

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО – РАЗВИВАЮЩАЯ
программа для дошкольников
«Ритмическая гимнастика Са-Фи-Дансе»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет

Основной **целью** программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это будет способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных **задач**:

1. Укрепление здоровья
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
 - формировать правильную осанку
 - содействовать профилактике плоскостопия
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности
 - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой
 - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
 - Развивать ручную умелость и мелкую моторику
3. Развитие творческих и созидательных способностей
 - развивать мышление, воображение, находчивость, и познавательную активность, расширять кругозор
 - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку
 - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях
 - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

Планируемые результаты освоения программы

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей младшего дошкольного возраста, морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных

органов и систем. Занятия по данной программе создают необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствуют укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом.

К концу первого года обучения дети пяти-шести лет получают следующие знания, умения и навыки.

- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.
- Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.
- Овладевают навыками ритмической ходьбы.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)

К концу второго года обучения дети шести-семи лет получают следующие знания, умения и навыки.

- Дети знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Знают основные танцевальные позиции рук и ног.
- Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

Программа по ритмической гимнастике рассчитана на детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Занятия длительностью 15 - 30 минут проводятся 2 раз в неделю.

Занятия проводятся в увлекательной игровой форме с элементами танцевально-игровой гимнастики, игроритмике, игрогимнастики, игротанца, игропластики, пальчиковой гимнастики, игровой самомассаж, креативная гимнастика.