

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОЛОМЕНСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО ДПО  
«Коломенский учебный центр»

Лаптева Т.С.



**ПРОГРАММА**  
дополнительного образования  
для детей дошкольного и младшего школьного возраста  
**«РИТМИКА, ГИМНАСТИКА, ТАНЦЫ»**

Коломна  
2020

## Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Ведущий вид деятельности дошкольника – игра. В игре ребенок не только познает окружающий мир, но и открывает себя в этом мире. Игра как не один другой вид деятельности позволяет наполнить жизнь ребенка движениями, которые являются в этом возрасте самой большой его потребностью. Двигательная активность вызывает у ребенка радостные эмоции, которые существенно влияют на его физическое, психическое и социальное развитие.

Музыкально-ритмические движения (упражнения, танцы, музыкально-подвижные игры и т.д.) становятся приоритетным видом деятельности в музыкальном развитии дошкольников.

Освоение основных разделов программы поможет развить индивидуальность ребенка и обогатить его творческий потенциал. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и психическому развитию.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3 – 7 лет:

### **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.

### **Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, чувствительность, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

### **Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- 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.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные, физические и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет.

**В неделю проводится одно занятие продолжительностью 45 минут.**

Учебно-тематический план первого года обучения.

№	Тема занятия	Всего часов
1.	Игроритмика	4
2.	Игрогимнастика	6
3.	Игротанцы	6
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	5
5.	Пальчиковая гимнастика	2
6.	Игровой самомассаж	2
7.	Музыкально-подвижные игры	3
8.	Креативная гимнастика	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>

Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Тема занятия	Всего часов
1.	Игроритмика	4
2.	Игрогимнастика	6
3.	Игротанцы	6
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	3
5.	Игропластика	5
6.	Пальчиковая гимнастика	1
7.	Игровой самомассаж	1
8.	Музыкально-подвижные игры	3
9.	Креативная гимнастика	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>

Учебно-тематический план третьего года обучения.

№	Тема занятия	Всего часов
1.	Игроритмика	4
2.	Игрогимнастика	6
3.	Игротанцы	6
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	3
5.	Игропластика	5
6.	Пальчиковая гимнастика	1
7.	Игровой самомассаж	1
8.	Музыкально-подвижные игры	3
9.	Креативная гимнастика	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>

Учебно-тематический план четвертого года обучения.

№	Тема занятия	Всего часов
1.	Игроритмика	4
2.	Игрогимнастика	6
3.	Игротанцы	6
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	3
5.	Игропластика	5
6.	Пальчиковая гимнастика	1
7.	Игровой самомассаж	1
8.	Музыкально-подвижные игры	3
9.	Креативная гимнастика	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>