлопали в ладоши» | 4 | 15 | 0 | 15 | 60 |
| 4 | «Султанчики – шуршунчики» | 4 | 15 | 0 | 15 | 60 |
| 5 | «Пляска с погремушками» | 4 | 15 | 0 | 15 | 60 |
| 6 | «Колокольчик» | 4 | 15 | 0 | 15 | 60 |
| 7 | «Пляска - игра с платочком» | 4 | 15 | 0 | 15 | 60 |
| 8 | «Наши детки веселились» | 5 | 15 | 0 | 15 | 75 |
| 9 | «Прятки» | 4 | 15 | 0 | 15 | 60 |
|  | Итого: | 38 | 135 | 0 | 135 | 570 |

**Комплексно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Октябрь** | | |
| **Название** | **Цель** | **Инвентарь** |
| «Веселый дождик». | Развитие чувства ритма; учить детей ходить по кругу. Сформировать у детей представление об осеннем дожде как характерном погодном явлении; | Песня: [М. Парцхаладзе,](https://vk.com/audio-2001813367_31813367) «Дождик»; султанчики. |
| **Ход занятия:** *детям выдать султанчики.*  Кап-кап, тук-тук-тук. *Вверх в низ махать султанчиками.* По стеклу раздался стук. Это дождик поутру *Шаг на месте.* Разбудил всю детвору. *Кружиться.*  Кап-кап, дон-дон-дон. *Вверх в низ махать султанчиками.* Капли начали трезвон. Если выйдете гулять, *Шаг на месте.* Не забудьте зонтик взять. *Кружиться.*  *Музыка: бег по кругу.*  Кап-кап, кап-кап-кап, *Вверх в низ махать султанчиками.* У дождя весёлый нрав. Завтра утром мы опять *Шаг на месте.* Под дождём пойдём гулять. *Кружиться.*  *Музыка:* *Вверх в низ махать султанчиками. Бег по кругу. Спрятались от дождика.* | | |
| **Ноябрь** | | |
| **Название** | **Цель** | **Инвентарь** |
| «Все захлопали в ладоши». | Развитие чувства ритма. | Песня «Все захлопали в ладоши». |
| **Ход занятия:***Под мелодию песни «Все захлопали в ладоши» дети стоят в кругу, лицом к центру.*  *На слова*: «Все захлопали в ладоши дружно веселее  *(хлопки в ладоши в нужном ритме)*  Ножки, ножки застучали громче и сильнее  (*притопы в нужном ритме)*  По коленочкам ударим тише, тише, тише.  *(хлопаем по коленям, затихая)*  Ручки, ручки поднимаем выше, выше, выше.  Покружились, покружились  Наземь опустились  Покружились, покружились  И остановились». | | |
| **Декабрь** | | |
| **Название** | **Цель** | **Инвентарь** |
| «Султанчики – шуршунчики» | Формирование у детей средствами музыки, танца и ритмических движений разнообразные умения и способности. | «Султанчики – шуршунчики» |
| **Ход занятия: 1.Куплет.** Султанчики – шуршунчики в руках у детворы, Султанчики – шуршунчики готовы для игры *(Дети идут по кругу или сужают – расширяют круг).*. Мы каблучком похвастаем султанчиком взмахнем, *(крутят каблучком)*. На нашем славном празднике все танцевать начнем! *(кружатся)*.  **Припев:** То вверх, то вниз, то вверх то вниз султанчики летят! *(Машут вверх –вниз, руки согнуты)* Метелочки пушистые так радуют ребят! – *(Полуприсяды).* Красивые нарядные их весело держать. *(Машут параллельно впр., влево, руки согнуты).* А солнечные лучики зовут нас танцевать! *(Руки вверх – прыгают).* **Проигрыш:** Выставляют поочередно ноги на пятку.  **2.Куплет.** Султанчики – шуршунчики поднимем высоко, *(Поднимают вверх).* С султанчиком – шуршунчиком покружимся легко! *–(Кружатся)* "Шу-шу" - поют султанчики, а мы им подпоем! - *(Султанчики к ушкам качают головой).* Притопнем бодро ножками и танцевать пойдем!- *(Притопы пр., лев. ножкой).*  **Припев:** То вверх, то вниз, то вверх то вниз султанчики летят! *(Машут вверх –вниз, руки согнуты)* Метелочки пушистые так радуют ребят! – *(Полуприсяды).* Красивые нарядные их весело держать. *(Машут параллельно впр., влево, руки согнуты).* А солнечные лучики зовут нас танцевать! *(Руки вверх – прыгают).* **Проигрыш:** *Выставляют поочередно ноги на пятку.*  **3. Куплет.** Султанчики – шуршунчики у ножек улеглись - *(Кладут на пол).* Султанчики – шуршунчики как огоньки зажглись - *( Хлопки).* Фонариками яркими султанчики блестят – *(Фонарики).* И на ладошки к детворе подняться вновь хотят! *(Поднимают).*  **Припев:** То вверх, то вниз, то вверх то вниз султанчики летят! *(Машут вверх –вниз, руки согнуты)* Метелочки пушистые так радуют ребят! – *(Полуприсяды).* Красивые нарядные их весело держать. *(Машут параллельно впр., влево, руки согнуты).* А солнечные лучики зовут нас танцевать! *(Руки вверх – прыгают).* **Проигрыш:** Выставляют поочередно ноги на пятку.  **4.Куплет.** С султанчиком – шуршунчиком попрыгаем легко - Комочки разноцветные взлетают высоко! *(Прыжки на двух ногах).* Пружинками повертимся для вас, для вас, для всех! *(Пружинки с поворотами)* Смотрите – ка, какие мы, танцуем лучше всех! *(Кружатся)*  **Припев:** То вверх, то вниз, то вверх то вниз султанчики летят! *(Машут вверх –вниз, руки согнуты)* Метелочки пушистые так радуют ребят! – *(Полуприсяды).* Красивые нарядные их весело держать. *(Машут параллельно впр., влево, руки согнуты).* А солнечные лучики зовут нас танцевать! *(Руки вверх – прыгают).* **Проигрыш:** Выставляют поочередно ноги на пятку. | | |
| **Январь** | | |
| **Название** | **Цель** | **Инвентарь** |
| «**Пляска с погремушками**» | Развитие музыкального слуха, чувства ритма. | Песенка, погремушки. |
| **Ход занятия:**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Ах, как весело сегодня, веселятся малыши!  Деткам дали погремушки, погремушки хороши!  Припев: Дзинь-ля-ля. . . | *Отводят руку с погремушкой вправо*  *и влево (размахивают).*  *Звенят погремушкой.* | | |  |  |  | | Погремушки вверх пошли, выше, выше, малыши! Погремушки деткам дали - погремушки хороши!  Припев. | *Поднимают и опускают ручку с*  *погремушкой.*  *Повторение движений.* | | |  |  |  | | Где же, где лее погремушки? Спрятали их малыши, за спину. Покажите погремушки! Погремушки хороши!  Припев. | *Ручку с погремушкой прячут*  *Звенят погремушкой.* | | |  |  |  | | Сели на пол, постучали погремушкой малыши. Постучали, поиграли, Погремушки хороши!  Припев. | *Сесть на корточки и стучать погремушкой по полу.*  *Звенят погремушкой.* | | |  |  |  | | Побежали с погремушкой друг за другом малыши. Догоните наших деток — наши детки хороши!  Припев. | *Бегут по залу.*  *Звенят погремушкой.* | | | | |
| **Февраль** | | |
| **Название** | **Цель** | **Инвентарь** |
| «Колокольчик» | Развивать эмоциональность и образность восприятия музыки через движения. | Песенка, колокольчики. |
| **Ход занятия:**  Колокольчик мой красивый                    *дети держат колокольчик*   небольшой, небольшой!                         *слегка покачивают его*  Колокольчик мой красивый                    *показывают его*   вот какой, вот какой!  Все подняли колокольчик                       *поднимают колокольчик вверх*   высоко - высоко!  Покружились, покружились                    *кружатся на носочках*   мы  легко, мы легко!  А теперь наш колокольчик   не звенит, не звенит  Тихо-тихо на ладошке                               *кладут колокольчик на ладонь*  крепко спит, крепко спит!                         *качают его*  Мы положим колокольчик   вот сюда, вот сюда!  Отдохни наш колокольчик,   да-да-да, да-да-да | | |
| **Март** | | |
| **Название** | **Цель** | **Инвентарь** |
| «Пляска - игра с платочком». | учить  ритмично и выразительно двигаться, играть в  музыкальные игры. | Песенка, платочки. |
| **Ход занятия:**  У кого в руках платочек,                            *Дети стоят в кругу* Тот пойдёт ко мне в кружочек                   *ребенок с платочком в руках*  Он платочек свой покажет,                        *выходит в кружочек* Весело помашет.                                          *машет платочком*  Припев: Вот–вот, вот какой, Вот какой платочек мой! (2 раза).  Мы возьмём за уголочки                             *взяли платочки за уголки* Наши яркие платочки. И поднимем выше, выше,                            *поднимают  над  головой* Выше наших ребятишек! Припев:  Сядем тихо все в кружочек,                        *дети садятся в кружок* Спрячемся за свой платочек.                       *прячутся за платочек* А потом, а потом – Всех ребяток мы найдём!                             *убирают платочек* Припев:  Как похожи на цветочки,                             *дети машут платочками* Наши яркие платочки. И ребятки наши тоже На цветочки все похожи! | | |
| **Апрель** | | |
| **Название** | **Цель** | **Инвентарь** |
| «Наши детки веселились». | Учить детей согласовывать движения с характером музыки. | Песенка. |
| **Ход занятия:**  Наши детки веселились,                                 *дети встают в пары*   детки парами кружились                               *кружатся взявшись за руки*  И кружились и плясали,   словно зайчики скакали!                               *прыгают как зайчики* Прыг-скок, прыг-скок,   разорвался башмачок!  Все ребятки на пол сели,                                *садятся на пол*   на ботинки посмотрели. Чтоб ботинки починить,   надо гвоздики прибить!                                *стучат кулачками* Тук-тук, тук-тук!  Тук-тук, тук-тук.  Наши детки веселились,   детки парами кружились.                             *дети берутся за руки в парах* И кружились и плясали,                                 *кружатся взявшись за руки*   словно зайчики скакали!                                *прыгают как зайчики* Прыг-скок, прыг-скок,  разорвался башмачок! Ох, устали наши ножки,   мы похлопаем в ладошки,                              *хлопают в ладоши* Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,   мы похлопаем в ладошки, Мы в ладоши постучали,   наши рученьки устали. Положу их, покачаю,                                     *складывают ручки у щеки*   баю-баю, баю бай.                                         *качают головкой* Отдохнули мы немножко  Снова пляшут наши ножки!                           *Топают ножками* Ля-ля-ля, ля-ля-ля. | | |
| **Май** | | |
| **Название** | **Цель** | **Инвентарь** |
| «Прятки». | Учить ритмично и выразительно двигаться, владеть своим телом. | Песенка. |
| **Ход занятия:**  Где же, где же наши ножки,                        *Дети садятся на корточки*  Где же наши ножки?                                     *И ручками « прячут» ножки*  Где же, где же наши ножки,  Нет наших ножек.  Вот, вот наши ножки*,                                    встают*  Вот наши ножки,                                            *выставляют каблучок*  Пляшут, пляшут наши ножки,                      *топают ногами*  Пляшут наши ножки.  Где же, где же наши ручки,                           *прячут руки за спину*  Где же наши ручки?  Где же, где же наши ручки,  Нет наших ручек.  Вот, вот наши ручки,                                      *вытаскивают руки*  Вот наши ручки,                                              *из-за спины*  Пляшут, пляшут наши ручки,                        *крутят кистями*  Пляшут наши ручки.  Где же, где же наши детки,                            *закрывают глазки руками*  Где же наши детки?  Где же, где же наши детки,  Нет наших деток.  Вот, вот наши детки,                                       *открывают глазки*  Вот наши детки,                                               *хлопают в ладоши*  Пляшут, пляшут наши детки,                          *топают ногами* | | |

**Список используемой литературы**

1. БуренинаА.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей. -С.Петербург, 2000.
2. Трясорукова Т.П. Игры, загадки, стихи и чистоговорки для развития речи. - Ростов-на-Дону,2016г.
3. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада. - Ростов-на-Дону,2017г.
4. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
5. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.
6. Павлова П.А, Горбунова И.В. «Расти здоровым, малыш.» Программа оздоровления детей раннего возраста.
7. Петерсон Л.Г., ХолинаН.П.. «Раз - ступенька, два - ступенька».
8. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2014.
9. ФирилеваЖ.Е., СайкинаЕ.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс,2016. -352с.