

ПРИНЯТА:

Заседанием Педагогического совета

Протокол № 1 от «29» 08 2019г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего МБДОУ -

детский сад комбинированного вида №376

№ 97-0 от «29» 08 2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Ритмическая пластика для детей»

(реализация платных дополнительных услуг)

возраст обучающихся: 3-7 лет

срок реализации – 3 года

Автор-составитель:

Телицына Марина Владимировна

Музыкальный руководитель

Екатеринбург, 2019

Пояснительная записка

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, фантазия, память, обогащается кругозор, развивается чувство ритма, музыкальный слух и память

Актуальность программы

Известно, что эффективность деятельности детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живем во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Соответственно, актуальной задачей сегодняшнего дня является организация свободного времени детей, создание благоприятных условий для развития личности ребёнка и преодоление массовой гиподинамии в детской среде.

Практическая значимость

Занятия ритмикой совершенствуют двигательные навыки, у детей развивают пространственную ориентацию, улучшают осанку, формируют четкость и точность движений. Кроме этого, ритмика оказывает на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогает снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Постепенно дети преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретает способность к сценическому действию под музыку.

Отработанные на занятиях сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно нужно отметить ценность народных плясок и танцев. Ведь получение сведений о танцах разных народов необходимо, так как каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Они приобщают детей к народной культуре.

Направленность программы

Программа «Ритмика» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на физическое развитие дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни.

Связь программы с уже существующими по данному направлению

Программа базируется на теоретических работах Амонашвили Ш., Селевко Г. К., Зеньковского В. В., Баевой И. А., Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, Шершнева В.Г.

Вид программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмическая пластика для детей» является модифицированной. Программа соответствует основным положениям Приказа №1008 от 29.08.13г. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», структура соответствует требованиям письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

Цель программы: создание условий для раскрытия индивидуальных возможностей и творческих способностей ребёнка в процессе занятий ритмикой.

Основные задачи, способствующие достижению поставленной цели:

Обучающие:

- формировать необходимые двигательные навыки,
- развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающие: - развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости, координации движений);

- всестороннее развитие и раскрытие творческого потенциала.

Воспитательные:

-воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе, взаимоуважения;

-развитие эстетического чувства и художественного вкуса.

Отличительные особенности программы

Программа «Ритмическая пластика для детей» предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Ещё одной отличительной чертой программы является следующее: в основе работы лежит индивидуальный подход к воспитанникам, учитываются различные параметры: характер, физическое, эмоциональное состояние, настроение ребёнка, его желания.

Основные принципы построения программы

При разработке программы педагогом учитывались следующие принципы:

Принцип гуманизации и демократизации предлагает:

- исключение авторитарных форм воздействия на ребёнка и критики;
- творческий союз и соавторство педагога и ребёнка, при котором учитываются индивидуальные вкусы и интересы детей;
- создание установки: «Я всё сумею, всё смогу!», творческую заинтересованность и активность детей.

Принцип личностно-ориентированного подхода предлагает индивидуальный подход к каждому ребёнку. Роль педагога – не «переделывать», не навредить ребёнку, а способствовать развитию неповторимости и индивидуальности.

Принцип субъективности предлагает восприятие ребёнка, как субъекта. Роль педагога заключается в оказании помощи в осознании ребёнком своего «Я», нахождении контакта с окружающим миром и людьми.

Принцип вариативности предполагает создание условий для самостоятельного, **свободного выбора ребёнком способов самореализации и формы участия в деятельности коллектива.**

Принцип систематичности и последовательности заключён в подаче материала от «простого к сложному», в углублении проблемы

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Данная программа рассчитана на обучение ритмике мальчиков и девочек дошкольного возраста. Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

3-4 летний возраст

Физические возможности детей возрастают: движения их становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся капризными. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений.

4-5 летний возраст

Дошкольник 4-5 лет — это человек с богатым и разнообразным эмоциональным миром. В этом возрасте у ребёнка активно формируются нравственные эстетические категории. Достаточно хорошо ребёнком понимаются правила поведения, запрета, но не всегда ещё достаточен контроль чувств и желаний. Дети этого возраста, непосредственно, активно выражают свои чувства, легко плачут и быстро успокаиваются. Их настроение во многом зависит от обстоятельств. Преобладает жизнерадостность и спонтанность в выражении чувств. В этом возрасте очень развито воображение. Дети часто одухотворяют природу, приписывают неодушевлённым вещам способность мыслить и чувствовать. При восприятии учебного материала дети 4-5 лет склонны обращать внимание на яркое, эмоционально окрашенное. Поэтому на занятиях необходимо сочетать сразу несколько приёмов обучения: игру, рассказ, показ, музыкальное сопровождение.

5-7 летний возраст

К концу дошкольного возраста формируется познавательный интерес к изучению окружающего мира и «образ себя», а также, основы волевой регуляции, инициативности, самостоятельности. Активно развивается самооценка — важная форма самосознания. Критерии, используемые

ребёнком при самооценке, в значительной мере зависят от педагога. Познавательная потребность – одна из наиболее значимых и заметных в этом возрасте. Мотивом деятельности нередко выступают и мотивы личных достижений, самолюбие, самоутверждение. Актуальные потребности теснейшим образом переплетаются с импульсивной активностью. Она побуждает и ассоциативную речь ребёнка. Незавершённость развития опорно-двигательного аппарата создаёт предпосылки как для правильного так и для неправильного его формирования. Поэтому педагогу необходимо уделять внимание укреплению мышц спины. Иногда регуляция сердечно-сосудистой системы у детей дошкольного возраста недостаточна, что вызывает явления аритмии, неустойчивое артериальное давление, частые сердечные сокращения. Следствием этих процессов является быстрая утомляемость. Необходимо обеспечить оптимальную физическую нагрузку и позаботиться об общем положительном эмоциональном состоянии ребёнка.

Состав группы постоянный. В группах от 12 до 15 человек. При наборе в группы отбора детей по музыкальным и ритмическим способностям не проводится.

Формы и режим занятий

Продолжительность занятия – в соответствии с возрастными особенностями, 3-4 года – 15-20 минут, 4-5 лет – 20-25 минут, 5-7 лет – 25-30 минут. Количество занятий в неделю – 2 раза.

Для достижения поставленной в программе цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

1. Наглядный

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

2. Словесный

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т.д. Этот метод широко применяется в

процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядными и практическими методами. Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировках их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в младшей группе), к объяснению, напоминаю – в упражнениях, танцах.

3. Практический.

При использовании практического методов (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, подскоков, подпрыгиваний, манипуляций и с предметами, а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы. Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задачей учебного плана и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате реализации данной программы дети должны знать:

- взаимосвязь движения, ритма и музыки;
- название основных музыкально-ритмических движений и их элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила сценического поведения.

Дети должны уметь:

- понимать и различать музыкальные размеры и ритмы;
- определять и использовать основные рисунки, направления в движении;
- исполнять этюды, танцевальные композиции и танцы;
- исполнять упражнения партерного экзерсиса;
- красиво и правильно исполнять двигательные элементы;
- быстро и чётко реагировать на замечания педагога;

- координировать движения;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.

Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды форма, содержание

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: контрольных занятиях, концертах, просмотрах и т.д.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий. Контрольные занятия в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Учебно-тематический план

№п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	14 часов
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	16 часов
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	8 часов
4	Игры под музыку.	10 часов
5	Танцевальные упражнения.	24 часов
Всего:		72 часа

Содержание программы

Название темы	Содержание темы
<p>Упражнения на ориентировку в пространстве</p>	<p><u>Основные движения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хлопки- притопы. 2. Побегаем, попрыгаем. 3. Мячики. 4. Лошадки. 5. Подбрасывание мяча. 6. Кружки. 7. Стройся за ведущим. 8. Приседания с наклоном головы вправо, влево. 9. Приседания с разворотом корпуса вправо, влево. 10. Подъём на полупальцы в сочетании с приседанием, с перекатом на пятки, с поочерёдным опусканием пятки. 11. Прыжки с поджатыми ногами. 12. Шаги на месте с хлопками, в повороте вокруг себя. <p><u>Построение и перестроение:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шеренги и колонны. 2. Круг и несколько кругов. 3. «Цепочки» 4. «Воротца» 5. «Звёздочки» 6. Диагональ. 7. «Змейка» 8. «Улитка» <p><u>Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для мышц шеи. 2. Для плечевого пояса. 3. Для рук, кистей и пальцев. 4. Для корпуса. 5. Для мышц ног.
<p>Ритмико-гимнастические упражнения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поклон для девочек и мальчиков. 2. Постановка корпуса. 3. Позиции ног. 4. Положения рук: - на поясе подбоченившись в хар-ре русского народного танца

	<ul style="list-style-type: none"> - подготовительное положение рук классического танца - открывание рук в стороны и закрывание их на пояс в хар-ре русского народного танца - положение рук за спиной у мальчиков <p>5.Подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие «опорная», «работающая» нога - полуприседание по 1-ой позиции (plie) - глубокое приседание по 6-ой позиции (grand plie) - «Цапля» - выдвигание вытянутой ноги вперёд, в сторону, назад по 6-ой позиции - выдвигание ноги с переводом на пятку в хар-ре русского народного танца - приставной шаг в сторону
Танцевальные движения.	<p><u>Движения по кругу:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Танцевальный шаг. 2.Шаги на полупальцах, пятках. 3.Бег «захлёт назад», «лошадки». 4.Шаги с высоким подъёмом бедра, с хлопками, с работой рук. 5. Подскоки по одному, в парах. 6.Круговой галоп. <p><u>Движения на середине:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выставление ноги на носок с тройным притопом. 2.Выставление ноги на пятку с наклоном корпуса в сочетании с шагами вокруг себя. 3.Приставные шаги вправо- влево в сочетании с хлопками. 4. Шаги вправо- влево с высоко поднятыми коленями. 5. Шаги вперёд – назад в сочетании с хлопками. <p><u>Элементы русской пляски:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Хороводный шаг. 2.Топающий шаг. 3. «Попляшем». 4. «Петушок расплясался».

<p>Партерная гимнастика.</p>	<p>1. Упражнения, сидя на полу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Солнышко»- разворачивание стоп по 1-ой позиции. - «Уголок»- сгибание ног в коленях и вытягивание их в воздух. - «Бабочка» с наклоном вперёд -«Чемоданчик»- складки к ногам. - наклоны корпуса к раскрытым в стороны ногам, вперед - «Столик» <p>2. Упражнения, лёжа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа стопами, «Солнышко» - медленный подъём вытянутой ноги - подъём двух ног с забрасыванием их за голову - подъём корпуса с наклоном к ногам - «Велосипед» <p>3. Упражнения, лёжа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный подъём вытянутой ноги назад - подъём двух ног - подъём корпуса с задержкой в воздухе - «Лодочка» - «Лягушка» - «Коробочка» - «Кольцо» <p>4. Стоя на коленях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошечка» - подъём ног и рук
<p>Танцы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Автостоп» - «Стирка» - «Чёрный кот» - «Отойди и подойди» - «Танец бусинок» - «Калинка» - Весёлый слонёнок» - «Ну, погоди!»

Игровые упражнения. Игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ловишка» 2. «Не выпустим» 3. «Чей кружок быстрее соберётся» 4. «Ау!» 5. «Бесконечная сказка» 6. «Весёлая змейка» 7. «Шагают петрушки» 8. «Ветерок и ветер» 9. «Большие крылья»
Предполагаемый репертуар.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танец «Лето» 2. Танец «Чунга-чанга» 3. «Танец кукол» 4. Танец «Варенье»

Методическое обеспечение программы.

Элементы современных технологий, используемые в программе.

Игровые технологии.

Психологические механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности в самовыражении, самоопределении, саморегуляции и самореализации. Игра активизирует деятельность учащихся, способствует улучшению позиции ребёнка в коллективе и созданию доверительных отношений между детьми. Через игру педагог постепенно увлекает ребёнка в мир искусства и, тем самым, формирует его мотивацию. Развивающие игры способствуют развитию внимания, памяти, мышления, умению сравнивать, сопоставлять, находить аналогии; будят воображение и фантазию. В игре ребёнок учится самостоятельности, приобщается к нормам и ценностям общества.

Личностно-ориентированные технологии.

Одной из важных идей в этих технологиях является формирование положительной «Я - концепции». Для этого необходимо:

- видеть в ребенке уникальную личность, уважать её, понимать, принимать, верить в неё;
- создавать личности «ситуацию успеха», атмосферу одобрения, поддержки и доброжелательности;
- предоставлять возможность и помощь детям в самореализации, в положительной деятельности. Таким образом, в результате использования данных технологий создаётся атмосфера обучения и воспитания, в которой ребёнок может познать себя, самовыразиться и самореализоваться.

Педагогика сотрудничества детей и педагога предлагает совместную развивающую деятельность, скреплённую взаимопониманием,

проникновением в мир друг друга, совместным анализом хода и результатов деятельности. Традиционное обучение основано на субъект-объектных отношениях педагога и учащегося. В концепции педагогики сотрудничества это положение заменяется представлением о ребенке, как о субъекте творческой деятельности. Поэтому два субъекта одного процесса должны действовать вместе, быть сотоварищами, партнёрами, составлять союз

старшего с менее опытным. При этом ни один из них не должен стоять над другим.

Диалог культур как двусторонняя информационно-смысловая связь является важнейшей составляющей образовательного процесса. В диалоге культур можно выделить:

- внутриличностный диалог (противоречие сознания и эмоций);
- диалог, как речевое общение людей (педагога и ребёнка);
- диалог эпох - прошлого и настоящего в искусстве, диалог с культурой стран мира.

Условия реализации программы

Техническое оснащение занятий.

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 – 4-х цветов по числу детей в группе;
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка;
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см);
- Погремушки по числу детей в группе;
- Обручи легкие пластмассовые;
- Мячи среднего размера по числу детей в группе;
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник);
- Гимнастические палки большие и маленькие;
- Куклы и мягкие игрушки;
- Скакалки.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Обязательная одежда и обувь для занятий:

Для девочек:

Гимнастический купальник (белый). Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков:

Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

Список используемой литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис Пресс, 1999
2. Бахто С.Е., Программа по ритмике и танцу для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. -М.: 2003
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. –СПб., 2000
4. Васильева Т. К. Секрет танца. - СПб.: Диамант, 1997
5. Гончарова Л.В. От ритмики к танцу. - Новосибирск, 2000
6. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., Учите детей танцевать. - М., Владивосток, 2003
8. Программа «Гимнастика» для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств». - Москва, 2003
9. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание. - М.: Просвещение, 1989
10. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
12. Франио Г.С.: Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. // М., Советский композитор, 1989.
13. Франио Г.С. Методическое пособие по ритмике. – М.: Музыка, 2010.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Игры в школе. - М.: АСТ, 2000.
4. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. Санкт-Петербург, 2006

5. Неминуший Г.П. Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития. Ростов-на-Дону, 2001
6. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. Москва, «Физкультура и спорт», 1997 г.4. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. Москва, 2001
7. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.