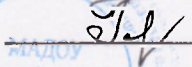
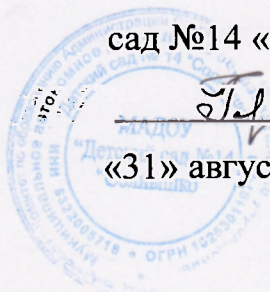


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №14 «Солнышко»

Рассмотрена на педагогическом
совете МАДОУ «Детский сад №14
«Солнышко»
(протокол № 1 от 31.08.2017 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский
сад №14 «Солнышко»

 А.Ю. Голубева
«31» августа 2017 года



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Ритмика»

Автор программы: Н.В. Кирющенко

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Преподаватель:

Путилова Екатерина Константиновна

г. Старая Русса

2017 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы «Ритмика» под редакцией Кирющенко Н.В. Для достижения цели данной программы вношу свои изменения и дополнительный материал.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Программа реализуется в МАДОУ «Детский сад №14 «Солнышко», г. Старая Русса.

Педагогическая целесообразность. Занятия ритмикой способствуют социальной активности ребенка, там он знакомится с основами искусства, приобщается к одному из его видов. В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

Занятия помогают восприятию музыки, показывают ребенку, как можно взаимодействовать с музыкой, развить его музыкальные способности.

Актуальность программы. Родители и педагоги, стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной творческой самореализации.

Именно здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

Ритмика помогает творчески реализовать эту потребность, 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.

Цель - содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами хореографического искусства.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- > дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- > опираться в обучение на основные принципы педагогики;
- > знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями;
- > научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;
- > учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- > привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие:

- > развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- > развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- > пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- > развивать артистизм;
- > развить индивидуальные способности каждого ученика

Воспитывающие:

- > воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству;
- > сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества.

Отличительной особенностью данной программы является гимнастический оздоровительный комплекс, в котором представлены упражнения, активизирующие работу разных групп мышц, плечевого пояса, ног, спины, брюшного пресса. Регулярные занятия способствуют общему физическому развитию ребенка.

Возраст детей: 3 - 6 лет;

Сроки реализации образовательной программы:

2 года обучения - 2 часа в неделю, 72 учебных часа в год;

Формы и режим занятий: Групповое занятие, открытые уроки, показ.

Форма и содержание урока определяется преподавателем. Урок включает отдельные фрагменты всех разделов программы и представляет собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

Содержание программы ориентировано на одновозрастные группы детей:

> 1 - 2 год обучения наполняемость до 10 человек;

В целом состав группы остается постоянным. Однако состав группы может меняться по следующим причинам:

- > смена места жительства.
- > противопоказания по здоровью и в других случаях;

Продолжительность занятий:

> 1 - 2 год обучения - по 1 учебному часу 2 раза в неделю.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

1 год обучения.

По окончании учащихся должен знать:

- танцевальные игры
- шаг-подскок; приставные шаги; галоп прямой и боковой;
- упражнения на координацию рук и ног;
- ритмичный ход и бег (различные вариации);
- упражнения партерной гимнастики;
- Понятия: круг, шеренга, колонна;

Учащийся должен уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко-умеренно-тихо; громко-тише);
- отмечать в движении и хлопком сильную долю такта;
- ориентироваться в пространстве;
- шаг на носках, каблуках;
- перекаты стопы;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- закреплять навык самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;
- выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;

2 год обучения.

По окончании учащихся должен знать:

- плясовые движения («ковырялочка», «Присядка»);
- Упражнения на координацию рук и ног в разных музыкальных размерах;
- простейшие парные танцы («Веселый паровозик!», «Прогулка», «Зарядка»);

- Партерная гимнастика (усложнение);
- движения рук;

Учащийся должен уметь:

- выразительно исполнять знакомые движения; передавать движением содержание музыки.
- эмоционально передавать игровые образы;
- держать голову и корпус прямо;
- добиваться легкости, естественности, непринужденности;
- ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;

Способами определения результативности являются:

- > **наглядный** - практический качественный показ;
- > **словесный** - объяснение, желательное образное;
- > **игровой** - учебный материал в игровой форме;
- > **творческий** - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Формами подведения итогов реализации являются открытые уроки для родителей и преподавателей в течение учебного года, выступление на праздниках и отчетных концертах, итоговое контрольное занятие в конце учебного года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Упражнения партерной гимнастики; - Игропластика - Упражнения для отдельных групп мышц	20	2	18
2.	Образно-игровые упражнения	20	2	18
3.	Музыкально-подвижные игры; Игроритмика	20	4	16
4.	Тренаж на середине зала: - Упражнения на координацию рук и ног -Танцевальные движения;	12	2	10
ИТОГО		72	12	60

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Элементы хореографии: - танцевальные позиции ног: I, II, III; - выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях;	20	2	18
2.	«Танцевальная азбука»: Элементы Народно — сценического танца («ковырлялочка», «присядка»); Детские бальные танцы: - Построения и перестроения в парах - Расстояние между парами (интервалы) - Парный танец «Прогулка» - Танец «Зарядка» - Танец «Веселый паровозик»	34	2	32
3.	Танцевально-ритмическая гимнастика; Ритмические движения с предметами (мяч, лента, кубик...); - Ориентирование в пространстве; Креативная гимнастика	18	2	16
ИТОГО		72	6	66

Содержание программы

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

- Игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- Игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);
- музыкально-подвижные игры;
- Креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями);
- Ритмические движения с предметами
- Танцевальная азбука

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры

«Танцевально-ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая

умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

^ретчинг - это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Йога - это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упражнения позволяют ускорить развитие детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.

«Музыкально-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 - все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности

«Элементы хореографии». Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все

хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

Ритмические движения с предметами. Значительное место на уроках ритмики отводится гимнастическим упражнениям с мячами, ленточками, платочками и другими предметами. Игры с мячом вызывают особый интерес у детей. С помощью больших мячей дети учатся выполнять точный бросок через круг, удары об пол, перебрасывать мяч рядом стоящему товарищу. Игры с мелкими мячами развивают мелкую мускулатуру рук, цепкость пальцев.

«Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

В процессе разучивания **танца** педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы **музыкально, выразительно, осмысленно.**

Методы и формы

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- о начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- о этап углубленного разучивания упражнения.
- о этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение:

- *Название упражнения*
- *Показ упражнения*
- *Объяснение техники*
- *Расчлененный метод*

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - *соревновательный и игровой*.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Материально-техническое оснащение занятий:

Для работы необходимо:

- > светлый просторный зал, оснащенный зеркалами, хореографическим станком техническими средствами: (магнитофон и проигрыватель или муз. центр); две раздевалки: для мальчиков и девочек;
- > шкафы для хранения гимнастических предметов, ковриков, необходимого реквизита для занятий, методической литературы, учебных тетрадей и др.
- > при возможности необходимо приобрести видеоаппаратуру: телевизор, видеоманитофон, видеокамеру, видеокассеты для записи и просмотра материала.
- > гимнастические предметы: скакалки, обручи, мячи среднего размера;
- > реквизит: сапоги для мальчиков, платочки для девочек, головные уборы и др. (по усмотрению руководителя);
- > коврики учащиеся приносят лично.
- > в/кассеты, аудиокассеты, компакт диски для записи фонограммы и танцевальных номеров;
- > пошив сценических костюмов к постановочным номерам, концертная обувь;
- > баян или аккордеон, фортепиано для аккомпаниатора;
- > методическая литература хореографического содержания: книги, сборники, журналы, методички, разработки и т.д.
- > репетиционная форма (лично): купальник, юбка, лосины, балетные тапочки, чешки, танцевальные туфли. Для мальчиков можно шорты и футболки.

Список литературы для педагога

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. - 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. -М.: Аркти, 2005. - 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. -М.: Скрипторий, 2003, 2006. - 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. -М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. - М.: Вако, 2006. - 240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2006. - 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. - Харьков: Ранок. Веста. 2005 - 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. -СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. -СПб.: Пионер, 2000. - 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.- 224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. - СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. - М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. - СПб.:Музыкальная палитра, 2006. - 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. - СПб.: Музыкальная палитра, 2006. - 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. - СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

Список литературы для воспитанников

1. Аудио, видео материалы;
2. Интернет (сайты);
3. Журналы «Танцевальный Клондайк», «Карнавалы, фестивали, праздники».