**Рабочая программа**

**кружковой работы**

**«Образно-игровая ритмическая гимнастика»**

**Инструктор по физической культуре: Попова Анастасия Александровна**

*Возраст детей*: 6-7 лет (подготовительная группа)

*Продолжительность* комплекса «Образно-игровой ритмической гимнастики» составляет 25- 30 мин.

*Количество занятий*: занятия проводятся 1 раз в неделю

***Пояснительная записка***

 Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

 Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место.  Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Но педагоги все чаще сталкиваются с негативным или безразличным отношениям детей к двигательной деятельности. Стимулирование желания детей заниматься физическими упражнениями, создание эмоционального комфорта – важная и не простая задача, решаемая педагогом.

   Образно-игровая ритмическая гимнастика, главными составляющими которой является образные или подражательные физически упражнения, музыка, и элементы игры, открывает для этого огромные возможности. Это связанно с воздействием, как на физическое, так и на психическое состояние ребенка: хорошее самочувствие, жизнерадостность и подтянутость. Главный же результат ритмической гимнастики- воспитание потребности детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для детей деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению, красоте.

**ОБРАЗНО-ИГРОВАЯ**

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

В работе с детьми ритмическая гимнастика применяется, как самостоятельный вид физкультурно-оздоровительной деятельности с занятиями продолжительностью от 10 до 30 минут, так и в виде отдельных блоков, являющихся составной частью физкультурного занятия. Упражнения ритмической гимнастики используются в утренней зарядке, физкультурной минутке в течении учебного дня, спортивной разминке или части тренировочного занятия.

**Цели и задачи программы:**

Задачи.

1. Проведение упражнений для нормального физического развития:

а) развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;

б) развитие мышечной силы, мышечного корсета и гибкости связок.

2. Проведение упражнений для умственного развития:

а) развитие координации;

б) умение сосредотачиваться, развивать устойчивое внимание и собранность.

3. Проведение упражнений направленных на социальное воспитание:

а) коллективное выполнение упражнений;

б) использование музыкального сопровождения и литературных образов.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных педагогических задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

***Оздоровительные задачи:***

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- формировать правильную осанку.

***Образовательные задачи:***

-развитие чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;

-развитие психологических процессов (память двигательная, слуховая, образная);

-развитие двигательных  качеств ( гибкость, координация, выносливость) и

  умений;

-развивать творческие способности;

- развивать мелкую моторику.

***Воспитательные задачи****.*

-воспитывать нравственные качества (уважительное отношение ко взрослым и   к сверстникам).

- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;

-учить видеть прекрасное.

- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

-развитие личностных качеств.

**Содержание программы.**

*Основным содержанием  «Образно-Игровой ритмической гимнастики»*  являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела,  упражнения с предметами.  Маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах  и положениях лежа. Эти упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями, упражнения на формирование осанки.   Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнения, которые воспринимаются как танцевальные движения.

  Поточный или серийно-поточный методы упражнения являются обязательным условием эффективного воздействия упражнения на разные системы организма человека.

В содержание программы по  «Образно-Игровой ритмической гимнастике» входят   так же следующие разделы:

*Образно-игровые упражнения*  представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей,сказочных героев и т.д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоционнальный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

*Дыхательная гимнастика.* От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполненные через левую или правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужно специальные дыхательные упражнения.

  Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс  «Образно-Игровой ритмической гимнастики» подчиняется определенному сюжету (например, « В гостях у игрушек»,  «Зимняя сказка»,  «В гостях у солнышка» и др.)

В свою очередь, каждое упражнение комплекса  имеет название и выполняется под музыку.  При  этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений.

Музыка используется из любимых мультфильмов и  сказок. Подобранное музыкальное сопровождение способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

**Структура занятия по «Образно - игровой ритмической гимнастике» в дошкольном образовательном учреждении**

***I. Подготовительная часть***

 1. Построение

2. Упражнения в ходьбе, беге под музыкальное сопровождение (начало комплекса ритмической гимнастики)

3. Перестроение.

4. Упражнения на внимание

**II.*Основная часть***

* 1. Комплекс ритмической гимнастики:

- упражнения стоя;

- бег, прыжки на месте;

- упражнения в партере;

- упражнения на расслабление.

2. Основные движения

3. Подвижная игра большой интенсивности.

***III. Заключительная часть***

1. Построение в одну шеренгу
2. Игра малой подвижности
3. Подведение итогов занятия

***Ожидаемые результаты***

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
4. Приобщение к здоровому образу жизни.

**«Образно-игровая ритмическая гимнастика»- как здоровьесберегающая технология в дошкольном учреждении»**

Сущность здоровьесбережения состоит в том, чтобы найти возможности для улучшения физического и психического здоровья детей ещё до того, как оно будет нарушено.

ОБРАЗНО - ИГРОВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА – это вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой является общеразвивающие упражнения в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, танцевальными движениями, с элементами йоги, аэробики, акробатики, растяжки. Выполняется всё это с музыкальным сопровождением, с различным темпом.

Основу Образно-Игровой ритмической гимнастики составляет: музыкальный образно-игровой комплекс. Музыка является обязательным элементом занятий ритмической гимнастикой и в данном случае носит лидирующий характер, определяя ритм и темп движений. Является одним из определяющих факторов, стимулирующим движения, музыкальная фонограмма повышает эмоциональность и эффект всего занятия в целом [1].

Комплексы имеют тему и свой сюжет.

На занятиях дети попадают в сказку, где встречаются с бабой Ягой и Лешим, едут в гости к двум весёлым гусям, идут к поросятам и помогают строить им домик. Встречаются с котом Леопольдом, а потом отправляются на необитаемый остров.

Каждое упражнение комплекса имеет название и выполняется на конкретную фразу из текста песни, мелодию. Ребёнок быстрее запоминает порядок выполнения упражнений. Использование приёмов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий и интерес детей к занятиям физическими упражнениями, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности. Детям интересно, просто и естественно передавать характеры и действия персонажей песен, сказок и мультфильмов.

*Структура занятий.*

*Комплекс образно-игровой ритмической гимнастики.*

а) ходьба

б) бег

в) ОРУ

г) ОРУ (пик)

д) партер

е) заключительная часть.

а) Ходьба – это подготовительная часть комплекса. В тоже время здесь решаются задачи по формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия. Упражнения подбираются не очень сложные с точки зрения энергетических затрат, не затрагивающие большие группы мышц, но оригинальные, поднимающие эмоциональный тонус занимающихся.

Используются разнообразные виды ходьбы (на носках *«тянемся к солнышку»,* на пятках *«босиком по камешкам», «по колючей травке»*, с высоким подниманием бедра *«через мокрую травку»,* приставными шагами правым и левым боком *«по мостику», «весёлый хоровод»*, выпадами *«через лужи»* и т.д.).

б) Бег - выполняется в течении 1,5-4 минут (в зависимости от возраста детей). В этой части осуществляется обучение различным видам бега: высоко поднимая колени *(«лошадки», «зебры»)*, бег с захлёстыванием голени *(«зебра брыкается», «отряхнули ножки»),* змейкой, галопом правым и левым боком *(«радуются концерту»),*подскоки, прыжки на двух ногах. Использование этих упражнений направлено на укрепление мышц ног и таза, улучшение пространственной ориентировки.

в) ОРУ (общеразвивающие упражнения) – упражнения выполняются из исходного положения стоя. Последовательность упражнений направлены на проработку разных групп мышц, здесь зарекомендовал себя принцип « сверху-вниз». Учитывая это положение, упражнения располагаются в следующем порядке:

- дыхательные упражнения (если они предусмотрены сюжетом комплекса);

- упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и формирования правильной осанки; повороты и наклоны головы;

- повороты и наклоны туловища в стороны, наклон прогнувшись;

- наклоны вперед в разных исходных положениях, круговые движения туловищем;

- упражнения для ног (приседания, выпады, махи и т.д.).

г) ОРУ (пик) – используются упражнения для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в этой части комплекса необходимо наличие *«пика»* - нагрузки, которая осуществляется за счёт прыжковых и беговых упражнений на месте с чередованием упражнений ОРУ.

д) Партер - используются специально подобранные гимнастические упражнения, выполняются из положения сидя и лежа, стоя на коленях; упражнения направлены на укрепление мышц живота и спины. Кроме того, в положении *«лёжа на спине»* Позвоночник разгружается от собственной тяжести и создаётся ощущение правильной осанки. Здесь возможно использование простейших акробатических упражнений *(«берёзка», «корзинка»,* *«улитка», «колечко»).*

е)Заключительная часть - завершается комплекс упражнениями на расслабление, цель которых - обеспечить максимальный отдых в короткий промежуток времени. Фонограмма в этой части достаточно медленная, все упражнения выполняются не спеша и плавно. Овладение навыками расслабления мышц является важнейшим способом избавления от излишней нервной напряжённости, умственной и физической перегрузки.

Обучая технике физических упражнений применяю:

- зеркальный показ упражнений;

- упражнения выполняются поточным или серийно-поточным способом (в частях: а) и б));

- упражнения следуют одно за другим, соблюдая принцип постепенного нарастания нагрузки: начиная с наиболее лёгких и простых, затем включая упражнения, дающие нагрузку большим группам мышц;

- упражнения подбираются на два, четыре или восемь счётов для доступности и удобства выполнения;

- после упражнений силового характера используются расслабляющие упражнения.

Главный результат образно-игровой ритмической гимнастики - воспитание потребности детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Причём это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребёнка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению, красоте [1].

Занятия образно-игровой гимнастикой через игровую деятельность повышает интерес детей к физическим упражнениям, раскрывают творческий потенциал и создают благоприятные условия для развития умственных способностей детей, способствуют эмоциональному развитию ребёнка и формируют выразительность движений.

***Список литературы.***

1. М.В. Кузьменко. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учебное пособие.-М.:ЗАО «Книга и Бизнес», 2007.-116 с.: ил.
2. Н.А. Фомина. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика/Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста.- СПб.: «ПиК» ООО «МОНОМАКС», 1997.-128с.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.: учебно-методическое пособие для педагогов.-М.: Гном-Пресс, 2000. – 64 с.
5. Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя дет.сада.(из опыта работы).=М.: «Просвящение», 1977.-176с., ил
6. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет (Физкультура и здоровье). – М.: Физкультура и спорт, 1999.-206 с., ил.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов на дону: Феникс, 2002.-384 с.
8. Методика занятий ритмической гимнастикой с населением: Методические рекомендации/ Отв. За выпуск Силин В.И. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.-54 с.
9. Кузьменко М.В., Биндусов Е.Е. Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении.: Учебное пособие.-Изд. 2-е перераб.- Малаховка: МГАФК, 2006.-85 с.