

Краткая аннотация программы дополнительного образования для детей от пяти до семи лет «Ритмопластика»

Программа составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-фи-дансе» Ж.Е. Фирилевой Е.Г. Сайкиной, «Танцевальная ритмика для детей» Т. И. Суворовой.

Цель программы – развитие единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, гармоничного развития физических и духовных качеств.

Это привело к необходимости разработать программу дополнительного образования для детей от трех до пяти лет «Ритмопластика», реализующую основную цель: формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

Программа составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-фи-дансе» Ж.Е. Фирилевой Е.Г. Сайкиной, «Танцевальная ритмика для детей» Т. И. Суворовой.

Ритмопластика включает комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей ребёнка, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

Система специально подобранных физических, хореографических, ритмических, акробатических упражнений направлена на решение задач всестороннего физического развития с учётом состояния здоровья и развития ребёнка. Дети выполняют упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Подвижные и спортивные игры, включающие бег, прыжки, упражнения с мячом, обручем и другими предметами также способствуют гармоничному развитию физических и духовных качеств.

Цель программы: развитие единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Задачи программы

Развитие музыкальности.

о Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;

- о Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- о Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- о Развитие ловкости, точности, координации движений;
- о Развитие гибкости и пластичности;
- о Формирование правильной осанки, красивой походки;
- о Воспитание выносливости, развитие силы;
- о Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- о Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- о Развитие творческого воображения и фантазии;
- о Развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

- о Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- о Тренировка подвижности нервных процессов;
- о Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- о Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- о Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Курс «Ритмопластика» состоит из поэтапного формирования творческих способностей и развития индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений. Для каждого года обучения составлен тематический план, рассчитанный на 72 часа. Непосредственно-образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю по 25 минут.

Интеграция ритмопластики с образовательными областями

Здоровье	Охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья
Физическая культура	Формирование двигательных навыков и умений; - развитие физических качеств; - формирование правильной осанки
Безопасность	Усвоение знаний о правилах поведения в спортивном зале
Музыка	Использование музыкальных произведений различных художественных характеров
Познание (ознакомление с природой)	Создание образов окружающей среды с помощью танцевальных упражнений

Социализация	Создание танцевальных упражнений и ритмических жестов по впечатлениям просмотренных сказок
Коммуникация	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми Использование логоритмических упражнений, подражательных действий в сопровождении стихами.
Художественное творчество	Использование средств продуктивных видов деятельности для передачи разнообразных образов

2.Содержание программы

Содержание программы по ритмопластике определяют следующие разделы:

- о игроритмика;
- о танцевально-ритмическая гимнастика;
- о игропластика (игровой стретчинг);
- о пальчиковая гимнастика;
- о строевые упражнения;
- о игровой самомассаж;
- о музыкально-подвижные игры;
- о креативная гимнастика;
- о образно-игровые движения (упражнения с превращениями);

«**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

«**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

«**Игропластика**» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (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

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, закрепощенности и уверенности в себе.

«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.

«Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. 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

«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

«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 ритмопластике).

«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 закрепощенности.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей предлагается следующая последовательность использования образов:

- о знакомые детям животные и птицы;
- о интересные предметы;

о растения и явления природы;
о люди, профессии.

Методические рекомендации

Основная форма образовательной работы с детьми: сюжетно-игровая (с учётом возрастных особенностей детей), в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических, музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Педагог обязан постоянно знакомить детей с правилами по ТБ при работе с гимнастическими предметами (скакалки, обручи, мячи, фитболы), с ковриками, заботиться о чистоте в танцевальном зале, следить за внешним видом детей и формой одежды для занятий, соответственно требованиям.

Правила техники безопасности

1. Приступать к занятиям в специальной форме:
 - а) для девочек – гимнастический костюм, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
 - б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.
2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.