

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Звездочка»
Алтайский край, Павловский район, п. Прутской

Принято на педагогическом совете
Протокол № 4 от « »
13 декабря 2019 г.

Утверждаю
И.о. заведующего д/с «Звездочка»

Е.В. Шенкина
Приказ № 41
от «18» декабря 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа:
«Ритмика»**

Возраст детей 5-7 лет
Срок реализации программы 2 года

Адрес: ул. Школьная
Телефон: 8 (38581) 3-13-

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика» имеет художественную направленность.

Занятия ритмикой - это развитие полноценной гармонически развитой личности ребенка, наилучшее средство удовлетворения личных потребностей ребенка дошкольного возраста в познании окружающего мира.

Учащиеся усваивают основные виды танцевальных движений и других видов движений посредством развития музыкального слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, развития легкости и гармонии движений, ощущения собственного тела в пространстве и умения свободно управлять им.

Движения, исполняемые под музыку, формируют художественный вкус детей, способствуют развитию творческих способностей, приобщают к миру музыки, танца и театра.

Новизна и актуальность программы

Занятия ритмикой – это дополнительный резерв двигательной активности детей, источник их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения.

Настоящая программа занятий танцевальной ритмикой предполагает комплексный подход в обучении детей дошкольного возраста основам музыкальной грамоты, движению и танцу.

Цель

Развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой. Формирование навыков хореографической пластики, музыкальности, развитие их творческих способностей.

Задачи

Обучающие:

- обучать умению правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- обучать исполнять правильно и выразительно танцевальные композиции и упражнения;
- обучать выполнять законы исполнительского мастерства.

Развивающие:

- развивать хореографические способности учащихся, пластичность и выразительность движений;
- развивать познавательную активность учащихся;
- развивать и расширять двигательный опыт учащихся посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
- прививать чувство ответственности, пунктуальности, аккуратности;
- развивать музыкальный слух, ритмичность.

Воспитательные:

- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;
- воспитывать и содействовать повышению уровня духовно-нравственной, коммуникативной культуры;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать морально-волевые, эстетические качества;
- прививать стремление к здоровому образу жизни.

Новизна и отличительные особенности программы

Данная программа построена на основе методического пособия по ритмике Ионовой И.И. разработанной для педагогов дополнительного образования. В ходе составления программы мной были внесены некоторые изменения: упрощен ряд танцевальных движений в соответствии с возрастными особенностями учащихся, были добавлены упражнения и разминки в современном стиле, что нравится детям, добавлен ряд упражнений на релаксацию.

Возрастные особенности детей

Младший дошкольный возраст (5-7 год жизни)

У ребенка начинается стремительное увеличение роста, накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Хрящевинными остаются части костей кисти, стопы. Дети не могут выполнять мелкие и точные движения.

Движения тела уже достаточно координированы, точны. Дети уже учатся регулировать свои движения, выполнять их намеренно. Возрастает работоспособность, дети могут дольше сохранять нужную позу, охотно выполняют движения многократно, присутствует волевой характер движений. Возрастает сила мышц конечностей.

Походка ребенка становится правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие сутулятся, но голову опускают уже меньше. Шаг становится равномернее. Можно уже широко использовать различные способы ходьбы (носки, пятки, внешние стороны стоп).

Игра остается главным видом деятельности, но наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче выполняют и понимают исходные положения.

В этом возрасте ребенку становится легче правильно построиться в шеренгу, сохранять свое место во время занятий. Педагогу необходимо обращать особое внимание на положение ног учеников (т.к. они стремятся их сгибать), плеч (очень напрягают). Дети уже могут подчинять движения общему ритму, делать упражнения согласовано. Многие хорошо воспринимают музыкальное сопровождение. Дети прекрасно участвуют в играх-импровизациях, охотно

фантазируют, вживаются в образ (например, деревья, цветы). Получают удовлетворение от красоты движения. Умеют анализировать движение, охотно включаются в игры-соревнования. Становятся отзывчивыми на похвалу, высшая награда - это демонстрация их умения выполнять упражнение другим ребятам.

У многих детей внимание еще не устойчиво. Поведение и действия детей выходят из под контроля сознания, возможны эмоциональные срывы. Педагогу важно сохранять доброжелательное отношения к ребенку, создавать благоприятный психологический климат на занятии.

Формы и режим занятий

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю. В группы набираются дети 5-6 лет и 6-7 лет. Форма занятий групповая. В группе занимается от 12-15 человек. Продолжительность занятия - 25 минут для 1-го года обучения и 30 минут для 2-го года обучения.

Обучение предмету «Ритмика» состоит из двух основных разделов - это обучение движению под музыку и обучение основам музыкальной грамоты, в соответствии с этим занятия организовываются, таким образом: первое занятие в неделю - это танцевальная ритмика, 2-ое занятие - музыкальная ритмика и 3-е занятие танцевальная ритмика.

Ожидаемые результаты

По прохождении данной программы учащиеся будут **знать**:

- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию
- основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений
- элементы музыкальной грамоты
- иметь представление о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний
- правила техники безопасности на уроке и в ДДТ

Уметь:

- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и виды танцев, соответствующие программе
- исполнять детские песенки с изученными танцевальными элементами
- выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений
- работать с реквизитом в танце
- выполнять законы исполнительского мастерства
- внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации
- работать коллективно, слаженно

Методика выявления ожидаемых результатов

Результаты оцениваются педагогом с помощью метода наблюдения. В ходе занятия педагог оценивает, насколько понятен материал и вносит соответствующие изменения. С помощью дополнительных пояснений, повторного показа упражнения, комментирования ведется работа над ошибками.

На протяжении года ведется диагностика темпа освоения программы. Учащиеся оцениваются по трехбалльной системе, баллы суммируются, вычисляется средний балл группы.

Диагностика осуществляется в три этапа:

- начальная (сентябрь)
- промежуточная (декабрь)
- итоговая (май)

Оценку эффективности осуществляет педагог.

Методы оценивания и выявления освоения учащимися содержания программы

1. педагогическое наблюдение
2. устный опрос по теме, разделу программы
3. контрольное выполнение практического упражнения
4. конкурс на лучшее исполнение практических упражнений (внутри группы)

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптации к нагрузке, успеваемости.

Формой подведения итогов являются выпускные концерты перед родителями в конце учебного года, участие в мероприятиях ДДТ, которые наглядно показывают, насколько освоен ребенком учебный материал.

Учебно-тематический план 1 - го года обучения

№	Тема	теория	практика	всего
I. Вводный раздел.				
1.	Вводное занятие. Ритмика и мы. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ.	0.3	0.7	1
II. Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку.				
1.	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	2.4	8.6	11
2.	Марш, движение под маршевую музыку.	1.8	7.2	9
3.	Набор танцевальных элементов.	2.4	8.6	11
4.	Упражнения на ориентирование в пространстве.	1.8	7.2	9
5.	Русский танцевальный фольклор. Хоровод.	1.8	7.2	9
6.	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	2.4	8.6	11
7.	Вальс.	1.8	7.2	9
8.	Основные законы исполнительского искусства.	0.6	4.4	6
9.	Участие в мероприятиях ДДТ.	1.2	5.8	7
		16.2	67.8	81
III. Музыкальная ритмика. Обучение основам музыкальной грамоты.				
1.	Слушание музыки.	0.9	5.1	8
2.	Разучивание песен.	2.4	8.6	11
3.	Элементы музыкальной грамоты.	1.8	7.2	9
		5.1	20.9	26
Всего часов:		21.6	87.4	108

Содержание

I. Вводный раздел. (1 час)

Тема №1. Вводное занятие. Ритмика и мы. - 1 час.

Теория - 0.3 ч.: Беседа на тему роль ритмики в нашей жизни. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке и в ДДТ. Инструктаж по технике безопасности.

Практика - 0.7 ч.: Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.

II. Раздел: Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку. (81 час часа)

Тема №1. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов. - 11 часов

Теория - 2.4 ч.: Наглядный показ упражнения, корректировка.

Практика - 8.6 ч.: Разминки: «Руки на пояс», «Делай так» для развития суставов и мышц плечевого пояса, разминка «Буратино», «Незнайка» на развитие мышц и суставов рук и ног «Цветочек», «Куклы» упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника.

Тема №2. Марш, движение под маршевую музыку. - 9 часов

Теория - 1.8 ч.: Беседа на тему марш, виды марша. Прослушивание музыкального материала, понятие ритма марша. Наглядный показ движения.

Практика - 7.2 ч.: Маршировка на месте и с продвижением вперед, назад и по кругу, марш в обход зала, в колонну через центр зала и по диагонали, марш со сменой ведущего, разучивание перестроения по 2 (в кругу).

Тема №3. Набор танцевальных элементов. - 11 часов

Теория - 2.4 ч.: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика - 8.6 ч.: Шаг с носочка, шаг на полупальцах, шаг на пяточках, приставной шаг, пружинка, шаг с прыжком, прыжки на месте (простые, с поджатыми ногами, с открыванием ног в сторону), бег, поскоки, галоп (боковой, прямой), со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена, шаг в полуприсяде, вынос пятки и носка вперед и в сторону, гармошка, приседания, повороты на месте, обход вокруг себя.

Тема №4. Упражнение на ориентирование в пространстве. - 9 часов

Теория - 1.8 ч.: Объяснение построения танцевального рисунка, корректировка.

Практика - 7.2 ч.: Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг. Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке. Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге. Равнение в колонне, шеренге.

Тема №5. Русский танцевальный фольклор. Хоровод. - 9 часов

Теория - 1.8 ч.: Беседа на тему русский танцевальный фольклор. Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика - 7.2 ч.: Изучение русского народного поклона, хороводный шаг. Танцевальные элементы: круг, «змейка», «улитка», «воротца». Хоровод «Светит месяц».

Тема №6. Упражнения и игры, активизирующие внимание. - 11 часов

Теория - 2.4 ч.: Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры

Практика - 8.6 ч.: «Задом-наперед», «Кот и мыши», «Зеркало», «Колобок», «Невод», «День и ночь», «Займи место первым», «Веселая змейка», различные эстафеты.

Тема №7. Вальс. - 9 часов

Теория - 1.8 ч.: Беседа на тему вальс, показ простейших танцевальных элементов, прослушивание музыки, понятие ритма вальса.

Практика - 7.2 ч.: Постановка рук в паре. Передвижение в парах по классу. Разучивание простых танцевальных элементов (покачивания из стороны в сторону, вперед и назад), поклон, повороты вокруг себя, обход партнера, движение в «лодочке», в паре друг к другу и обратно. Этюд «Поющие руки».

Тема №8. Основные законы исполнительского искусства. - 5 часов

Теория - 0.6 ч.: Беседа на тему законы исполнительского искусства: не вставать спиной к зрителю, улыбаться на сцене, голова повернута к зрителю во время исполнения движения, не ронять предметов, с которыми вышли выступать, а если уронили - не поднимать, не разговаривать между собой во время исполнения танца.

Практика - 6.4 ч.: Применение на практике законов исполнительского искусства во время исполнения танцевальных упражнений и танцев.

Тема №9. Участие в мероприятиях ДДТ. - 7 часов

Теория - 1.2 ч.: Беседа на тему дисциплины на мероприятиях.

Практика - 5.8 ч.: Подготовка к праздничному мероприятию. «Праздник осени», «Новый год», «Весенний праздник», выпускной.

**III. Музыкальная ритмика. Обучение основам музыкальной грамоты.
(26 часов)**

Тема №1. Слушание музыки. - 9 часов

Теория - 0.9 ч.: Прослушивание музыкальных произведений.

Практика - 5.1 ч.: Прохлопывание музыкальных отрезков произведения.

Тема №2. Разучивание песен. - 11 часов

Теория - 2.4 ч.: Прослушивание музыкальной фонограммы. Изучение текст песни (в зависимости от тематики праздника).

Практика - 8.6 ч.: Пение песен под фонограмму, затем хором под минусовую фонограмму.

Тема №3. Элементы музыкальной грамоты. - 9 часов

Теория - 1.8 ч.: Объяснение элементов музыкальной грамоты, пояснения, корректировка.

Практика - 7.2 ч.: Определение характера музыки (веселый, грустный), темпа куплетной формы, жанров музыки (марш, танец, песня), музыкальный размер, акцент, регистры (звуковысотные изменения в музыке) высокий, средний, низкий.

Учебно – тематический план 2 - го года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
I.	Вводный раздел.			
1.	Вводное занятие. Ритм в нашей жизни. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ.	0.3	0.7	1
II.	Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку.			
1.	Ритмика - родная сестра спорта.	1.2	5.8	7
2.	Построения и перестроения.	1.8	7.2	9
3.	Игры с пением и танцами.	2.4	8.6	11
4.	Хороводно-игровой танец.	1.8	7.2	9
5.	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	2.4	8.6	11
6.	Полька - веселый танец.	2.4	8.6	11
7.	Основные движения польки.	1.8	7.2	9
8.	Галоп.	0.6	4.4	5
9.	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	1.2	5.8	7
10.	Участие в мероприятиях ДДТ.	1.2	5.8	7
		16.8	69.2	86
III.	Музыкальная ритмика. Обучение основам музыкальной грамоты.			
1.	Слушание музыки.	0.9	5.1	6
2.	Разучивание песен.	1.8	6.2	8
3.	Элементы музыкальной грамоты.	1.8	6.2	8
		4.5	16.5	22
	Всего часов:	21.6	86.4	108

Содержание программы 2-го года обучения

I. Вводный раздел. Вводный раздел. (1 час)

Тема №1. Вводное занятие. Ритм в нашей жизни. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ. - 1 час

Теория – 0.3 ч.: Беседа на тему роль ритма в нашей жизни. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке и в ДДТ. Инструктаж по технике безопасности

Практика – 0.7 ч.: Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.

II. Раздел: Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку. (86 часов)

Тема №1. Ритмика - родная сестра спорта. - 7 часов

Теория – 1.2 ч.: Беседа на тему «Ритмика и здоровый образ жизни!»

Практика – 5.8 ч.: Музыкальные эстафеты, танец с препятствием, упражнения со спортивным инвентарем.

Тема №2. Построения и перестроения. - 9 часов

Теория – 1.8 ч.: Изучение схем построений и перестроений. Прослушивание вариантов маршевой музыки.

Практика – 7.2 ч.: Расстановка детей в шахматном порядке в классе. Построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух колонн перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две, три, четыре; ходьба по залу противходом; по диагонали, concentрическими кругами. Перестроения по два, по три, по четыре. Игры с элементами строя.

Тема №3. Игры с пением и танцами. - 11 часов

Теория – 2.4 ч.: Прослушивание различных по характеру музыкальных фонограмм.

Практика – 8.6 ч.: Музыкальные игры с речевым сопровождением: «Птички», «Дождик», «Вертушки». «Пройдем в ворота», «Лошадки», «Жмурки».

Тема №4. Хороводно-игровой танец – 9 часов

Теория – 1.8 ч.: Беседа на тему «виды хороводов». Наглядный показ, пояснение, корректировка.

Практика – 7.2 ч.: Хороводная пляска с платочком, танец «Топотушки». Хоровод «Зимние узоры».

Тема №5. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов. - 11 часов

Теория – 2.4 ч.: Наглядный показ упражнения, корректировка.

Практика – 8.6ч. Разминки: «Золотой ключик», «Изобретатель» для развития суставов и мышц плечевого пояса, разминка «Зоопарк», «В мире сказок» на развитие мышц и суставов рук и ног «Путешествие», «Мы и природа».

упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника. «Ладони», «Пальчики» упражнения для разработки мышц кистей.

Тема № 6. Полька - веселый танец - 9 часов

Теория – 1.8 ч.: Беседа-рассказ на тему «Происхождение танца полька»

Практика - 7.2 ч.: Изучение основных элементов танца «Полька-ладони»; изучение рисунка и схемы танца.

Тема № 7. Основные движения польки. - 11 часов

Теория – 2.4 ч.: Наглядный показ, корректировка.

Практика - 8.6 ч.: Шаги польки по кругу по одному и в паре. Упражнение лодочка, повороты вокруг себя, поскоки на месте и в продвижении по кругу, в паре, танцевальный элемент «лодочка».

Тема №8. Галоп. - 5 часов

Теория – 0.6 ч.: Наглядный показ, корректировка.

Практика – 4.4 ч.: Разучивание шага - галоп (боковой, прямой, в паре, лицом и спиной в круг, со сменой направления движения: вправо, влево).

Тема №9. Упражнения и игры, активизирующие внимание. – 7 часов

Теория – 1.2 ч.: Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры.

Практика – 2.8 ч.: Различные эстафеты. «Ищи», «Тихие ворота», «Плетень», «Поездка в город», «Бабочки и пчелы», «Снежный ком», «Кот и мыши», «Фото-обложка».

Тема № 10. Участие в мероприятиях ДДТ. - 7 часов

Теория – 1.2 ч.: Беседа на тему дисциплины на мероприятиях.

Практика - 5.8 ч. Подготовка к праздничному мероприятию. Репетиция. «Праздник Осени», «Новый год», «Весенний праздник», выпускной.

III. Музыкальная ритмика. Обучение основам музыкальной грамоты. (22 часов)

Тема № 1. Слушание музыки. - 6 часа.

Теория - 0.9 ч.: Прослушивание музыкальных произведений.

Практика - 5.1ч.: Прохлопывание в ладоши ритма музыкальных отрезков.

Тема №2. Разучивание песен, ритмичные танцевальные песни. - 8 часов.

Теория - 1.8 ч.: Прослушивание музыкальной фонограммы. Изучение текста песни (в зависимости от тематики праздника).

Практика - 6.2 ч. Пение песен под фонограмму, затем хором под минусовую фонограмму.

Тема № 3. Элементы музыкальной грамоты. – 8 часов

Теория – 1.8 ч.: Рассказ-беседа об элементах музыкальной грамоты.

Практика – 6.2ч.: Метроритм-определение пауз и сильных долей на примере различных музыкальных отрезков, тактирование (понятие такт и затакт), музыкальный размер, акцент, регистры (звукоточные изменения в музыке) высокий, средний, низкий.

Методическое обеспечение

Структура занятия танцевальной ритмики:

1. Поклон
2. Разминка
3. Изучение танцевальных элементов
4. Танцы и игры

Структура занятия музыкальной ритмики:

1. Поклон
2. Слушание музыки
3. Изучение элементов музыкальной грамоты
4. Разучивание песен

Материально-техническая база

1. Музыкальные фонограммы
2. Аудио - магнитофон, музыкальный центр
3. Танцевальный класс

Дидактическое обеспечение

1. Схемы танцев
2. Спортивный и танцевальный реквизит
3. Учебно - методическое пособие по преподаванию предмета «Ритмика» со схемой и ходом урока
4. Детские танцевальные песни и мелодии, тексты детских песен, театральные шумы, стихи для двигательного - речевых упражнений

Методы обучения

- Метод **систематичности** предопределяет последовательность изложения материала всего курса ритмики, соотношение практической и теоретической частей урока.
- Метод **сознательности и активности** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия. Активность стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми, и методами поощрения.
- Метод **наглядности** осуществляется путем практического показа движения педагогом.

- **Метод доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

Работа с родителями

1. проведение родительских собраний
2. индивидуальные консультации с родителями
3. проведение открытых уроков для родителей