**Кружок «ММДанс гимнастика»**

Авторская программа ««ММДанс гимнастика». А.Г. Ермаковой.

Данная образовательная программа рассчитана на детей 4-х лет. Учебные группы комплектуются по возрастному принципу. Численный состав групп 6 человек. Режим проведения учебных занятий 1 раз в неделю по 20 минут. Таким образом, образовательная программа по ритмике рассчитана на 36 учебных часа.

***Цель*** программы «ММДанс гимнастика» – cодействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

***Задачи:***

1.Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

2.Развивать и совершенствовать функциональное состояние органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

3.Совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

4.Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

5.Формировать навыки пластичности, выразительности, грациозности и изящества движений.

6.Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

***Содержание программы «ММДанс гимнастика»***

***«Ритмическая гимнастика».***Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

***«Строевые упражнения»*** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале.

***«Игропластика»*** Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

***«Игровой самомассаж»*** является основой закаливания и оздоровления детского организма.

***«Подвижные игры»*** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

***«Креативная гимнастика»*** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

***«Образно-игровые упражнения»*** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

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

К концу учебного года ребенок средней группы  ***умеет:***

1. Выполнять упражнения на гибкость, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
2. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
3. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
4. Исполнять знакомые упражнения в различных игровых ситуациях.
5. Выполнять изучаемые в течение года комплексы ритмической гимнастики.
6. Ребенок пятого года жизни, прошедший обучение по данной программе, ***знает:***
7. Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
8. Правила подвижных игр;
9. Понятия: круг, шеренга, колонна.

Доступность ритмической гимнастики основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения ритмической гимнастики, но образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Это является отличительной особенностью данной программы от других программ.