Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Ласточка»

муниципального образования «город Десногорск» Смоленской области

Здоровьесберегающий проект

по хореографии в подготовительной группе

«Дошкольная хореография как средство художественно-эстетического и физического развития ребенка»

на 2019-2020 учебный год

Подготовила:

Забабурина Е.М.,

музыкальный руководитель

г.Десногорск

2019 год

**Область интеграции**: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно – эстетическое развитие, речевое развитие.

**Тип проекта:** продуктивный, групповой.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный (сентябрь - май)

**Участники проекта:** воспитанники подготовительных групп, музыкальный руководитель, воспитатели, родители.

**Ресурсы проекта:** музыкальный центр, ноутбук, принтер, диски с музыкальными произведениями.

**Актуальность проекта:**

Красивый ребенок – это здоровый ребенок. Поэтому забота о здоровье детей - важная задача общества, педагогов и родителей. Наш долг сохранить и укрепить здоровье наших детей.

**Цель проекта**: Содействие правильному физическому развитию и осознание своего отношения к своему здоровью через хореографическое искусство.

**Задачи проекта:**

• Сохранять, укреплять здоровье дошкольников через движения под музыку;

• Содействовать правильному физическому развитию на занятиях;

• Повышать с помощью средств двигательной активности, умственную работоспособность;

• Укреплять мышечный аппарат, развивать координацию движений, ориентацию в пространстве через овладение детьми хореографического искусства;

• Развивать двигательные качества (силу, ловкость, скорость, прыгучесть, реакцию, гибкость, выносливость) ;

• Воспитывать в ребенке бережного отношения к своему здоровью;

• Способствовать социализации детей, формировать у детей доверие и внимание друг к другу, свободного общения с взрослыми.

**Формы реализации проекта:**

• Интегрированные занятия с использованием здоровьесберегающих упражнений;

• Развлечения с использованием здоровьесберегающих упражнений и игр;

• Работа с познавательной литературой;

• Поисковая деятельность детей совместно с родителями;

• Самостоятельное использование упражнений в повседневной

жизни детей;

• Родительское собрание.

**Ожидаемые результаты:**

**Дети:**

Снижение уровня заболеваемости;

Владеют основными навыками хореографического искусства;

Развиты двигательные качества (в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями);

Умеют ориентироваться в пространстве;

Бережно и внимательно относятся к своему здоровью;

Умеют общаться со сверстниками;

Свободно общаются с взрослыми.

**Родители:**

Активные и заинтересованные участники педагогического процесса;

Активные участники на развлечениях;

Проявляют интерес к поиску дополнительного материала

**Педагоги:**

Пополнение накопительных папок с подвижными играми, оздоровительными упражнениями, стихами, рассказами и т. п.

**Этапы реализации проекта**

1 этап – формирующий, подготовительный этап реализации проекта (сентябрь)

2 этап – технологический, основной этап реализации проекта (сентябрь – апрель)

3 этап – итоговый этап реализации проекта (май)

4 этап – презентационный этап реализации проекта.

**Формирующий этап реализации проекта**

**Сентябрь:**

1. Сбор сведений о состоянии здоровья детей.

2. Составление перспективного плана.

3. Подбор репертуара для детей.

4. Отражение целей и задач.

5. Изучение методической литературы.

6. Подготовка аудио записей.

**Мониторинг детей** *(выявление детей с нарушением осанки, с нарушением координации движений)*

1. Изучение степени потребности желание сотрудничать по данному направлению.

2. Родительское собрание на тему: «Здоровье сберегающие технологии на занятиях хореографии».

**Технологический этап реализации проекта.**

**Октябрь:**

 1. Консультация с педагогами на тему: «Что такое здоровье, что такое болезнь? » «Чем отличается здоровый человек от больного? » «Что нужно делать, чтобы быть здоровым? »

2. Консультация с воспитателями по проведению подвижных игр.

3. Пополнение папки по чтению художественной литературы: «Война грибов» Г. Даль

4. Беседа-знакомство о правильном дыхании на занятии хореографии.

5. Упражнения на развитие гибкости: «Бабочка» *(сидя на полу, ноги соединить стопами. Поднимать колени вверх-вниз);* «Корзинка» *(лежа на животе, взять правой рукой правую ногу, левой-левую, прогнуться).*

6. Проведение консультации «Умеем ли мы правильно дышать? ».

7. Мастер – класс по изготовлению пособий для формирования «Правильного» дыхания.

**Ноябрь:**

1. Консультация с воспитателями по проведению спортивного праздника «Игры Госпожи Осени»

2. Пополнение папок пословицами и поговорками о здоровье.

3. Консультация с воспитателями по включению творческих игр в различные режимные моменты. Например: «Говорящие движения» М. Лазарев *(выражать свои чувства и мысли движениями.)*

4. Пополнение папок загадками об овощах и фруктах: Д. Тувим «Овощи», играми: «Узнай по запаху с закрытыми глазами (*овощи и фрукты).*

5.Проведение спортивного праздника: «Игры Госпожи Осени».

6. Музыкально-ритмические упражнения: «Овощи на грядке»

7. Самомассаж: «Любимые ножки» *(поглаживание)*

8. Партерная гимнастика: «Чемодан» (и. п. –лежа, согнуться пополам), «Мостик» *(лежа, прогнуть тело вверх)*

9.Творческая импровизация: игра «Подражание» М. Лазарев*. (ведущий изображает в движении какой-нибудь образ, остальные отгадывают.)*

10. Подвижная игра: «Будь ловким» Н. Ладухина, «Чей кружок скорее соберется». Изготовление стенда на тему: «Здоровый выходной в моей семье»,

**Декабрь:**

1. Пополнение папки по чтению художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе».

2. Консультация с воспитателями по играм «Физкультурный свисток» - чей дольше просвистит (на дыхание). Ритмическое упражнение «Эхо» *(повторяют ритм за ведущим.)*

3. Дыхательная гимнастика: «Песенка Нытика» М. Лазарев*. (Изобразить звуком и движением).*

4. Партерная гимнастика: «Кобра» *(лежа на животе, упор на руки-прогнуться);* «Свеча» *(лежа на спине, поднять ноги вверх, руками поддерживать поясницу) .*

5. Музыкально-ритмические упражнения: «Делай как я»

6. Использование игр с движениями на новогоднем утреннике: «Мы повесим шарики», «У тебя Дед-Мороз». Работа с познавательной литературой.

**Январь:**

1. Консультация с воспитателями по ритмическим упражнениям.

2. Пополнение папки по чтению художественной литературы: «Девочка чумазая» А. Барто.

3.Музыкально-ритмические упражнения: «Вечное движение» *(стоя по кругу по очереди показывают движения, остальные повторяют пофразно).*

4.Партерная гимнастика «Лягушки» *(лежа на животе, наги согнуты в коленях, стопы соединены).*

5.Творческая импровизация: «Зоопарк» (по М. Лазареву, с. 217)

6.Ритмические игры: «Мы в кружочек встали», «Тук – ток» *(развивает речевые двигательные качества).*

7. Подвижные игры: «Найди свою пару», «Снег снежок» - ориентировка в пространстве. Подбор пословиц и поговорок о здоровье.

**Февраль:**

1. Консультация с воспитателями по проведению спортивного развлечения «Как Баба – Яга сына в армию провожала».

2.Пополнение папки по чтению художественной литературы: «Как вести себя во время болезни» Е. Шкловский.

3. Пополнение папки с подвижными играми. Проведение спортивного развлечения «Как Баба – Яга сына в армию провожала» с использованием творческой импровизации, ритмических, подвижных игр.

4.Партерная гимнастика: «Панда*» (сидя, обхватить ноги и притянуть их к груди. Перекаты вперед-назад*). «Лодочка» *(лежа на животе. Руки и ноги вытянуты, прогнувшись, дети качаются вперед-назад).*

5. Ритмические игры: «Превращение», «Сороконожка» Е. Железновой.

6. Музыкально-ритмические упражнения: «Веселые спортсмены» М. Лазарев (с. 227) .

7. Привлечение родителей к участию на спортивном развлечении.

**Март:**

1. Консультация с воспитателями по проведению развлечения «Вечер пословиц и поговорок о здоровье».

2.Пополнение папки по чтению художественной литературы: «Королева Зубная щетка» В. Костылев.

3. Проведение развлечения «Вечер пословиц и поговорок о здоровье»

4. Проведение интегрированного занятия с приглашением медицинской сестры: «Вода и мыло» (Кибас Т. В. «Сценарии и игры»)

5. Партерная гимнастика: «Кошечка» *(на коленях, упор на локти: пролезть под препятствием*). «Рыбка» *(лежа на животе, стараться ногами коснуться головы).*

6. Ритмические упражнения: «Мое имя» *(ритмизация своего имени, фамилии)*

7.Творческая импровизация: «Стоп кадр» *(произвольный танец. Стоп. Проанализировать свою фигуру).*

8.Организация выходного дня: подвижные игры с родителями.

**Апрель:**

1.Консультация с воспитателями по проведению игр на определение ритма.

2. Пополнение папки по чтению художественной литературы: «Съедобные сказки» Маши Трауб. «Баюшки-баю» - *(релаксация).*

3.Партерная гимнастика: «Стрекоза» *(в паре: один, лежа на животе, руки за головой. Прогибается назад, «машет крылышками»; другой-держит его за ноги).*

4. Творческая импровизация: «Свободный танец» М. Лазарев (с. 220).

5. Ритмические упражнения: ритмизация движений человека *(спокойный шаг, рубка дров, гребля и др.).*

6. Подвижные игры: «Кто скорее ударит в бубен» муз. Ломова *(совершенствование двигательных навыков и умений).* «Колобок» муз. Тиличеевой *(ловкость, быстроту, координацию движений).*

7. Привлечение родителей к участию на спортивном празднике «Путешествие в страну Здоровей - ка».

**Итоговый этап реализации проекта.**

**Май:**

1. Обобщение опыта работы по реализации проекта на уровне детского сада.

2. Выставление в музыкальный уголок группы, всего накопленного материала.

3. Выставка творческого портфолио, с накопительным материалом по теме «Здоровьесберегающие технологии»

4. Выставка аудио записей с пальчиковыми и ритмическими играми.

5. Распечатка всех собранных накопленных материалов для МБДОУ.

6. Запись всех накопленных аудио и видео материалов для МБДОУ.

7. Показ презентации о проделанной работе над проектом на родительском собрании.

**Тема:** Дошкольная хореография как средство художественно-эстетического и физического развития ребенка.

**Цель:** способствовать как эстетическому, так и физическому развитию дошкольников, становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце.

Срок реализации проекта – 1 год.

Возраст детей – старшие дошкольники.

Интеграция образовательных областей: художественно-эстетическое и физическое.

**Формы реализации проекта:**

• Интегрированные занятия с использованием здоровьесберегающих упражнений;

• Развлечения с использованием здоровьесберегающих упражнений и игр;

• Работа с познавательной литературой;

• Поисковая деятельность детей совместно с родителями;

• Самостоятельное использование упражнений в повседневной

жизни детей;

• Родительское собрание.

**Ожидаемые результаты:**

Дети:

Снижение уровня заболеваемости;

Владеют основными навыками хореографического искусства;

Развиты двигательные качества (в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями) ;

Умеют ориентироваться в пространстве;

Бережно и внимательно относятся к своему здоровью;

Умеют общаться со сверстникам;

Свободно общаются с взрослыми.

Родители:

Активные и заинтересованные участники педагогического процесса;

Активные участники на развлечениях;

Проявляют интерес к поиску дополнительного материала

Педагоги:

Пополнение накопительных папок с подвижными играми, оздоровительными упражнениями, стихами, рассказами и т. п.

**Этапы реализации проекта**

1 этап – формирующий, подготовительный этап реализации проекта (сентябрь)

2 этап – технологический, основной этап реализации проекта (сентябрь – апрель)

3 этап – итоговый этап реализации проекта (май)

4 этап – презентационный этап реализации проекта.

**Формирующий этап реализации проекта**

Сентябрь 1. Сбор сведений о состоянии здоровья детей. 2. Составление перспективного плана.

3. Подбор репертуара для детей.

4. Отражение целей и задач.

5. Изучение методической литературы.

6. Подготовка аудио записей.

**Мониторинг детей** (выявление детей с нарушением осанки, с нарушением координации движений)

Хореография важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией у детей воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них эмоциональное состояние, настроение и переживания.

Данный проект предусматривает цикл подвижных и развивающих игр, которые помогают детям не только отдохнуть, расслабиться, но и получить в более доступной форме знания, умения, навыки, улучшить физическую подготовку детей, удовлетворяет их биологическую потребность в движениях.

Технология учебно-воспитательного процесса в рамках программы опирается на разумное использование двигательно-развивающих упражнений под музыку, совершаемых в различном темпе, ритме, амплитуде, включая элементы релаксации. В процессе занятий дети получают возможность проявить самостоятельность, инициативу, активность в действиях, у них формируется положительно - волевые качества личности, развивается сила, выносливость. В занятиях используются закаливающие процедуры, мероприятия направленные на коррекцию и оздоровление воспитанников.

***Актуальность темы***

Движение – это здоровье. Здорового ребенка легче воспитывать. Поэтому именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований иприродных способностей.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. И именно занятия ритмикой помогают творчески реализовать эту потребность. Разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Дошкольная хореография – это одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных видов деятельности дошкольника. Доступность 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 танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Занятия танцевально-игровой гимнастики носят ярко выраженный оздоровительный характер, поэтому применение ***здоровьесберегающих технологий*** в образовательной деятельности является приоритетным. Занятия выстраиваю с учетом возрастных критериев. Они не строго регламентированы по времени, при их проведении я учитываю самочувствие и эмоциональное состояние детей. Если дети устали, я могу сократить продолжительность занятий или заменить какую – либо его часть. В структуру занятий я тесно вплетаю различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья. С этой же целью в нашем детском саду проводятся праздники и дни здоровья. Ежедневно перед каждым занятием я проветриваю музыкальный зал и проводится влажная уборка.

***Особенности методики обучения***.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием музыкально-ритмических движений и танцевальных композиций возможно лишь при условии правильной методики обучения.

***Проблемный метод.*** Я часто в работе использую этот метод, особенно в процессе разучивания танца. Предлагаю детям самим «сочинить» композицию танца. Этот метод развивает творческую активность детей и осознанное восприятие музыки, а так же помогает сосредоточить внимание, развивает мышление, память и ускоряет заучивание танца. Итак, я ставлю перед детьми такую проблему – если бы они были хореографами, то какие бы движения подобрали для прослушанной музыки. После проведенной подготовительной работы (слушание и беседа о музыке для танца, анализ формы и средств музыкальной выразительности, повторение танцевальных движений) дети, как правило, безошибочно находят характерные движения для будущего танца. Конечно же, я направляю их в нужное русло, но вначале даю возможность высказать свое мнение. После обсуждения дети показывают свой вариант танца под музыку, мы составляем общую композицию.

На этапе углубленного разучивания упражнения или танца я применяю такие методические приемы, которые существенно ускоряют процесс запоминания и совершенствования деталей техники выполнения.

К таким приемам относятся:

* выполнение упражнения перед зеркалом;
* использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритм музыки упражнения или танца);
* изменение условий выполнения упражнения (графическое изображение ритмического рисунка на фланелеграфе);
* соревнование с установкой на лучшее исполнение;
* запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». Дети создают двигательные представления упражнения сначала под музыку, а затем и без нее.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка я применяю метод целостного выполнения упражнения, а также соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

***Импровизация в игре и в танце***. Важнейшим направлением в развитии воображения дошкольника является включением в игру или танец творческих элементов. Именно в игре я начинаю формировать у детей способность находить собственные решения, действовать в плане образных представлений.

Игровая ситуация увлекает ребенка, дает возможность самостоятельной деятельности. Игру и танец объединяет легкость, возможность быстро переходить от одной реальности к другой, постоянная смена состояний и осознание того, что все это как бы не всерьез, но при этом абсолютно реально. Поэтому импровизацию я использую как способ раскрытия творческих ресурсов личности.

Импровизация – это все же не абсолютно спонтанный процесс. Полная спонтанность невозможна, ибо мы, и в том числе дети, обладаем определенным опытом, навыками, воображением. Отсюда следует, что чем богаче индивидуальность исполнителя импровизации, тем ярче и самобытнее этот процесс. На занятиях я предлагаю детям игры-импровизации, например: «Замри», «Птичье подворье», «Лесной концерт» и др. В этих играх самое главное – что чувствует ребенок, когда танцует: он открывает для себя танец, в котором может выразиться с максимальной глубиной, яркостью и удовольствием. Поскольку многие задания дети выполняют так, что «кто-то делает, кто-то смотрит», постепенно исчезает страх публичного выступления и оценки своих действий. Таким образом, я решаю очень важную проблему – внешнее и внутреннее раскрепощение ребенка, столь необходимое для импровизации и раскрытия творческих способностей.

В музыкальном развитии дошкольников немалую роль играет соответствующая ***предметно-пространственная музыкальная среда***, поскольку она с одной стороны, служит своеобразным стимулом к развитию музыкальной деятельности детей, с другой – является для ребенка той наглядно-зрительной опорой, без которой для большинства детей формирование даже элементарных представлений и понятий о музыке было бы затруднительно. Сюда включаются предметы и специальное оборудование, которое способствует более успешной реализации музыкального развития дошкольника. В своей работе я использую следующие виды оборудования:

* музыкальные инструменты (фортепиано, аккордеон);
* детские музыкальные и шумовые инструменты;
* музыкально-дидактические игры и пособия;
* методические пособия (методическая литература, конспекты занятий, праздников и развлечений);
* технические средства обучения (музыкальный центр);
* различные атрибуты для проведения занятий;
* костюмы для танцевальных постановок