

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.Хабаровска «Центр развития ребенка – детский сад № 62»

Согласованно
на педагогическом совете
протокол № 5

От «29 » августа 2020г



Утверждаю: заведующий
МАДОУ № 62
Т.П. Гоголева
«29» августа 2020г

**Программа дополнительного
образования
Танцевальный коллектив
« Капелька» (ритмика)**

Возраст детей 5 - 7 лет

Срок реализации программы 2 года

Хабаровск 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В настоящее время существует множество программ по хореографии, однако они в основном рассчитаны на длительное и глубокое освоение программного материала.

Для коллектива нашего детского сада стала актуальной проблема разработки дополнительной образовательной программы по ритмике. В основу дополнительной образовательной программы «Ритмика» легла программа

«Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной. Дополнительная образовательная программа «Ритмика» (далее Программа) относится к программам **социально-педагогической направленности**.

Цель программы: развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей младшего и среднего дошкольного возраста средствами танцевального искусства.

Новизна программы заключается в акцентировании внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

Исходя из цели программы предусматривается решение следующих основных **задач:**

1. Обучающие:

- расширять знания дошкольников в области ритмического искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;

- совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем;

2. Развивающие:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;

3. Воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать желание самостоятельно видоизменять танцевальные движения, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Ритмика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Ритмика» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 5-7 лет.

Срок реализации Программы – 2 года. На освоение программного материала первого года обучения требуется 56 часов. На освоение программы второго года обучения требуется 56 часов. Программа разделена на отдельные тематические части. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

Режим проведения занятий: два раза в неделю.

Продолжительность занятия составляет: для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет - 30 минут.

Программой предусмотрена групповая **формы проведения занятий.**

Ожидаемый результат освоения дополнительной образовательной программы

По окончании обучения дети:

- овладеют умением начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- будут уметь двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом, различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.), передавать в танце характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.), правильными позициями ног и положением рук;
- получают навык исполнения движений с сохранением при этом правильной осанки;
- будут свободно исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

- будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

Способом определения результативности реализации программы дополнительного образования «Ритмика» является диагностика. Результаты диагностики педагог вносит в Диагностическую карту (см. приложение № 1).

Итогом реализации программы дополнительного образования танцевального коллектива «Капелька» является выступления детей на детских утренниках.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ**

Первый год обучения

№ п/п	Раздел / тема	Количество часов	
		теория	практика
I.	Вводное занятие <i>Тема:</i> «Что такое танец?»	1	
II.	Азбука музыкально-ритмических движений <i>Тема:</i> «Темп, характер в музыке» <i>Тема:</i> «Музыкально-ритмические этюды»	2	
		2	
III.	Играя, танцуем <i>Тема:</i> «Музыкально-ритмические игры»	6	
IV.	Спорт и танец <i>Тема:</i> «Ритм»	6	
V.	Пластика в танце <i>Тема:</i> «Танцевальные этюды» <i>Тема:</i> «Сюжетно-образные этюды» <i>Тема:</i> «Импровизация»	3	
		3	
		2	
VI.	Выражаем образ в танце <i>Тема:</i> «Сюжетно-образные этюды-миниатюры»	4	
VII.	Танцы, игры, упражнения для красивого движения <i>Тема:</i> «Мимические этюды» <i>Тема:</i> «Пантомимические этюды»	4	
		4	
VIII.	Игровое танцевальное творчество <i>Тема:</i> «Хореографические миниатюры»	4	
IX.	Ритмические фантазии <i>Тема:</i> «Игры-драматизации»	4	
X.	Креативная гимнастика <i>Тема:</i> «Образно-пластические перевоплощения»	3	
XI.	Сюжетные занятия (игры-путешествия) <i>Тема:</i> «Образно-игровые перевоплощения»	8	
	Всего часов	56	

Второй год обучения

№ п/п	Раздел / тема	Количество часов	
		теория	практика
I.	Вводное занятие <i>Тема:</i> «Искусство танца»	1	
II.	Слушаем и фантазируем <i>Тема:</i> «Танцы-игры на развитие творческих способностей детей»	8	
III.	Характер музыки и движение <i>Тема:</i> «Упражнения и этюды на развитие ориентации»	6	
IV.	Русский народный танец <i>Тема:</i> «Русская народная пляска» <i>Тема:</i> «Хоровод»	3	
		3	

V.	Эстрадный танец. Танец с предметами. <i>Тема:</i> «Сюжетные и несюжетные танцы»	8	
VI.	Бальный танец <i>Тема:</i> «Путешествие по странам мира»	4	
VII.	Игровое танцевальное творчество <i>Тема:</i> «Хореографические миниатюры»	4	
VIII.	Ритмические фантазии <i>Тема:</i> «Подвижные игры с элементами спорта»	4	
IX.	Коммуникативные танцы <i>Тема:</i> «Образные миниатюры»	5	
X.	Сюжетные занятия (игры-путешествия) <i>Тема:</i> «Путешествие в страну Танцевалия»	6	
XI.	Креативная гимнастика <i>Тема:</i> «Образно-пластические перевоплощения»	4	
	Всего часов	56	

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие – 1 ч.

Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца.

Практика – Музыкальная игра «Потанцуй со мной дружок»

2. Азбука музыкально-ритмических движений – 4 ч

Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. Динамические оттенки в музыке.

Практика – 4 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ без предмета
4. Акробатические упражнения
5. Музыкально-подвижные игры
6. Хореографические упражнения
7. Игропластика

3. Играя, танцуем – 6 ч.

Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

Практика – 6ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика

4. Спорт и танец – 6 ч.

Беседа о взаимосвязи спорта и танцев. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика – 6ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Пальчиковая гимнастика

5. Пластика в танце – 8 ч.

Беседа о творчестве в танце. Объяснение понятий «танцевальный этюд», «импровизация».

Практика – 8 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика
7. ОРУ без предметов

8. Игропластика
9. Игровой самомассаж

6. Выражаем образ в танце – 4 ч.

Объяснение понятия «танцевальный образ». Беседа о взаимосвязи музыкального и танцевального образа.

Практика – 4 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Акробатические упражнения
5. Танцевальные шаги
6. Ритмический танец
7. Музыкально-подвижные игры
8. Танцевально-ритмическая гимнастика
9. Игровой самомассаж

7. Танцы, игры, упражнения для красивого движения – 8 ч.

Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений.

Практика – 8 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Акробатические упражнения
6. Игропластика
7. Ритмический танец
8. Музыкально-подвижные игры
9. Танцевально-ритмическая гимнастика
10. Игровой самомассаж

8. Игровое танцевальное творчество – 4 ч.

Объяснение понятия «композиция танца». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика – 4 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Игровой самомассаж
9. Игропластика

9. Ритмические фантазии – 4 ч.

Объяснение понятия «художественное исполнение танцевального образа». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика – 4 ч.

1. Строевые упражнения
2. ОРУ без предмета

3. Хореографические упражнения
4. Акробатические упражнения
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Креативная гимнастика
8. Танцевально-ритмическая гимнастика

10. Креативная гимнастика – 3 ч.

Объяснение понятий «креатив», «креативная гимнастика». Поощрение творческих проявлений при выполнении танцевальных упражнений или танцев.

Практика – 2 ч.

1. Креативная гимнастика
2. Игроритмика
3. Акробатические упражнения
4. Игропластика
5. Хореографические упражнения
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика

11. Сюжетные занятия (игры-путешествия) – 8 ч.

Введение в тему (сюжет) занятия. Объяснение заданий. Подведение итогов.

Практика – 8 ч.

1. Строевые упражнения
2. ОРУ с предметами, без предметов, с речитативом
3. Креативная гимнастика
4. Игроритмика
5. Игропластика
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Танцы.
9. Игровой самомассаж

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие – 2 ч.

Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца, о том, с какими темами будут знакомиться дети в наступающем учебном году.

Практика – 2 ч.

1. Музыкально-подвижные игры

2. Слушаем и фантазируем – 8 ч

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Обсуждение выполнения творческих заданий.

Практика – 8 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ без предмета
4. Акробатические упражнения
5. Музыкально-подвижные игры
6. Хореографические упражнения
7. Игропластика

3. Характер музыки и движение – 6 ч.

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Обсуждение выполнения творческих заданий.

Практика – 6 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика

4. Русский народный танец – 6 ч.

Беседа об особенностях русского народного танца, объяснение понятий «пляска», «хоровод». Объяснение характерных движений различных русских народных танцев.

Практика –6 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Пальчиковая гимнастика

5. Эстрадный танец. Танец с предметами –8ч.

Объяснение понятия «эстрада». Беседа об особенностях эстрадного танца. Объяснение правильного выполнения эстрадных танцевальных движений.

Практика –8ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика
7. ОРУ без предметов
8. Игропластика
9. Игровой самомассаж

6. Бальный танец – 4 ч.

Объяснение понятия «бальный танец». Беседа об особенностях бального танца. Объяснение правильного выполнения танцевальных движений бального танца.

Практика –4 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Игровой самомассаж

7. Игровое танцевальное творчество –4ч.

Объяснение понятия «танцевальное творчество». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика –4 ч.

1. Строевые упражнения

2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Акробатические упражнения
6. Игропластика
7. Ритмический танец
8. Музыкально-подвижные игры
9. Танцевально-ритмическая гимнастика
10. Игровой самомассаж

8. Ритмические фантазии – 4 ч.

Объяснение понятия «ритмическая формула» и особенностей ее выполнения. Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика – 4 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Игровой самомассаж
9. Игропластика

9. Коммуникативные танцы – 5 ч.

Объяснение понятия «эмоциональный образ». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика – 4 ч.

1. Строевые упражнения
2. ОРУ без предмета
3. Хореографические упражнения
4. Акробатические упражнения
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Креативная гимнастика
8. Танцевально-ритмическая гимнастика

10. Креативная гимнастика – 4 ч.

Поощрение творческих проявлений при выполнении танцевальных упражнений или танцев.

Практика – 4ч.

1. Креативная гимнастика
2. Игроритмика
3. Акробатические упражнения
4. Игропластика
5. Хореографические упражнения
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика

11. Сюжетные занятия (игры-путешествия) – 6 ч.

Введение в тему занятия, объяснение заданий.

Практика – 6 ч.

1. Строевые упражнения

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основными видами деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая.

Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом.

Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата.

Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления образовательной деятельности: словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые, исследовательские.

В основе способа организации занятий лежит игровой **метод**. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные творческие задания.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские.

Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой.

Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований.

Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Материал:

- музыкальный центр (MP-3 проигрыватель)
- компакт-диски, съемные цифровые носители (флеш-карта) с аудиозаписями;

- декорации (для проведения сюжетных занятий);
- костюмы;
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны;
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения);
- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. -СПб.: ЛОИРО, 2000. – 122 с.
2. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-лет. –М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003–154с.
4. Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
5. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 322 с.
6. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-Фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб, «Детство-Пресс», 2007. – 352 с.
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Фитнес-данс: лечебно-профилактический танец. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Детство-Пресс», 2007. – 384 с.

Диагностическая карта определения уровня сформированности танцевальных умений у детей

№	Ф.И. ребёнка	Ритмичность	Гибкость	Артистизм	Умение танцевать в коллективе	Общий балл
1						
2						
3						
4						
5						
6						

– В

Высокий уровень (В)

- Ребёнок заинтересован в усвоении знаний об искусстве танца, активно проявляет себя в танцевальной деятельности. Обладает высокими данными: гибкостью, музыкальностью, артистизмом. Обладает высокой эмоциональной выразительностью, развита фантазия и воображение.

Средний уровень (С)

- В целом ребенок заинтересован в усвоении танцевального искусства. Стремится к приобщению к эстетическим ценностям. Однако не достаточно развита гибкость, музыкальность, редко проявляются фантазия и воображение.

Низкий уровень (Н)

- Ребенок мало заинтересован в приобщении к искусству, не проявляет интерес к танцам. Обладает слабо развитыми физическими качествами: сила, быстрота движений, ловкость, гибкость. Отсутствует пластичность. Слабо развита эмоциональность, фантазия.