

Согласовано
с педагогическим советом
МАОУОШ д.Сергеево
Протокол № 7 от 03.09.2018 г.

Утверждено
Приказом по МАОУШ д.Федорково
№165 от 25.10.2018г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа художественной
направленности
“Ритмика”
стартовый уровень**

Возраст учащихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 37 часов

Составитель:
Рохлова Елена Николаевна,
педагог ДО.

2018 г.

1.Пояснительная записка.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет художественную направленность.

Актуальность предлагаемой программы

Ритмика относится к активным развивающим формам обучения, способствует психической и соматической релаксации детей дошкольного возраста, актуализации их жизненной энергии и присущей ребенку потребности в творчестве. Музыкально-ритмические занятия помогают творчески реализовать потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста, позволяют развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулируют память, внимание, мышление и воображение ребёнка.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ определен в качестве принципа государственной политики гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, свободного развития личности. Практический гуманизм предусматривает обеспечение комплекса условий для развития каждого человека как высшей самостоятельной ценности, как индивидуальности.

Данная программа разработана на основании программ: «Ритмика» (О.В.Гаврилушкина, Н.Д.Соколова), «Ритмика» (А.Е.Чибрикова – Луговская) и используется на занятиях по ритмике в дошкольном отделении. Программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 5-7 лет в мир хореографии, развить универсальные учебные действия соответствующие возрасту детей.

Новизна программы:

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика» заключается в том, что ребенку дошкольного возраста сложно выразить свои впечатления и ощущения через движение. Он еще недостаточно владеет своим телом, движения нескоординированы. Программа «Ритмика» позволяет ребенку приобщиться к хореографическому искусству через игровые технологии и дает толчок ребенку к творческому самовыражению.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к танцевально-музыкальной культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Занятия ритмикой являются разновидностью арт-терапии (танцевальная терапия) и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми.

Отличительная особенность программы

Игровые технологии, используемые в программе «Ритмика» стартового уровня являются универсальными и привлекательными для детей, так как они открывают большие возможности выражения собственных фантазий, желаний и самовыражению в целом. В соответствии с инновационной моделью образования данная программа учитывает интересы, склонности детей, их индивидуальные способности при создании оптимальных условий для самовыражения.

Задачи, решаемые на занятиях, строятся по принципу усложнения, что позволяет ребенку плавно перейти от восприятия к сопереживанию, от сопереживания к воображению, от воображения к творчеству

Принципы реализации программы:

- гуманизации,
- индивидуализации,
- систематичности,
- наглядности,
- повторяемости материала,
- сознательности и активности,

Личностно-ориентированный, и деятельностный подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов

Календарно-учебный график

Начало учебного года с 1 сентября по 31 мая – 37 недель.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут (1 час в неделю), с детьми 5-7 лет и содержит следующие разделы:

- музыкально-ритмические упражнения;
- импровизация движений на музыкальные темы;
- танцевальное и игровое творчество.

Формы проведения занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- игра, праздник;
- открытое занятие

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;

Структура занятий.

Структура теоретического занятия.

1. Организационный момент: мотивация, актуализация знаний. Фронтально.
2. Изложение нового материала
3. Закрепление нового материала. Беседа
4. Усвоение материала. В группах и индивидуально.
5. Подведение итогов. Рефлексия.

Структура практического занятия.

1. Организационный момент.
2. Мотивационный этап: тема, цель, вводный инструктаж
3. Практическая работа
4. Итоговая часть. Подведение итогов. Рефлексия

Основные разделы занятий.

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам экзерсиса целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры.

Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться общепринятой терминологией на французском языке.

Цель и задачи программы

Цель программы: содействие развитию творческого потенциала и укрепление здоровья воспитанников средствами музыкально-ритмических движений.

Задачи:

1.Образовательные:

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность;
- обогащать словарь детей танцевальной терминологией.

2.Воспитательные:

- избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов;
- прививать интерес к танцевальной культуре и истории танца.

3.Развивающие:

- формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия и исправлению недостатков осанки;
- работать над умением ориентироваться в пространстве;
- тренировать память, внимание;
- обеспечивать психологический комфорт.

Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Введение.	1	1	-	Собеседование

1.	Музыкально-ритмические упражнения	4	1	3	
	Её величество - музыка	1	1	-	Наблюдение, игра
	Весело - грустно	1	-	1	Наблюдение, игра
	Быстро - медленно	1	-	1	Наблюдение, игра
	Тихо – громко	1	-	1	Наблюдение, игра
2.	Импровизация движений на музыкальные темы	6	2	4	
	Играя, танцуем	2	1	1	Наблюдение, игра
	Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес	1	1	1	Наблюдение, игра
	Веселые игры	1	-	1	Наблюдение, игра
	Игры на внимание	1	-	1	Наблюдение, игра
3.	Игровой стретчинг	7	1	6	
3.1	Что такое стретчинг?	1	1	-	Наблюдение, игра
3.2	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	1	-	1	Наблюдение, игра
3.3	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.	1	-	1	Наблюдение, игра
3.4	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Маятник», «Лисичка».	1	-	1	Наблюдение, игра
3.5	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:	1	-	1	Наблюдение, игра

	«Бабочка», «Жучок», «Зайчик».				
3.6	Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка». Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».	1	-	1	Наблюдение, игра
3.7	Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Петушок», «Ласточка». Дополнительные упражнения: «Березка».	1	-	1	Наблюдение, игра
4.	Танцевальное и игровое творчество	9	1	8	
4.1	Азбука танца. Шаги: бытовой, танцевальный	2	1	1	Наблюдение, игра
4.2	Шаги: бытовой, танцевальный легкий шаг с носка, легкий бег, боковой подскок – галоп.	1	-	1	Наблюдение, игра
4.3	Постановка корпуса. Позиции ног: I-я, VI- я.	1	-	1	Наблюдение, игра
4.4	Подготовка к изучению позиций рук, этюд «Воздушный шар». Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, на поясе в кулачках	1	-	1	Наблюдение, игра
4.5	Полуприседания (demi plie) по VI позиции, I позиции.	1	-	1	Наблюдение, игра

4.6	Выдвижение ноги (battement - tendu): вперед по VI позиции.	1	-	1	Наблюдение, игра
4.7	Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции. То же в сочетании с полуприседаниями.	1	-	1	Наблюдение, игра
4.8	Прыжки (allegro) saute по VI позиции	1	-	1	Наблюдение, игра
5.	Танцевальная мозаика	6	1	5	
5.1	Понятие этюда и танца. Этюды «Цветы на лугу», «Едем к бабушке в деревню»	2	1	1	Наблюдение
5.3	Танец «Разноцветная игра»	2	-	2	Наблюдение
	Танец «Цыплята»	2		2	Наблюдение
6	Итоги года	2	-	2	Собеседование, творческое задание, концерт
	Итого:	72	6	66	

Содержание курса обучения

1.ТЕМА «Музыкально-ритмические упражнения» - 4часа

Теория. Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями. Учить определять характер музыки, темп, динамические оттенки.

Практика. Импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную. Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами. Игра «Жуки и бабочки». Игра «Зайцы и охотник». Игра «Тихо и громко» и др.

2.ТЕМА «Импровизация движений на музыкальные темы» - 6часов

Теория. Объяснение темы «Играя, танцуем».

Практика. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес». Игры «Путаница», «Догонялочки». «Весёлая рыбалка». Игры на внимание «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

3.ТЕМА «Игровой стретчинг» - 7 часов

Теория. Дать понятие детям о стретчинге, технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Страус», «Веточка». Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Маятник», «Лисичка». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Жучок», «Зайчик». Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка». Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница». Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Петушок», «Ласточка». Дополнительные упражнения: «Березка».

4.ТЕМА «Танцевально-игровое творчество» - 9 часов

Теория. Дать основные понятия о танцевальных шагах, позициях рук и ног, постановке корпуса.

Практика. Шаги: бытовой, танцевальный легкий шаг с носка, легкий бег, боковой подскок – галоп. Постановка корпуса. Позиции ног: I-я, VI-я. Подготовка к изучению позиций рук, этюд «Воздушный шар». Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, на поясе в кулачках. Полуприседания (demi plie) по VI позиции, I позиции. Выдвижение ноги (battement - tendu): вперед по VI позиции. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции. То же в сочетании с полуприседаниями. Прыжки (allegro) saute по VI позиции

ТЕМА «Танцевальная мозаика» -6 часов

Теория. Понятие этюда и танца

Практика. Этюды «Плюшевый медвежонок», «Цветы на лугу», «Едем к бабушке в деревню» и т.п. Танцы «Разноцветная игра», «Цыплята» и др.

1.4.ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

По итогам реализации программы «Ритмика» (стартовый уровень) ожидаются следующие результаты.

1.Личностные.

- развитие навыков коммуникативного общения обучающихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов.

2.Предметные: формирование начальных компетенций учащихся в области хореографического искусства.

Учащиеся должны

1.знать

- основные народные и классические танцы;
- простейшие элементы партерной гимнастики;
- навыки положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила постановки корпуса;
- правила поведения на занятиях и на концерте.

2.уметь:

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться; ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала; строиться в колонну «по два»; перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»;
- чередовать ходьбу с приседанием, со сгибами коленей, на носках, широким или мелким шагом, на пятках, держа ровно спину;
- легко выполнять шаг, высокий шаг, боковой галоп, лёгкий бег; двигаться лёгким бегом, с подскоками, шагом польки;
- Приглашать на танец («Поклон-приглашение»).
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой;
- выполнять ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц.

3.Метапредметные.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности при разучивании танцев
- умение анализировать и оценивать созданные образы;
- умение работать по плану, сверять свои действия с целью, самостоятельно вносить коррективы и исправлять ошибки.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение определять характер музыки и танца;
- умение передавать настроение и характер персонажей в движении;
- развитие речевых навыков при обсуждении танцевальных композиций
- повышение интереса к музыке и танцу как способу выражения настроения и чувств;
- повышение интереса к ритмике.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватной самооценки.

Материально-технические условия

1. Музыкально-спортивный зал, соответствующий требованиям:

- СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, мебель, соответствующая возрастным особенностям детей дошкольного возраста);
- Госпожнадзора.

2. Оборудование

Наборы платочков, гимнастические палки, кегли, обручи и т.п. по количеству детей.

3. Технические ресурсы: Музыкальный центр с набором аудиокассет и аудиодисков; ноутбук

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры и наблюдений.

Промежуточный контроль - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является игра, наблюдение.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Ритмика»;
- участие обучающихся в мероприятиях учреждения;

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Ритмика» используются:

-« **Диагностика развития музыкально-ритмических движений**» (методика А.И.Бурениной);

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

1. Качество знаний, умений, навыков.
2. Особенности мотивации к занятиям.
3. Творческая активность.
4. Эмоционально-художественная настроенность.
5. Достижения.

Диагностика проводится 2 раза в год на общих групповых занятиях, а при необходимости на индивидуальных (если ребенок скромный, стеснительный, неуверенный в себе).

Цель диагностики: Выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия):

- выявление начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, его эмоциональной сферы;
- проектирование индивидуальной работы с детьми;
- оценка эффекта педагогического воздействия.

Методика диагностирования: воспитанникам предлагается повторить за педагогом ряд движений, упражнений, этюдов, комбинаций под различные музыкальные произведения; поиграть в различные игры (подвижные, музыкальные, игры – развлечения); симпровизировать на заданную педагогом тему или музыку

Диагностируются дети по следующим параметрам:

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыки (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Для каждого возраста определяются разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревога и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку, а также придумывать собственные оригинальные “па”. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка сами процессом движения под музыку.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная и зрительная.

Координация и ловкость движений - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника.

Освоение программы оценивается по 3 уровням развития: низкий, средний, высокий.

Низкий уровень развития:

- не имеет навыков основных танцевальных движений соответствующих возрастной категории;
- во время движений не реагирует на изменения музыки, продолжает выполнять предыдущее движение;
- не координирует руки и ноги при выполнении различных упражнений;
- не имеет навыков ориентировки в пространстве;
- невнимателен, постоянное отвлекается во время занятия, не слышит замечания педагога;
- скован, не общителен.
- пассивен, не уверен в себе, отказывается принимать участие в играх и в танцах.

Средний уровень развития:

- имеет навыки основных танцевальных движений, но не умеет их применять в танцевальных композициях;
- не всегда точно передает ритм, повторяет и копирует движения других детей;
- испытывает затруднения в координации рук и ног;
- при перестроениях и исполнении рисунков танцевальных композиций не уверен, ждет помощи от педагога;
- внимание рассеяно, отвлекается, но реагирует на замечания педагога;
- трудно входит в контакт со сверстниками;
- проявляет желание участвовать в играх, танцах, но ведет себя обособлено.

Высокий уровень развития:

- имеет навыки танцевальных движений и при необходимости может их применять в различных танцевальных композициях и импровизациях; в движении передает различный метроритм, самостоятелен при исполнении;
- координирует руки и ноги при выполнении различных упражнений;
- хорошо ориентируется в пространстве при перестроении и исполнении танцевальных композиций;
- внимателен, исполнительен;
- раскрепощён, общителен, обычно занимает место лидера в коллективе
- желает участвовать в играх, танцах, не обособляется от коллектива.

Литературное обеспечение общеразвивающей программы :

Для педагогов:

Бекина С.И, Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. “Музыка и движение” - М. “Просвещение” 1983 г.

Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.

Буренина А.И. “Ритмическая мозаика” – Санкт-Петербург, “ЛОИРО” 2000 г

Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.

С.Л. Слуцкая “Танцевальная мозаика” – М. изд. “Линка-Пресс”, 2006 г.

Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>

<http://www.horeograf.com>

<https://secret-terpsihor.com.ua/2015-02-02-18-27-04.html>

Для детей и родителей.

1.Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-4 лет/ Ирина Бодраченко.- М.: Айрис-пресс, 2008

2.Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 5-7 лет/ Ирина Бодраченко.- М.: Айрис-пресс, 2009

3.Клёнов А.. Там, где музыка живёт. М. Детская литература, 1986г.

4.Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов - Ярославль: Академия развития, 1996.

