

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
А.Т. Моржинский

приказ № 443
от «29» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмика для дошкольников»

Автор (составитель): Анищенко Анна Сергеевна, педагог дополнительного образования

Направленность программы: художественная

Возраст детей, осваивающих 5-7 лет

Уровень: ознакомительный

Срок реализации программы – 1 год

Севск
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. В период дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения.

Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности ознакомительного уровня «Ритмика для дошкольников» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы. Программа обеспечивает занятость детей, способствует их социальной адаптации, формированию коммуникативных навыков.

Отличительные особенности программы в том, что она ставит своей целью развить танцевальные и музыкальные способности, воспитать эстетический вкус обучающихся, содействовать укреплению их здоровья и общему физическому развитию.

Цели и задачи программы

Основные цели:

- приобщение детей к миру искусства, профилактика и сохранение психофизического здоровья детей, а также формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических движений.

Основные задачи:

1. Обучающие:

- знакомить с жанрами хореографического искусства;
- дать детям первоначальную хореографическую подготовку;
- научить детей управлять своим телом под музыку.

2. Развивающие:

- развивать воображение и фантазию;
- развивать координацию, память, внимание и заинтересованность;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.

3. Воспитательные:

- прививать интерес к народной хореографии;
- воспитывать умение эмоционального выражения в движениях;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;

Условия достижения поставленных задач и цели

Прохождение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность обучения, строгая последовательность овладения техническими приёмами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

Возраст учащихся, на который рассчитана образовательная программа – 5-7 лет

Наполняемость группы – 10-15 человек:

Режим занятий: 2 раза в неделю, одно занятие – 30 минут.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся: групповые.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия с группами (ритмика и танец)

Особенности проведения занятий.

Занятие – основная форма организации кружковой работы.

По содержанию они разнообразны:

- типовые;
- тематические (тема связана с танцем);
- сюжетные (имеют общую сюжетную линию: сказочный или игровой)

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходим зал с зеркалами и музыкальным инструментом.

Планируемые результаты

Учащиеся будут уметь:

- выполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки, ритмично ходить под музыку (легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом);
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять парные, групповые перестроения со сменой позиций рук;
- определять и различать части в музыкальном произведении, самостоятельно начинать движения с нужного такта;
- ориентироваться в пространстве зала и координировать движения собственного тела;
- выполнять танцевальные движения с атрибутами;
- выполнять движения согласно характеру музыки;
- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;
- выполнять пластические и образные этюды.

Учащиеся будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- основные положения и позиции рук и ног;
- правила поведения на занятии;
- правила выполнения движений в паре.

Система оценки результатов освоения программы

С целью определения достигнутого уровня используется пятибалльная оценочная система. Аттестация проводится в форме открытых уроков и зачетных занятий за полугодие или год.

Критерии оценок по предмету «Ритмика и танец»:

5 (отлично) – технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

4 (хорошо)- отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами.(ошибки в технике исполнения)

3- (удовлетворительно)- исполнение с большим количеством недочетов (незнание методики исполнения движений)

2- (неудовлетворительно)- комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий.

Зачет- отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ | Всего часов | | | Форма контроля, промежуточной аттестации |
|--|---|-------------|----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Раздел 1. Ритмика и танец (72ч) | | | | | |
| | Вводное занятие. | 1 | 1 | | |
| 1.1. | Элементы ритмики и музыкальной грамоты. | 7 | 1 | 6 | |
| 1.2. | Элементы партерной гимнастики | 25 | | 25 | |
| 1.3. | Танцевальные движения. | 25 | | 25 | зачет |
| 1.4. | Музыкально-ритмические игры | 13 | | 13 | |
| 1.6 | Контрольно-обобщающее занятие | 1 | | 1 | зачет в форме открытого урока |
| ИТОГО: | | 72 | 2 | 70 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Предмет «Ритмика и танец» содержит следующие разделы:

- элементы ритмики и музыкальной грамоты;
- элементы партерной гимнастики;
- танцевальные движения и этюды;
- музыкальные игры.

Раздел «Ритмика и музыкальная грамота» состоит из ритмических упражнений, музыкальных заданий по слушанию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку. Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, сформировать умения согласовывать движения с музыкой.

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей, совершенствуется координация движения, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их четкость, выразительность.

Совершенствуются музыкально-эстетические чувства детей. Ребенок встречается с богатым разнообразием музыки, радуется тому, что может

движением передать свое отношение к музыкальному образу, то есть можно говорить о становлении творческого воображения. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представления о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Каждое музыкально-ритмическое задание ребенку нужно понять, осмыслить, запомнить правила игры, быть внимательным, собранным, точно выполнять указания педагога.

Следовательно, эта деятельность развивает память, внимание, совершенствует творческую активность.

Таким образом, музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание у детей эстетических, нравственных и умственных качеств.

Раздел «Элементы партерной гимнастики» поможет развить физические данные учащихся, сформировать осанку, развить силу, выносливость, а также подготовить мышцы к освоению элементов танца.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. Следует учить детей правильно дышать, не задерживая дыхание.

Раздел «Танцевальные движения»

С помощью упражнений этого раздела необходимо сформировать осанку учащихся, обеспечить правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развить память, внимание, ориентировку в пространстве.

Важным моментом является развитие у детей танцевальной координации, выразительности. Выразительность исполнения - результат не механического "натаскивания", а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер персонажа в танцевальных и сюжетных этюдах. Для этого могут быть использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетами, отражающими, сказочных героев, животных, птиц, явления природы.

Раздел «Музыкально-ритмические игры»

В основу обучения танцу детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии и творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры, как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игровое начало помогает воспитанию трудолюбия, но это возможно тогда, когда игра не является на занятиях наградой или отдыхом после неприятной и скучной работы. Труд должен возникать на почве игры, быть ее продолжением, ее смыслом

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогом цели, содержать в себе элементы волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет

путём, ведущим к умению трудиться, и при этом даже самая напряженная, скучная для детей работа приобретет интерес.

Начинать занятия следует с повторения материала и упражнений, в которых будут суммироваться знания и навыки учащихся, полученные ранее, а затем уже переходить к новому материалу. Надо проверить, каков уровень развития детей в рамках поставленных музыкальных и двигательных задач, особое внимание обратить на более слабых детей. Новый материал вводится постепенно, поначалу в небольшом количестве. Педагог должен постоянно помнить о психологических и физиологических особенностях детей данного возраста, планировать занятие так, чтобы не переутомлять детей однообразными заданиями, чередовать моменты возбуждения и торможения, учитывать физическую и эмоциональную нагрузку учеников. Все это требует глубоких профессиональных знаний, любви к детям, увлеченности педагога.

Каждый урок включает все виды деятельности: ритмику, слушание музыки, партерную гимнастику, танцевальные элементы, игры. Все виды деятельности должны чередоваться не механически, а соединяться органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

Элементы музыкальной грамоты

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро).

Элементы партерной гимнастики

Упражнения, сидя на полу:

- 1) Работа стоп:
 - ✓ круговые движения стопы;
 - ✓ раскрытие стоп на выворотность до положения I позиции;
 - ✓ поочередная работа стоп – подъем и опускание.
- 2) Упражнения на развитие подъема.
- 3) Упражнения на развитие выворотности:
 - ✓ "лягушка" с наклоном корпуса вперед.

Упражнения, лежа на спине:

- 1) Попеременное поднятие ноги на 45°;
 - ✓ ротация – нога поднята на 45°, затем вниз – чередование.
- 2) Развитие «выворотности» в тазобедренном суставе:
 - ✓ до предела согнуть одну ногу в колене, отвести до пола, вытянуть в исходное положение;
 - ✓ поднять ногу на 90° вперед, привести в исходное положение;
 - ✓ поднять две ноги на 90° вперед, раскрыть в стороны до пола, сомкнуть ноги на полу.

Упражнения, лежа на животе:

- 1) "лягушка"
- 2) Упражнения для позвоночника:
 - ✓ руки и ноги вытянуты – одновременно поднимать и держать в воздухе;

- ✓ "качалка" на животе, держаться руками за носочки стоп;
- ✓ перегибы назад – ноги вытянуты, руки скрещены на затылке;
- ✓ "кошечка" – стоя на коленях до предела выгибать и прогибать спину.

Гимнастические упражнения:

1. растяжки.

Танцевальные элементы

1. Шаги:

- бытовой;
- легкий шаг с носка (танцевальный);
- шаг на полупальцах;
- легкий бег;
- шаг с подскоком;
- боковой подскок (галоп);
- русский переменный:
- шаг польки (в народной манере).

2. Позиции ног:

I, II

3. Позиции рук:

- подготовительное положение;

6. Прыжки на двух ногах

7. Движения для головы:

- а) повороты направо-налево;
- б) вверх-вниз;
- в) наклоны с различной амплитудой.

8. Движения плеч и корпуса:

- а) подъем и опускание плеч;
- б) наклоны корпуса вперед и в сторону;

9. Положения и движения рук в русской пляске:

- а) свободно опущенные вниз;
- б) руки вбок;

г) взмахи платочком;

д) хлопки в ладоши;

10. поклон

11. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- а) различение правой, левой ноги, руки, плеча;
- б) повороты вправо и влево;
- и) движение по линии танца и против линии танца;
- г) движение по диагонали.

12. Построения и перестроения:

а) в пары и обратно;

д) в круг;

13. Упражнения со скакалкой.

Музыкально-ритмические игры и этюды: «Магазин игрушек», «Зайцы и лиса», «Птичий базар», «Море волнуется - раз», «Уличные музыканты» и другие.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Раздел программы | Формы обучения | Методы обучения | Комплекс средств обучения |
|-------|------------------------|--|---|--|
| 1 | Ритмика и танец | Учебно-тренировочные занятия с группами, занятие-игра. | наглядные, практические, организация игровых ситуаций, включение детей в творческий процесс | Музыкальный центр, гимнастические коврики, набор мячей (малый и средний), платочки, обруч (малый). |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей. -С.Петербург, 2000.
3. Зацепин А. Учебник по народно-сценическому танцу.
4. Кузнецова Л. Проект программы по народно-сценическому танцу "Музыка и движение".
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2016. -352с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.
2. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца.
3. Плисецкая М. Я, Майя Плисецкая.
4. Секрет танца, сост. Васильева Т.К.
5. Ткаченко Т. Народные танцы.

Музыкальный материал

- Р. Глиэр. Маленький марш.
- Д. Тухманов «Тучка»
- Е. и С. Железновы «Разминка»
- И. Дунаевский. Веселый ветер.
- В. Витлин. Бубенцы.
- А. Гречанинов. Моя лошадка.
- Т. Попатенко. "Уголки".
- Т. Ломова. "Ускоряя, замедляя".
- С. Затоплянский. Танец. Упражнение "Радуемся солнышку".
- Т. Ломова. "Прогулка".
- М. Красев. Веселый человек.
- М. Красев. Танец снежинок.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАБОТЕ

| № п/п | Наименование | Содержание | Сроки | Исполнитель |
|-------|--------------|------------|-------|-------------|
| 1 | ... | ... | ... | ... |
| 2 | ... | ... | ... | ... |
| 3 | ... | ... | ... | ... |
| 4 | ... | ... | ... | ... |
| 5 | ... | ... | ... | ... |



В данном документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

(Handwritten signature)
 В.А. Баранова
 30.08.2013
) лист *(Handwritten number)*