**«Формирование потребности в здоровом образе жизни у дошкольников средствами музыки и ритмопластики»**

**Музыкальный руководитель 1 кв.кат. Ядрышникова Е.И.**

**Документация по проекту:**

**Содержание:**

1. Вид программы.

2. Актуальность проблемы.

3. Цели и задачи проекта.

4. Для кого предназначена программа.

5. Повышение грамотности родителей.

6. Научные и методологические основы программы.

7. Методы и приёмы.

8. Структура и содержание программы.

9. Тематический план.

10. Разработки (сценарии, конспекты нод).

11. Ресурсы, необходимые для реализации программы.

**1. Вид программы:**

Программа «Формирование потребности в здоровом образе жизни у дошкольников средствами музыки и ритмопластики» реализуется в дошкольном образовательном учреждении, предназначена для коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыки и ритмопластики и является образовательной программой. Образовательное направление определяются задачами из «Образовательной программы», принятой в детском саду.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этот период закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

**2. Актуальность проблемы:**

Воспитание детей на сегодняшний день - актуальная общечеловеческая проблема. Состояние психофизического развития ребёнка - важный фактор интеграции его в общество, адекватного реагирования на окружающее, оптимального статуса коммуникативной и когнитивной деятельности.

Данная программа в значительной степени ориентирована на использование искусства как важного средства в воспитании гармоничной личности ребенка, его культурного развития в формировании потребности в здоровом образе жизни.

**3. Для кого предназначена программа?**

Прежде всего, данная программа предназначена для детей дошкольного возраста и детей с нарушениями в опорно-двигательном аппарате.

Современные дети испытывают "двигательный дефицит", так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных психических и физических качеств.

**4. Цели и задачи:**

Ритмопластика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезитерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей, средствами музыкально-ритмической деятельности и танцевальных упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

**Цель программы:**

Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и ритмопластики.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **основных задач**:

**Оздоровительные задачи:**

Укрепление костно-мышечного аппарата, развитие дыхания, моторных функций, правильной осанки, походки, грации движений.

**Образовательные задачи:**

Формирование двигательных навыков и умений, пространственных представлений и способности произвольно передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов; развитие ловкости, силы, выносливости, организаторских способностей.

**Воспитательные задачи:**

Воспитание и развитие чувства ритма, способности выразительно двигаться в соответствии с данным образом, проявлять свои художественно-творческие способности; воспитание личностных качеств, умения выполнять правила выполнения упражнений. Содействовать формированию нравственно - коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.

В процессе ритмопластической деятельности у детей происходит укрепление мышечного корсета, формирование правильного дыхания, развитие моторных функций, выработка правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом. А также воспитывается способность восприятия музыкальных образов и умение выразительно двигаться в соответствии с заданным или придуманным образом. Это способствует развитию творческих способностей детей. Ритмопластика помогает усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивает музыкальный слух, моторику, координацию движений, память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки. Музыкально - ритмические движения и ритмопластические упражнения служат задачам формирования потребности в здоровом образе жизни.

**5. Повышение грамотности родителей:**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Для родителей проводятся родительские встречи, круглые столы, открытые просмотры, консультации, где каждый родитель может задать интересующий вопрос и найти на него ответ.

**Задачи:**

1. Пополнить знания родителей на актуальную тему.

2. Привлечь родителей к совместной деятельности в решении проблемы ребёнка.

3. Проведение совместных праздников.

**6. Научные и методологические основы программы.**

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, то есть социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности.

Многие исследователи (Е.М. Мастюкова, С.М. Миловский, И.В. Евтушенко, Е.А. Медведева, Г.А. Бутко) в своих работах показали, что музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными музыке и ритмопластике.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Внедрявшая систему ритмического воспитания Ж. Далькроза в России   
Н.А. Александрова расширила область применения ритмики; она отмечала, что ритмика является той общей точкой, от которой расходятся пути живописца, скульптора, музыканта, дирижера, мимиста, танцора, актера. Это разделение по специальностям явилось первым шагом к использованию ритмики в различных областях человеческой деятельности, в том числе к выделению целого направления — лечебной ритмики. ­

При этом Н.А. Александрова подчеркивала значение дифференцированного использования ритмических упражнений в зависимости от возраста и характера нарушения, как у детей, так и у взрослых. Ритмика используется в работе с нормально развивающимися детьми и может выполнять музыкально-педагогические функции, а ее применение для работы с детьми с проблемами (с нарушениями речи, слуха, зрения, задержкой психического развития, умственной отсталостью) определяет еще и коррекционные задачи.

Система музыкально-ритмических движений оказывает положительное влияние на функциональную деятельность организма. И.М. Сеченов, характеризуя взаимосвязь слуховых и мышечных ощущений, подчеркивал ее значение для онтогенеза. А созданная Швейцарским музыкантом и педагогом Ж. Далькрозом система музыкально-ритмического воспитания, получившая широкое распространение в начале XX века в Европе, подтвердила высевание   
И. М. Сеченова. Метод Ж. Далькроза, используемый и в настоящее время как в работе с нормально развивающимися, так и с детьми с проблемами в развитии, основывается на взаимосвязи музыки и движения, оказывающих положительное воздействие друг на друга. Эта связь обеспечивает формирование у детей как музыкально-ритмических навыков (ритмического, динамического, тембрового музыкального слуха, способности различать форму, характер музыкального произведения), музыкальной памяти, внимания, так и двигательных навыков, которые обеспечивают согласование средств музыкальной выразительности и передачу их в различных движениях в играх, плясках, упражнениях.

**Диагностика развития детей.**

Диагностическое обследование выявило у большинства детей дошкольного возраста и детей с нарушениями ОДА следующие двигательные нарушения:

- нарушение координации движений;

- скованность при выполнении движений и упражнений;

- отсутствие плавности движений;

- недостаточная ритмичность, трудность формирования двигательного автоматизма.

Занятия ритмопластикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. Здесь происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

**Основные задачи:**

1. Развитие основных сторон внимания и памяти.

2. Нормализация двигательного автоматизма.

3. Развитие воображения.

4. Развитие качественных характеристик движения.

5. Развитие чувства темпа и ритма.

6. Общая регуляция мышечного тонуса.

7. Развитие правильного дыхания.

8. Развитие и формирование эмоциональной выразительности.

9. Закрепление знаний и умений, полученных на других занятиях.

Занятия ритмопластикой являются эффективной коррекционной технологией и ее можно рекомендовать к использованию в других детских садах, работающих с детьми дошкольного возраста и детей с особыми потребностями.

Для организации работы по ритмопластики я рекомендую провести диагностическое обследование детей в соответствии с методикой Ю.Я. Киселева («Практические занятия по психологии» под ред. А.Ц. Пуни. – М., 1977).

**Цель:** выявление исходного уровня развития и состояния речи, слухового внимания, зрительно-двигательной координации, музыкально-ритмичных движений, эмоционального состояния и интереса к деятельности у детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф.И. ребенка** | **Речь** | **Движения (зрительно-двигательная координация)** | **Взаимо-действие и интерес к деятельности** | **Способность к пониманию и выражению эмоциональных состояний** | **Развитие музыкально-ритмичных движений, слухового внимания** | **Итоговый**  **балл** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |

**Речь**

1. Замедленная, вялая, маловыразительная, тихий голос – 1 балл.

2. Частая, окончания слов произносятся нечетко – 2 балла.

3. Более громкая и более выразительная – 3 балла.

4. Выразительная, заметны изменения в интонации голоса, с правильным звукопроизношением – 4-5 баллов.

**Движения (зрительно-двигательная координация)**

1. Движения замедленные, вялые, неточные – 1 балл.

2. Некоторая резкость, порывистость движений, частые несогласованные движения с пением или речью – 2 балла.

3. Движения спокойные, мягкие, но иногда наблюдается несогласованность слова и движения – 3 балла.

4. Движения координированные, плавные, точные на звуковые и вербальные сигналы – 4-5 баллов.

**Интерес, взаимодействие к деятельности**

1. Безразличие ко всему, сонливость, равнодушие, пониженная реакция – 1 балл.

2. Суетливость, нетерпеливость, частая смена настроения, частые отвлечения – 2 балла.

3. Интерес к деятельности присутствует, сознание направлено на предстоящую деятельность – 3 балла.

4. Активен, сознание направлено на конечный результат – 4-5 баллов.

**Способность к пониманию и выражению различных эмоциональных состояний**

1. Равнодушен, внешние проявления эмоций отсутствуют или выражены незначительно – 1 балл.

2. Эмоциональные проявления выражены слабо – 2 балла.

3. Эмоции выражены, но недостаточно (мимикой, речью, двигательной активностью) – 3 балла.

4. Эмоции проявляет, способен к созданию выразительного образа, фантазированию, творчеству – 4-5 баллов.

**Шкала оценок:**

1-2 – низкий уровень.

2-3 – ниже среднего.

3-4 – средний уровень.

4-4.75 – выше среднего.

4.75-5 – высокий.

**7. Методы и приемы:**

Формирование потребностей в здоровом образе жизни невозможно без осуществления научно-исследовательской работы в этой области. В организации научно-исследовательской работы очень важен правильный выбор форм и методов научного исследования. «Методы исследования — это инструменты, с помощью которых познают истину, открывают закономерные связи явлений объективного мира. Чем более совершенны методы исследования, чем лучше владеет ими исследователь, тем успешнее научная работа» Методика исследования должна соответствовать конкретным задачам, которые ставит перед собой педагог, и правильно отражать специфику изучаемых явлений. Как правило, в педагогических исследованиях применяются педагогические, социологические, экспериментальные методы. К ним относятся: наблюдение, педагогический эксперимент, изучение и обобщение педагогического опыта, анкетирование, беседа, интервью, изучение детских творческих работ и документации учебно-воспитательного учреждения, работа с литературными источниками и др. Рассмотрим эти методы подробнее.

**Метод наблюдения**

Данный метод достаточно широко применяется в педагогических работах и определяется как «относительно длительное целенаправленное и планомерное восприятие предметов и явлений окружающей действительности; метод познания действительности на основе непосредственного восприятия».

Умение наблюдать — качество, которое в первую очередь необходимо педагогу-исследователю. Проводя исследование, он учится наблюдать за организацией музыкально-ритмического процесса в детском саду в целом, за поведением, реакциями группы детей или одного ребенка и т.д. Для того чтобы наблюдение было целенаправленным, необходимо предварительно составить план наблюдения и определить те конкретные вопросы, которые требуется изучить в процессе наблюдения и дать на них ответ. Наблюдение должно быть объективным, планомерным, систематическим, преднамеренным.

**Педагогический эксперимент**

Педагогический эксперимент — «это научно поставленный опыт или наблюдение явлений воспитания в точно учитываемых условиях». Он используется для изучения конкретных фактов, определенных зависимостей между педагогическими воздействиями, специально создаваемыми исследователем. Чаще всего ставится цель проверки эффективности различных педагогических воздействий (содержания, методов, приемов музыкально-ритмического воспитания и обучения, организационных форм работы с детьми). С помощью эксперимента апробируется и совершенствуется разработанная исследователем методика, определяющая те условия, при которых данная система дает лучшие результаты.

**Изучение и обобщение педагогического опыта**

Под педагогическим опытом понимается практика обучения, воспитания, образования, изучение организованного, целенаправленного педагогического процесса. Особенно ценен для изучения так называемый передовой педагогический опыт, поскольку именно он способствует дальнейшему развитию науки и практики. Передовой опыт содержит элементы творческого поиска, новизны, оригинальности. Обращение к нему позволяет исследователю при разработке собственной методики обучения учитывать то новое и ценное, что уже наработано практикой, и опираться на него. Благодаря изучению педагогического опыта исследователь может, например, проследить тенденции современного состояния и развития в массовой практике дошкольных учреждений компенсирующего вида различных вопросов, связанных с проблемами музыкального развития детей.

Изучение педагогического опыта может проводиться с помощью таких методов, как наблюдение, анкетирование, беседа, документации учебно-образовательного учреждения и др. В последнее время все большее распространение стали получать статистические методы обработки, полученной в результате изучения педагогического опыта.

**Работа с литературными источниками**

Приступая к выполнению научно-исследовательской работы, связанной с музыкальным воспитанием детей с проблемами, следует уделить внимание сначала поиску, а затем анализу той литературы, которая необходима для изучения темы исследования. Это может быть не только теоретическая и методическая литература по проблемам музыкальной педагогики, но и литература по музыковедению, философии, психологии, педагогике и др.

Анализ литературы должен быть направлен на то, чтобы определить актуальность разрабатываемой темы, степень ее исследованности, методологию своей работы. При этом важно выделить те направления в работах ученых, которые непосредственно относятся к теме исследования. При анализе литературных источников особое внимание следует обратить на основные психолого-педагогические понятия, что даст возможность сравнить трактовки отдельных понятий разными авторами и определить собственную позицию по отношению к ним или же взять за основу те научные понятия, которые в большей степени соответствуют собственным взглядам и убеждениям исследователя.

Также во время непосредственной деятельности применяются следующие методические приёмы:

1. передачи знаний (метод зеркального показа);

2. индивидуального показа;

3. практического показа упражнений;

4. формирования умений и навыков;

5. наглядный;

6. напоминания;

7. поощрения;

8. словесный (метод объяснения);

9. сравнение.

10. образно-ассоциативный метод.

**Программа строится** на общедидактических и специфических принципах. Рассмотрим их:

**1. Общедидактические принципы**. Принцип систематичности предопределяет последовательность изложения материала, соотнесение теоретических положений и их практическую разработанность, определяет раскрытие тем курса и распределение материала внутри них. Этот принцип является обязательным и для всего ритмопластического комплекса мероприятий, используемых в отношении детей с различными нарушениями. Систематичность и постепенность заключается в непрерывности, регулярности, планомерности коррекционного процесса, определенного для развития, воспитания и перевоспитания тех или иных функций при различных расстройствах.

**2. Принцип сознательности и активности** опирается на сознательное и активное отношение ребенка, взрослого к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия, понимания цели и способа выполнения. Активность детей дошкольного возраста стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми или игровыми правилами и упражнениями. В дошкольном и взрослом возрасте, помимо этого, используются прямые инструкции по развитию активности при выполнения движения (команды, элементы соревнования, поощрения и т.п.).

**3. Принцип наглядности** в коррекционной ритмике осуществляется путем безукоризненного практического показа движения педагогом – непосредственной зрительной наглядности, рассчитанной на конкретное представление движения, правильное двигательное ощущение и желание воспроизведения.

**4. Непосредственная наглядность.** Опосредованная наглядность вступает тогда, когда необходимо пояснить отдельные детали и механизмы движения, которые скрыты от непосредственного восприятия. Большое значение имеет взаимосвязь наглядности и образного слова, которое связано с двигательными представлениями и вызывает конкретный образ движения.

**5. Принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей с проблемами в развитии.

**6. Оптимальная мера доступности** определяется соответствием возрастных возможностей детей, их двигательными возможностями и степенью трудности заданий.

**Структура и содержание программы:**

В ритмопластике музыка и движения неразрывно связаны, так как ритм – это временная характеристика музыкального произведения, одно из выразительных музыкальных средств, которое создает иллюзию развития и движения. Ритмопластику используют как лечебное средство, задача которого состоит в том, чтобы с помощью системы пластических упражнений под музыку стимулировать выполнение коррекционных задач, так как именно музыка является катализатором всех двигательных актов. Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, активизируется память и внимание, нормализируются эмоционально-волевые процессы.

Основной структурной единицей является композиция, то есть слитные по технике выполнения и непрерывные по содержанию двигательные упражнения, которые объединяются в комплекс. Каждый комплекс, в свою очередь, состоит из трех частей, представленных разными по направленности воздействия движениями. В подготовительной части широко используются различные виды ходьбы, упражнения на перестроения и ориентировку в пространстве. Для основной части характерны упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, наклоны, повороты, упражнения для туловища и специальные упражнения для ног, хореографические композиции. Заключительная часть составлена из упражнений на релаксацию и восстановление дыхания.

Один комплекс рассчитан на один учебный квартал, каждые две недели комплекс изменяется и дополняется на 15-20%. Три раза в год в последний месяц квартала проводятся итоговые занятия, на которых отслеживается динамика, результативность, проводится анализ эффективности занятий.

Исключительно важное значение при составлении комплексов имеет подбор музыки. Произведения должны быть простыми по мелодии и ритму, а музыкальные фразы - четко дифференцированными, с хорошо различимыми темпом и ритмом. Это позволяет ребенку быстро запомнить композиции, точно организовать свои движения и контролировать их выполнение. Форма музыкальных произведений должна быть простой или повторяемой. Как правило, всем этим требованиям отвечают детские песенки, несложные по мелодии и оркестровке. В каждый комплекс входит пять-шесть отдельных музыкальных композиций, исполняемых непрерывно, с наложением текста в ритм музыки.

На коррекционно-развивающих занятиях под музыку и интегрированных музыкальных занятиях используются разнообразные методические приемы.

Музыкотерапия используется при работе с детьми с целью коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении. Музыкотерапия является психокоррекционным направлением, имеющим в своей основе два аспекта воздействия:

- Психосоматическое (в процессе, которого осуществляется лечебное воздействие на функции организма);

- Психотерапевтическое (в процессе, которого с помощью музыки осуществляется коррекция отклонений в личном развитии, психоэмоционального состояния).

Именно катарсисное (очищающее) воздействие музыки позволяет использовать ее в коррекционной работе с детьми.

Применение музыкального сопровождения на занятиях– это введение музыкальных игр и упражнений как средство развития слухового внимания, чувства ритма, пространственных представлений, координации движений, коммуникативных навыков. Музыкально-ритмические композиции развивают творческие возможности ребенка, дают ему богатый опыт общения, наполняют жизнь радостью и яркими впечатлениями.

Дыхательные упражнения – один из важнейших методов общей реабилитации, так как дети с нарушением осанки имеют низкие резервные возможности дыхательной системы. В зависимости от тяжести искривления отмечается снижение жизненной емкости легких на 30-70%. Применение дыхательных упражнений во время ритмических упражнений, необходимо для развития и укрепления дыхательной системы.

Психогимнастика – почти все новые программы по воспитанию дошкольников включают в оздоровительную работу психопрофилактические мероприятия, в том числе и обучение психорегуляции. В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация (расслабление мышц). С помощью определенных приемов (контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание и использование самовнушения) дети учатся произвольно расслабляться, что способствует психической разрядке и восстановлению сил, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

В результате систематического проведения оздоровительных занятий с применением вышеназванных методических приемов наблюдается положительная динамика в коррекции отклонений в физическом и психическом развитии детей посредством музыки.

Данные оздоровительные комплексы можно использовать как эффективное лечебное средство, задача которого состоит в том, чтобы с помощью системы ритмопластических упражнений под музыку стимулировать выполнение коррекционных задач, так как именно музыка является катализатором всех двигательных актов.

**Тематический план по ритмопластике в подготовительной группе.**

**Цель:**

1. Выработка правильной осанки;

2. Нормализация и укрепление мышечного тонуса;

3. Развитие гибкости позвоночника, координации движений, чувства равновесия;

4. Улучшать психоэмоциональное состояние детей.

**Задачи:**

1. Развивать имитационно-подражательные движения под музыку;

2. Воспитание выносливости, развитие силы;

3. Умение ориентироваться в пространстве;

4. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Программное содержание | Игры, упражнения |
| Сентябрь | - Воспитание сознательного отношения к занятиям | Диагностический период |
| Октябрь  Комплекс  «Золотая осень» | - Нормализация мышечного тонуса;  - Развитие основных ритмических движений;  - Развитие координации движений, чувства равновесия. | 1. Двигательная разминка.  2. Упражнение «Веселые ладошки».  3. Упражнение «Часы».  4. Упражнение «Шалтай-балтай».  5. Этюд «Осенние листочки».  6. Композиция «Маленький танец».  7. Пластическое упражнение с осенними листями.  8. Релаксационное упражнение. |
| Ноябрь  Комплекс  «Первые снежинки» | - Развитие ловкости, точности, координации движений;  - Воспитание выносливости, развитие силы;  - Развивать умение у детей ориентироваться в пространстве.  -Развивать творческие способности детей. | 1. Двигательная разминка.  2. Упражнение «Ходьба на носках и пятках».  3. Упражнение «Пружинки».  4. перестроение в пары, в большой круг.  5. Этюд «первые снежинки».  6. композиция «Цыплята».  7. Дыхательное упражнение «Ветерок».  8. Релаксационное упражнение. |
| Декабрь  Комплекс  «Новый год у ворот» | - Формирование правильной осанки, красивой походки;  - Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;  - Развитие творческого воображения и фантазии. | 1. Двигательная разминка.  2. Упражнение «Лесная зверобика».  3. Упражнение «Позиции рук».  4. Упражнение «Позиции ног».  5. Подвижная игра «Поймай-ка».  6. Композиция «Серебряные снежинки».  7. Музыкотерапия.  8. Релаксационное упражнение. |
| Январь  Комплекс  «Зимняя феерия» | - Формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний;  - Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях;  - Развивать умение передавать в движении характер музыки и ее настроение. | 1. Двигательная разминка.  2. Упражнение «Ходьба с хлопками».  3. Упражнение «Запомни движения».  4. Игра-миниатюра «Часы».  5. Пластический этюд с лентами.  6. Музыкотерапия.  7. Дыхательное упражнение «Шарик»  8. Релаксационное упражнение. |
| Февраль  Комплекс  «Зимние забавы» | - Формировать у детей способность снятия мышечного и эмоционального тонуса в конце занятия;  - Развивать способность самостоятельно перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом.  -Совершенствовать приобретённые навыки и умения. | 1. Двигательная разминка.  2. Упражнение «Медведь», «Лиса».  3. Этюд «Паровоз».  4. Композиция «Барбарики».  5. Психогимнастика.  6. Упражнение «На лыжах».  7. Релаксационное упражнение. |
| Март  Комплекс  «Старинные часы» | - Развитие воображения, фантазии, умения находить оригинальные движения для выражения характера музыки;  - Воспитывать самостоятельность в исполнении, побуждать детей к творчеству. | 1. Двигательная разминка.  2. Упражнение «Ходьба на носках».  3. Упражнение «Поклон-приветствие».  4. Упражнение: «Закрытый и открытый корпус».  5. Упражнение «Ветерок-ветер».  6. Композиция с лентами.  7. Музыкотерапия.  8. Релаксационное упражнение. |
| Апрель  Комплекс  «Весенняя капель» | - Воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;  - Формировать умение исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях.  -Формировать правильную осанку, грацию движений. | 1. Двигательная разминка.  2. Упражнение «Качания из стороны в сторону».  3. Упражнение «Поклон».  4. Упражнение «Давай дружить».  5. Этюд «Громко-шепотом».  6. Композиция с обручами.  7. Психогимнастика.  8. Релаксационное упражнение. |
| Май  Комплекс  «Ласковый май» | - Развивать умение передавать в пластике разнообразный характер музыки;  - Развивать различные группы мышц, упражнять на гибкость, плавность движений;  - Формировать адекватную самооценку. | 1. Двигательная разминка.  2. Упражнение «Игра с пчелкой».  3. Упражнение «Кошечка».  4. Упражнение «Лесные звери».  5. Этюд «Секрет».  6. Пластический этюд.  7. Музыкотерапия.  8. Релаксационное упражнение. |

**10. Ресурсы, необходимые для реализации программы:**

**1. Требования к педагогу:**

Ритмопластика – это активная непосредственная деятельность, во время которой, средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений, происходит коррекция и развитие высших психических функций, улучшаются качественные характеристики движения, саморегуляция и произвольность движений и поведения. Основная задача музыкального руководителя заключается в трансляции организационной помощи детям при реализации поставленной цели: способствовать обогащению познавательных возможностей и развитию творческих способностей детей средствами музыкально – пластических движений.

**2. Необходимый учебный материал:**

Для реализации программы необходимо иметь оборудование:

1. Музыкальный зал с зеркалами;

2. Гимнастические ленты, мячи разного размера, обручи, гимнастические палки и т.д.;

3. Индивидуальные коврики;

4. Методическая литература;

5. Интернет;

6. Различные костюмы;

7. Фонотека музыкальных записей;

8. Музыкальный центр.

**3. Ожидаемые результаты и критерии их оценки:**

В результате внедрения программы в работу ДОУ, с использованием ритмопластики, можно сделать вывод об эффективности работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Индивидуально-дифференцированный подход по коррекции опорно-двигательного аппарата осуществлялся при использовании комплексов по ритмопластике, что позволило достичь следующих результатов: заболевания не прогрессируют - 19%, улучшения отмечены -81%. Прогрессирования заболеваний не наблюдалось, по результатам диагностики.

Итак, ритмопластическим движениям придаётся особое значение, так как детям дошкольного возраста и детям с нарушениями опорно-двигательной системы, координации двигательного аппарата это просто необходимо: танцуя, они преодолевают свои недуги, учатся ритмично двигаться, владеть своим корпусом, конечностями, затем с удовольствием исполняют танцы разного характера, проявляя в плясках лёгкость, свободу, непосредственность, «характерность». В танцевально-ритмопластических движениях происходит наибольшее сближение детей с музыкой, ведь в них есть всё: и ритм, и мелодия, и темп, и импровизация, и аранжировка, для появления желания и стремления согласовывать свои движения с музыкой. Детям нравится выступать на праздниках и конкурсах в соответствующих костюмах, а костюмы помогают ярче и выразительнее передать соответствующие образы танца.