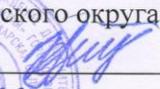




Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Гуманитарный центр интеллектуального развития»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ ДО ГЦИР
городского округа Тольятти


А.В.Хаирова

«  » *май* 2017 г.

Программа принята на основании
решения методического совета.

Протокол №5 от «22» мая 2017 г.

Дополнительная образовательная программа «ТАНЦЫ И РИТМИКА»

Возраст детей – 5-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Кириллова Ю.Е.,

педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ГЦИР

Тольятти

2017 г.

Паспорт образовательной программы

Название программы	Дополнительная образовательная программа «Танцы и ритмика»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «Гуманитарный центр интеллектуального развития» городского округа Тольятти Адрес: 445045, Тольятти, ул. Л. Чайкиной, 87, т. 37-94-99
Автор программы	Кириллова Юлия Евгеньевна, педагог дополнительного образования МБОУ ДО ГЦИР
Аннотация	Программа предназначена для дополнительного образования детей дошкольного возраста. Основной целью программы является содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-ритмической гимнастики. Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Занятия ритмикой способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.
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 ГЦИР. Протокол № 5 от 22.05.2017 года
Направленность программы	художественная
Направление (вид) деятельности	танцы
Вид программы по степени авторства	экспериментальная
Вид программы по уровню освоения содержания программы	углубленная
Вид программы по признаку возрастного предназначения	дошкольного образования
Охват детей по возрастам	5-7 лет
Вид программы по способу организации содержания	предметная
Срок реализации программы	1 год
Вид программы в зависимости от территориальных особенностей	учрежденческий
Рецензенты программы (для авторских):	

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	
Направленность программы.....	4
Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания.....	4
Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.....	4
Ведущая цель и основные задачи программы.....	4
Организационно–педагогические основы обучения.....	5
Ожидаемые результаты освоения программы.....	9
Педагогический мониторинг образовательной деятельности.....	9
Учебный план программы.....	10
Содержание программы	
1.1. Раздел 1. Танцевальная азбука	10
1.2. Раздел 2. Весенний ритм	11
1.3. Раздел 3. Танцуем вместе	12
Методическое обеспечение программы.....	13
Список литературы, использованной при составлении программы.....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Танцы и ритмика» предназначена для детей дошкольного возраста 5 - 7 лет.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Занятия ритмикой способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания

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 программы

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.

Ведущая цель и основные задачи программы

Цель учебного курса - содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-ритмической гимнастики.

Задачи обучения:

1. формировать правильную и грациозную осанку у детей; красивую походку;
2. развивать гибкость, ловкость, выносливость ребенка, точность и координированность движений, умение ориентироваться в пространстве;
3. формировать простые танцевальные умения и навыки;
4. развивать творческие способности детей, умение воплощать музыкально-двигательный образ;

5. воспитывать умение вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Организационно-педагогические основы обучения

Программа данного учебного курса рассчитана на один учебный год.
Режим занятий: два раза в неделю по два часа.

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

Методика проведения занятий

Структура 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.

Основные принципы организации занятий

Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

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.

Содержание программы определяют следующие направления и группы двигательных упражнений:

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 эту группу входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры, которые предполагают выполнение хлопков и ударов ногой 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», «Верблюды», «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»; «Ладошки»; «Красивые руки»; «Быстрые ноги» способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч, скакалка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, фитболах и др.).

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.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

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

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.

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).

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании учебного года воспитанники

должны знать:

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

должны уметь:

- выполнять простые танцевальные упражнения;
- 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;
- передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений.

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».