

Оздоровительная программа «Ритмическая гимнастика» предназначена для детей 5 - 7 лет, рассчитана на один учебный год.

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Поэтому, одна из главных задач дошкольных учреждений - правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: "Здоровье каждому человеку планеты!". При этом понятие "здоровье" определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников является занятие ритмической гимнастикой.

Ритмическая гимнастика - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей. Ритмическая гимнастика широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создаёт благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

Анализ психолого-педагогической литературы и передового педагогического опыта показал, что литературы по данному вопросу недостаточно, материал разрознен, не систематизирован и в небольшом объёме. В этой связи актуальной становится проблема разработки оздоровительной программы по ритмической гимнастике для детей дошкольного возраста.

Цель программы:

- Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики.
- Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела.
- Создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроения.

Задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, ритма. Формирование навыков пластичности, изящества.
- Воспитание умения эмоционального выражения в движениях комплекса, творчества.

Программа построена на общепринятых педагогических **принципах:**

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в кружке. Формами проведения занятий являются: учебно-тренирующая, игровая, сюжетная, контрольно-учётная.

Планирование работы по программе представлено в учебно-тематическом плане.

Отличительной особенностью данной программы является тематическое планирование занятий по месяцам.

Ожидаемые результаты.

Систематические занятия ритмической гимнастикой:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие

Литература.

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М., 1987г.
3. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
6. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: учебное пособие /под ред. А.И. Фёдорова. - Челябинск, 1996г.