

Администрация городского округа Тольятти
Департамент образования
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Гуманитарный центр интеллектуального развития»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ГЦИР
городского округа Тольятти
_____ А.В. Хаирова
« ____ » мая 2019 г.

Программа принята к реализации на
основании решения методического совета
МБОУ ДО ГЦИР.
Протокол № 6 от 21 мая 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ТАНЦЫ И РИТМИКА»**

Направленность программы художественная

Возраст детей – 5-7 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:

Ефремкина Анна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:

Калинина Ирина Викторовна,
методист

Тольятти

2019

Паспорт дополнительные общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы и ритмика»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Гуманитарный центр интеллектуального развития» городского округа Тольятти Адрес: 445045, Тольятти, ул. Л. Чайкиной, 87, т. 37-94-99
Разработчик программы	Ефремкина Анна Сергеевна, педагог дополнительного образования МБОУ ДО ГЦИР Методическое сопровождение: Калинина И.В., методист
Аннотация	Программа «Танцы и ритмика» предназначена для детей дошкольного возраста. Она содействует гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-ритмической гимнастики
Год разработки программы	2014 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Решение методического совета ГЦИР. Протокол № 1 от 29.09.2014 года
Программа принята в новой редакции	Решение методического совета МБОУ ДО ГЦИР от 21 мая 2019 г. Протокол № 6.
Тип программы по функциональному назначению	общеразвивающая
Направленность программы	художественная
Направление (вид) деятельности	ритмика и хореография
Форма обучения по программе	очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Репродуктивный уровень
Охват детей по возрастам	5-7 лет
Вид программы по разнообразию тематической направленности и способам организации содержания	предметная
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа реализована полностью
Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	
Финансирование программы	Реализуется в рамках платной услуги
Вид программы по степени авторства	модифицированная

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	
Введение.....	3
Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
Новизна, отличительные особенности программы	3
Цель и задачи программы.....	3
Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса	4
Основные характеристики образовательного процесса	4
Отбор и структурирование содержания, направления и этапы, формы организации образовательного процесса.....	4
Ожидаемые результаты освоения программы.....	6
Мониторинг результатов образовательного процесса.....	6
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	8
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	11
Список литературы, использованной при разработке программы.....	14
Приложения	
Календарно-тематическое планирование учебного материала.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцы и ритмика» является неотъемлемой частью образовательной программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Гуманитарный центр интеллектуального развития» городского округа Тольятти и предлагается учащимся в качестве платной образовательной услуги.

По своему функциональному предназначению программа является общеразвивающей. Она рассчитана на детей дошкольного возраста 5 - 7 лет и направлена на гармоничное становление личности ребенка посредством танцевально-ритмической гимнастики.

Направленность программы художественная, так как ее содержание способствует эстетическому развитию детей, учит их красоте и выразительности движений.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы в том, что дети 5–7 лет очень подвижны, деятельны, активны и эмоциональны. Вместе с тем их движения ещё недостаточно точны. Малыши не умеют координировать движения рук, ног, туловища, что приводит к появлению ненужных, лишних движений. У ребят не хватает выносливости, они не могут долго сохранять внимание, быстро устают. А данная программа воспитывает эстетические чувства и пластическую культуру детей. Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются музыкально-эстетические чувства, познавательный интерес, творческое воображение, память, устойчивость произвольного внимания.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцы и ритмика» является модифицированной. Она основана на авторской программе по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика», автор Буренина А.И. (с. Санкт-Петербург).

Отличительная черта данной программы в том, что она в отличие от музыки, физкультуры в комплексе способствует формированию чёткости, точности движений, что положительно сказывается на учебной деятельности дошкольников. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Цель и основные задачи программы

Цель программы - гармоничное развитие личности дошкольника средствами танцевально-ритмической гимнастики.

Задачи обучения:

1. развивать творческие способности детей, умение воплощать музыкально-двигательный образ;
2. формировать правильную и грациозную осанку у детей; красивую походку;
3. развивать гибкость, ловкость, выносливость ребенка, точность и координированность движений, умение ориентироваться в пространстве;
4. формировать простые танцевальные умения и навыки;
5. воспитывать умение вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса

Реализация программы «Танцы и ритмика» основывается на общедидактических принципах научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности.

В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала учебно-воспитательного процесса по программе акцент в ней делается на следующих принципах:

- 1) *Доступность* – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- 2) *Систематичность* – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- 3) *Закрепление навыков* – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- 4) *Индивидуально-дифференциальный подход* – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- 5) *Сознательность* – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Основные характеристики образовательного процесса

Программа предполагает участие детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Группа может формироваться из обучающихся одного возраста. Состав группы обучения до 12 человек. Принимаются все желающие дошкольного возраста с учетом состояния здоровья каждого ребенка.

Срок реализации программы - один учебный год.

Режим занятий: два раза в неделю по одному учебному часу. В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 длительность одного академического часа для детей дошкольного возраста – 30 минут.

Продолжительность образовательного процесса 34 учебные недели. Начало занятий 15 сентября, завершение – 15 мая.

Объем учебных часов по программе 68 час.

Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Содержание программы ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом развитии, на формирование и развитие творческих способностей учащихся.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально–ритмическая деятельность учащихся. Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувства ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально – эстетические чувства.

Образовательный процесс по программе организуется следующим образом. Все содержание разбито на три раздела:

Первый раздел «Танцевальная азбука» посвящен освоению детьми основных танцевальных движений и обучению пространственной ориентации.

Второй раздел «Такие разные ритмы» изучает основные музыкальные термины «ритм», «темп», «характер музыки» и учит детей согласовывать движения с музыкой.

Третий раздел «Танцуем вместе» посвящен постановке и разучиванию танцев – народных, парных, современных.

При реализации программы используются следующие группы двигательных упражнений:

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координированно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В эту группу входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры, которые предполагают выполнение хлопков и ударов ног на каждый счет и через счет; выполнение движений руками в различном темпе; различие динамики звука «громко-тихо».

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

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

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 разминок на занятии используются следующие группы и виды упражнений:

Игровой стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Также растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе. Использование упражнений для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях «Камушки», «Кочки», «Улитка», «Побежали пальчики», «Яблочко», «Бревнышко», «Бабочка», «Верблюд», «Корзинка», «Змеи», «Пантеры», «Рыбка», «Бегемоты», 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.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения «Мыртышки»; «Бабушка кисель варила»; «Жук»; «Паучок»; «Чашка»; «Червячок», превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают

фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения «Лепим лицо»; «Упругий живот»; «Ушки»; «Ладони»; «Красивые руки»; «Быстрые ноги» способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя.

Упражнения общей направленности включают танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях, используются различные формы работы:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании учебного года воспитанники

будут знать:

- характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный);
- темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно);
- названия простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп);
- понятия: круг, шеренга, колонна;

будут уметь:

- выполнять простые танцевальные упражнения;
- передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- выполнять простые общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку;
- выполнять по команде педагога упражнения на дыхание после бега, прыжков.
- различать характер музыки, темп, ритм и передавать это самостоятельно в соответствующих движениях;
- выполнять простейшие подражательные движения;
- ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну;
- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки.

Педагогический мониторинг образовательной деятельности

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения в начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка (автор методики Кузнецова А.Г.) по следующим параметрам:

1. координация, точность, ловкость движений

2. умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку
3. гибкость тела
4. способность воспринимать и передавать в движении образ
5. выразительность мимики и пантомимики
6. развитие чувства ритма.

Дети выполняют специальные диагностические упражнения, и каждый из параметров оценивается педагогом в баллах от 1 до 3.

Критерии оценки уровня музыкально-двигательного развития ребенка:

высокий – 15-18 баллов;

средний – 10-14 баллов;

низкий – 6-9 баллов.

Результаты итоговой и входной диагностики фиксируются в дневнике наблюдений педагога, анализируется динамика результатов и окончательные выводы с рекомендациями доводятся до сведения родителей.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме открытого занятия для родителей с презентацией достижений обучающихся «Чему мы научились».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Танцевальная азбука	20	2	18
2	Такие разные ритмы	22	2	20
3	Танцуем вместе	26	2	24
Всего часов по программе:		68	6	62

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Танцевальная азбука

Тема 1.1. Вводные занятия.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Знакомство детей с простейшими музыкальными понятиями.

Практика. Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь). Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка. Просмотр видеозаписи о творческой деятельности коллектива. Разучивание разминки.

Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня музыкально-двигательного развития ребенка.

Тема 1.2. Основные танцевальные движения.

Теория. Виды шага — спокойный, бодрый, мягкий, стремительный, переменный, «танцевальный», хороводный, приставной, на полупальцах, на пятках, пружинящий, дробный, с притопом, с подниманием согнутой ноги коленом вверх. Виды бега — легкий, с выбрасыванием прямых ног вперед, с откидыванием согнутых ног назад, с подниманием колен наверх, во вращении. Пружинистые движения — приседания («пружинка»), припадания. Прыжковые движения — прыжки на двух ногах и на одной, на месте и в продвижении, повороте вокруг себя, с выпрыгиванием. Движения корпуса — сгибание и разгибание, повороты, наклоны, вращательные движения. Движения рук — сгибание, разгибание, вращение. Движения кистей и пальцев — повороты, сгибание, разгибание, вращение, собирание пальцев в различные положения.

Практика. Отработка ритмико-гимнастических упражнений. Отработка тактовых движений. Ходьба чётким ритмичным шагом с согласованными движениями рук и ног. Три поскока (изменяется ритм музыки). Ходьба. Пскоки и остановка. Ходьба. Пскоки и переход на ходьбу. Ходьба. Пскоки и остановка. Ходьба с координацией движения рук и ног. Ходьба с остановкой. Ходьба с приставным шагом. Ходьба на пятках и носках, не сгибая колен. Ходьба вперёд и назад. Ходьба с высоким подниманием колен и лёгкий бег на носках. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Ходьба с носка на пятку. Ходьба со сменой направлений. Ходьба с движениями рук. Бег на носках мелкими шагами. Бег с хлопками. Ходьба, пскоки, остановка. Пскоки с переменным шагом. Прыжки с короткой скакалкой. Перекатывание мяча. Удары мячом об пол и ловля его двумя руками. Удары мячом об пол и ловля его с последующей ходьбой. Перебрасывание мяча с ударом об пол. Упражнение для рук со шнуром.

Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Автомобили», «Воробьи и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре», «Ракета»; «Соседи»; «Шапочка».

Тема 1.3. Пространственная ориентировка и движение.

Теория. Понятие ориентировки в пространстве. Понятие «интервал», «линия».

Индивидуальная ориентировка, ориентировка в пространстве, построения и фигурные передвижения:

Практика. Упражнения на различие правой и левой ног, рук, плечей; повороты вправо и влево; вперед, назад, в сторону; вокруг себя на месте и по кругу; построение в линии; построение и перестроение в колонну по одному, по два в пары и обратно; перестроение из колонны в шеренгу и обратно; построение в круг, сужение и расширение круга.

Строевые упражнения «Солдаты», «Матрешки на полке», «Звери в клетках», «Хоровод», «Хитрая лиса», «У каждого свой домик», «Поздороваемся», «Поменяемся местами»

Раздел 2. Такие разные ритмы

Тема 2.1. Музыкальный ритм.

Теория. Понятие «ритм». Длинные и короткие звуки. Паузы и их длительности.

Длительность звуков и амплитуда движения. Движение и пауза.

Практика: Прохлопывание ритма песен. Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами. Игра с бубном. Ритмические движения с флажками. Отработка тактовых движений с флажками. Упражнения с мячом под стихотворный текст.

Игроритмика. Дидактические упражнения и игры «Хлопушки», «Топотушки», «Лошадки бьют копытом», «Ловим комаров», «Пушистые снежинки»

Тема 2.2. Музыкальный темп.

Теория. Понятие «темп». Сопоставление музыкальных произведений (образов)

посредством темпа: очень медленно — медленно — умеренно — быстро — очень быстро.

Ускорение и замедление темпа. Связь темпа и движения.

Практика. Упражнения на движение и навыки освоения темпа. Темповые изменения и отражение их в движениях: шаге, беге, прыжках и др.:

— постепенное ускорение;

— постепенное замедление;

— постепенное ускорение и замедление;

— сохранение темпа движения после кратковременной остановки музыкального сопровождения.

Танцевально–ритмическая гимнастика. Дидактические упражнения и игры «Чебурашка», «Я на солнышке лежу», «Петрушки», «Куклы».

Тема 2.3. Характер и настроение музыки.

Теория. Характер и настроение музыки: веселый, грустный, спокойный, энергичный,

торжественный. Характер музыкального произведения и отражение его в движениях:

жесте, шаге, беге, прыжках и др. Музыкальное вступление как подготовка к движению.

Практика. Упражнения на совпадение начала движения с началом звучания основной части музыкального произведения и остановка с ее окончанием. Смена движений в зависимости от смены характера и настроения музыки.

Образно-игровые упражнения «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки» (спиной назад), «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки» (прыжки и поскоки), «Лягушата», «Лошадки» (прямой галоп).

Движения на музыкальные темы, игры под музыку. Качание куклы. Танец зайчат.

Креативная гимнастика «Море волнуется раз»; «Зеркало»; «Угадай кто я»; «Раз, два, три замри», «Ледяные фигуры».

Импровизация с использованием музыки, движения, слова, посредством музыкальных игр, сюжетно-образных упражнений, инсценировок детских песен.

Раздел 3. Танцуем вместе

Тема 3.1. Народные пляски

Теория. Основные движения народного танца:

шаги: на всю ступню, на полупальцы, с носка на всю ступню, с пятки на всю ступню, беглые, шаркающие, скользящие, боковые, переступания на месте;

переступания и притопы;

подскоки: на двух или на одной ноге без продвижения вперед и с продвижением вперед, с шага в сторону, вперед;

перескоки: с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной на обе ноги;

прыжки: вверх, в длину, с вытянутыми и поджатыми к корпусу ногами,

приседания: полуприседания, глубокие.

Практика. Просмотр фильма с записью народного танца профессиональных коллективов и образцовых детских танцевальных коллективов. Отработка основных движений народного танца. Пружинки. Пляска по кругу. Пляска с бубном. Танцевальные этюды.

Тема 3.2. Современный танец.

Теория. «Свободная пластика» — плавность линий, освобождение от зажатостей и напряжений в теле, легкость и свобода движений. Современные танцевальные стили. Хип-хоп.

Практика. Просмотр фильма с записью современных танцев профессиональных коллективов и образцовых детских танцевальных коллективов. Подготовительные движения: «тиканье» — раскачивания на полусогнутых ногах, с полусогнутым корпусом; «вэйвинг» — волнообразные движения корпуса, рук, таза; мелкие подскоки и прыжки, повороты. Танцевальные этюды.

Тема 3.3. Парный танец.

Теория. Парный танец.

Практика. Просмотр фильма с записью парных танцев профессиональных коллективов и образцовых детских танцевальных коллективов. Хореографические упражнения «Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка», поклон «Приветствие». Постановка и разучивание танца «Полька».

Тема 3.4. Итоговые занятия.

Практика. Подготовка к открытому занятию для родителей: оформление зала, репетиции номеров, подготовка подарков. Проведение открытого занятия для родителей «Чему мы научились».

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с дошкольниками.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

При реализации программы используется игровая технология.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике начинаю со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия предлагаю проводить в форме игр-путешествий (или сюжетные занятия). Данные занятия помогают сплотить ребят, дают возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь, и увидеть, что пожелаешь. Например, дети отправляются на прогулку в лес. В лесу встречаются зайца, лису, волка, медведя (образно-игровые движения), затем дети заблудились, ищут дорогу (строевые упражнения). Пришли на лесную поляну, весело хорошо в лесу (комплекс ритмопластики «Зверобика»). По дороге домой встретили волка, сову, лису (подвижная игра). Вот мы и дома, давайте вспомним, кого мы видели (упражнения в партере на гибкость: элементы стретчинга).

Методика проведения занятий

Каждое занятие состоит из трех частей:

- **подготовительная часть** - Разминка (5 - 8 минут);

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока.

- **основная часть** - Упражнения на гибкость, растяжку, координацию (10 – 17 минут);

В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

- **заключительная часть** – Танцевальные комбинации (ориентация в пространстве 5 - 6 минут);

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации, а также релаксация.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение танцевальных движений) и по методам работы.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка используется и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Учебно-методический комплекс программы

Для реализации программы «Танцы и ритмика» сформирован учебно-методический комплекс, который постоянно пополняется. Учебно-методический комплекс имеет следующие разделы и включает следующие материалы:

1. Литература для педагога

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. – СПб: ВЛАДОС, 2001.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
4. Зарецкая Н.В. Танцы в детском саду. – М.: Айрис- Пресс, 2007.
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста. – М.: Айрис- Пресс, 2008.
6. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. – М.: Айрис- Пресс, 2007.
7. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка: расту здоровым. - М.: Владос, 2004.
8. Крамкина С.В., Белецкая М.М. Ритмическая гимнастика. Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: Учитель, 2005.
10. Программно – методические материалы. Коррекционно–развивающее обучение. Нач. шк. Ритмика. / Сост. С.Г. Шевченко. - М.: 2001.
11. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей 3 – 7 лет. Учебно- методическое пособие. – М.: Владос, 2008.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. - М.: Гном и Д., 2003.
13. Фирилева, Ж.Е. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-данс»: Учебно-методическое пособие /Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – М. : Детство-Пресс, 2007 – 384с.
14. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. -СПб.: Детство-пресс, 2001.
15. Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005.
16. Чибисова – Луговская А.Е.. Ритмика. Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы. Метод. пособие для учителей нач. шк. - М.: Дрофа, 1998.

2. Фонотека

1. Муз. произведение С. Прокофьев «Марш».
2. Муз. произведение Р. Шауман «Солдатский марш».
3. Муз. произведение Ф. Шуберта « Экосез».
4. Муз. произведение И. С. Бах «Волынка».
5. Муз. произведение Н. Александрова «Пьеса».
6. Муз. произведения Ф. Шуберт «Марш», Р. Бойко « Дедушкины часы»
7. Муз. произведение Р. Шауман «Игра в жмурки» из «Детских сцен».
8. Муз. произведение Ф. Бургмюллера «Этюд»
9. Муз. произведение П.И. Чайковского «Полька»

10. Муз. произведение Д. Шостакович из Первой балетной сюиты «Вальс – шутка»
11. Муз. произведение русская народная песня «Как у наших у ворот»
12. Муз. произведение М. Мусоргский «Гопак» из оперы «Сорочинская ярмарка».
13. Муз. произведение А. Лядов «Музыкальная табакерка»
14. Муз. произведение Р. Шауман «Игра в жмурки» из «Альбома для юношества».
15. Муз. произведение белорусский народный танец «Бульба»
16. Муз. произведение М. Красёва «Колыбельная»
17. С. Маршака «Мяч».
18. Муз. произведения три народные песни – « На зелёном на лугу», «Как на тоненький ледок», «Петушок».

3. Медианособия

- 1) Коллекция видеоматериалов: выступления профессиональных коллективов, образцовых детских танцевальных коллективов.
- 2) Видеоматериалы с записями выступлений обучающихся объединения.

Материально - техническое оснащение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- 1) наличие специального зала, оснащенного зеркалами, с качественным освещением в дневное и вечернее время;
- 2) музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- 3) специальная форма и обувь для занятий;
- 4) музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник);
- 5) специальный инвентарь для музыкально-ритмических занятий:
 - коврики для занятий на полу;
 - флажки трех-четырёх цветов по числу детей в группе;
 - ленты разных цветов по 2 на ребенка;
 - платочки разных цветов (размер 20-25 см);
 - искусственные цветы;
 - обручи легкие пластмассовые;
 - шнур яркий длиной 3-4 метра;
 - мячи среднего размера по числу детей в группе;
 - гимнастические палки большие и маленькие;
 - куклы и мягкие игрушки;
 - скакалки;
 - фитболы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, использованной при составлении программы

1. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова, А.С. Постников [Электронный ресурс] / Дворец творчества детей и молодежи. В помощь педагогу. – Режим доступа : <http://doto.ucoz.ru/metod/>.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ, 26.12.2012 г. [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : http://минобрнауки.рф/документы/2974/файл/1543/12.12.29-ФЗ_Об_образовании_в_РФ
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/poslednie-novosti/kontseptsiya>.
4. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ту [Электронный ресурс] / Самарский дворец детского и юношеского творчества. - Режим доступа: <http://pioneer-samara.ru/content/metodicheskaya-deyatelnost> .
5. Положение об оказании платных дополнительных образовательных услуг МБОУ ДО ГЦИР [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. – Режим доступа: http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/DOCUMENTY/Cherkasova/Polojenie_ob_okazanii_platnih_uslug_2016.pdf
6. Положение о порядке разработки, экспертизы и утверждения дополнительной общеобразовательной программы МБОУ ДО ГЦИР городского округа Тольятти. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. – Режим доступа: http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/Cherkasova_Yuliya/POLOJENIE_GTsiR_o_programmah.pdf
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41г «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/poslednie-novosti/novie-sanpin-dlya-organizatsiy-dod>.
8. Постановление правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг». [Электронный ресурс] / Портал правительства России. Правительство Российской федерации. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/41d484e6a542670e1f70.pdf>.
9. Фирилева, Ж.Е. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-танс»: Учебно-методическое пособие /Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – М. : Детство-Пресс, 2007 – 384с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Сроки	№ занятия	Тема занятия	Форма занятия, форма подведения итогов	Количество часов	
				Теория	Практика
		Раздел 1. Вводный			
	1.	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Просмотр видеозаписи о творческой деятельности коллектива	Беседа инструктаж	0,5	0,5
	2.	Разучивание разминки	Упражнения		1
	3.	Диагностика физических качеств: быстрота, выносливость, гибкость	Диагностика		1
	4.	Диагностика физических качеств: статическое и динамическое равновесие, ловкость	диагностика		1
		Раздел 2. Танцевальная азбука			
	5.	Виды шага — спокойный, бодрый, мягкий, стремительный, переменный, «танцевальный»	Беседа упражнения	0,5	0,5
	6.	Отработка ритмико-гимнастических упражнений	Упражнения		1
	7.	Виды шага — хороводный, приставной, на полупальцах, на пятках, пружинящий, дробный	Упражнения		1
	8.	Отработка тактовых движений	Упражнения		1
	9.	Виды шага — с притопом, с подниманием согнутой ноги коленом вверх	Упражнения		
	10.	Пружинистые движения — приседания («пружинка»), припадания	Упражнения		
	11.	Виды бега — легкий, с выбрасыванием прямых ног вперед	Упражнения		1
	12.	Прыжковые движения — прыжки на двух ногах и на одной, на месте и в продвижении, повороте вокруг себя, с выпрыгиванием	Упражнения		1
	13.	Виды бега — с откидыванием согнутых ног назад, с подниманием колен наверх, во вращении	Упражнения		1
	14.	Движения корпуса — сгибание и разгибание, повороты, наклоны, вращательные движения	Упражнения		1
	15.	Движения рук — сгибание, разгибание, вращение	Упражнения		1
	16.	Движения кистей и пальцев — повороты, сгибание, разгибание, вращение, собирание пальцев в различные положения	Упражнения		1
	17.	Ходьба чётким ритмичным шагом с согласованными движениями рук и ног. Три пскока (изменяется ритм музыки)	Упражнения		1
	18.	Поскоки и остановка. Поскоки и переход на ходьбу	Упражнения		1
	19.	Ходьба с координацией движения рук и ног	Упражнения		1
	20.	Ходьба с остановкой. Ходьба с приставным шагом	Упражнения		1
	21.	Ходьба на пятках и носках, не сгибая колен	Упражнения		1
	22.	Ходьба и бег с изменением направления и темпа движения	Упражнения		1
	23.	Ходьба с высоким подниманием колен и лёгкий бег на носках. Ходьба с ускорением и замедлением	Упражнения		1

		темпа			
	24.	Ходьба со сменой направлений. Ходьба с носка на пятку	Упражнения		1
	25.	Ходьба с движениями рук. Бег на носках мелкими шагами	Упражнения		1
	26.	Бег с хлопками. Ходьба, поскоки, остановка	Упражнения		1
	27.	Постановка новогодней композиции. Разучивание движений	Упражнения		1
	28.	Новогодняя танцевальная композиция. репетиция	Репетиция		1
	29.	Новогодняя танцевальная композиция. репетиция	Репетиция		1
	30.	Встречаем Новый год. Новогодние импровизации	Презентация		1
		Второе полугодие			
	31.	Вспоминаем все виды движений: шаги, поскоки, бег. Поскоки с переменным шагом	Беседа упражнения	0,5	0,5
	32.	Прыжки с короткой скакалкой	Упражнения		1
	33.	Упражнения с мячом: перекатывание мяча, удары мячом об пол и ловля его двумя руками	Упражнения		1
	34.	Упражнение для рук со шнуром	Упражнения		1
	35.	Упражнения на развитие гибкости на гимнастическом мате	Упражнения		1
	36.	Понятие ориентировки в пространстве. Понятие «интервал», «линия»	Беседа упражнения	0,5	0,5
	37.	Индивидуальная ориентировка, ориентировка в пространстве	Упражнения		1
	38.	Построения и фигурные передвижения	Упражнения		1
	39.	Упражнения на различие правой и левой ног, рук, плеч. Повороты вправо и влево; вперед, назад, в сторону; вокруг себя на месте и по кругу.	Упражнения		1
	40.	Построение в линии; построение и перестроение в колонну по одному, по два в пары и обратно; перестроение из колонны в шеренгу и обратно; построение в круг, сужение и расширение круга	Упражнения		1
		Раздел 3. Такие разные ритмы			
	41.	Понятие «ритм». Длинные и короткие звуки. Паузы и их длительности. Длительность звуков и амплитуда движения. Движение и пауза	Беседа упражнения	0,5	0,5
	42.	Прохлопывание ритма песен. Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами. Игра с бубном	Беседа упражнения	0,5	0,5
	43.	Ритмические движения с флажками. Отработка тактовых движений с флажками	Упражнения		1
	44.	Упражнения с мячом под стихотворный текст	Упражнения		1
	45.	Понятие «темпа». Сопоставление музыкальных произведений (образов) посредством темпа: очень медленно — медленно — умеренно — быстро — очень быстро.	Беседа упражнения	0,5	0,5
	46.	Ускорение и замедление темпа. Связь темпа и движения. Дидактическое упражнение «Чебурашка»	Упражнения		1
	47.	Упражнения на движение и навыки освоения темпа. Дидактическое упражнение «Я на солнышке лежу»	Упражнения		1
	48.	Темповые изменения и отражение их в движениях: шаге, беге, прыжках: постепенное ускорение; постепенное замедление. Дидактическая игра «Петрушки»	Упражнения		1
	49.	Постепенное ускорение и замедление; сохранение темпа движения после кратковременной остановки музыкального сопровождения	Упражнения		1

	50.	Танцевально–ритмическая гимнастика. Дидактическая игра «Куклы»	Упражнения		1
	51.	Характер и настроение музыки: веселый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный. Образно-игровое упражнение «Медведи и медвежата»	Беседа упражнения	0,5	0,5
	52.	Характер музыкального произведения и отражение его в движениях: жесте, шаге, беге, прыжках и др. Образно-игровое упражнение «Пингвины»,	Упражнения		1
	53.	Музыкальное вступление как подготовка к движению. Образно-игровое упражнение «Раки»	Упражнения		1
	54.	Упражнения на совпадение начала движения с началом звучания основной части музыкального произведения и остановка с ее окончанием. Образно-игровое упражнение «Слоны»	Упражнения		1
	55.	Смена движений в зависимости от смены характера и настроения музыки. Образно-игровое упражнение «Бежим по горячему песку»	Упражнения		1
	56.	Движения на музыкальные темы, игры под музыку. Качание куклы. Танец зайчат	Упражнения		1
		Раздел 4. Танцую вместе			
	57.	Основные движения народного танца: шаги: на всю ступню, на полупальцы, с носка на всю ступню, с пятки на всю ступню, беглые, шаркающие, скользящие, боковые, переступания на месте	Беседа упражнения	0,5	0,5
	58.	Основные движения народного танца: перескоки: с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной на обе ноги; прыжки: вверх, в длину, с вытянутыми и поджатыми к корпусу ногами, приседания: полуприседания, глубокие	Упражнения		1
	59.	Просмотр фильма с записью народного танца профессиональных коллективов и образцовых детских танцевальных коллективов. Отработка основных движений народного танца. Пружинки.	Упражнения		1
	60.	Пляска по кругу. Пляска с бубном. Танцевальные этюды	Упражнения		1
	61.	«Свободная пластика» — плавность линий, освобождение от зажатостей и напряжений в теле, легкость и свобода движений. Современные танцевальные стили. Хип-хоп.	Упражнения		1
	62.	Современные танцевальные стили. Хип-хоп.	Упражнения		1
	63.	Просмотр фильма с записью современных танцев профессиональных коллективов и детских танцевальных коллективов. Подготовительные движения: «тиканье» — раскачивания на полусогнутых ногах, с полусогнутым корпусом	Беседа упражнения	0,5	0,5
	64.	Подготовительные движения: «вэйвинг» — волнообразные движения корпуса, рук, таза. Танцевальные этюды	Упражнения		1
	65.	Постановка и разучивание танца «Полька»	Репетиция		1
	66.	Разучивание танца «Полька». Поклон, приветствие	Репетиция		1
	67.	Подготовка к открытому занятию для родителей: оформление зала, репетиции номеров	Репетиция		1
	68.	Открытое занятие для родителей «Чему мы научились»	Презентация		1
Всего часов:				5	63
ИТОГО:					68