

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 54»
(МБОУ г. Астрахани «СОШ № 54»)



Утверждено

Директор МБОУ г. Астрахани
«СОШ № 54»

Н.Н. Наводкина

02.09.2019

ПРОГРАММА «Весёлая ритмика»

г. Астрахань

Программа «Веселая ритмика» для детей 5-6 лет

На основе модифицированной программы «Волшебный Островок Танца» («ВОТ»), разработанной в 2008 году и дополненной в 2012 году. Разработана образовательная программа «Веселая ритмика» для детей дошкольного возраста 5-6 лет.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность.

В период старшего дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому **физическое воспитание** особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время на занятиях физического воспитания детей применяются различные нетрадиционные средства: ритмопластика, игровой стретчинг, танцы и другие. Существует много направлений в такой деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это занятия по ритмике.

Какая польза от таких занятий для детей 5-6 лет?

Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения.

Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Цели и задачи программы

Цель программы «Веселая ритмика» – всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств дошкольника, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи программы:

1. **Обучающие:**
 - знакомить с жанрами хореографического искусства;
 - дать детям первоначальную хореографическую подготовку;
 - научить детей управлять своим телом под музыку.
2. **Развивающие:**
 - развивать воображение и фантазию;
 - развивать координацию, память, внимание и заинтересованность;
 - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движение с музыкой.
3. **Воспитательные:**
 - прививать интерес к народной хореографии;
 - воспитывать умение эмоционального выражения в движениях;
 - воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
 - совершенствовать такие качества личности, как выдержка, дисциплинированность, самостоятельность.
4. **Оздоровительные:**
 - формировать правильную осанку;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - снятие мышечных зажимов, дающих ребёнку ощущение свободы и радости, стимулирующих моторное и эмоциональное самовыражение.

На занятиях проводится работа с детьми по следующим направлениям:

Развитие музыкальности:

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);

- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- Тренировка подвижности нервных процессов;
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса для реализации поставленных задач

Принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, пластичность.

Методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование; ○
- корректирование.

Режим занятий

Рабочая программа «Веселая ритмика» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста и предусматривает доступные и достаточно разнообразные виды деятельности.

Образовательная программа рассчитана на 34 учебных часа.

Методические аспекты программы

Основные принципы:

- принцип доступности;
- принцип сознательности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности;
- принцип создания благоприятных условий для обучения;
- принцип развивающего обучения.

Методы

- Словесный (рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку);
- наглядный (показ упражнений, демонстрация иллюстраций журналов, просмотр видеозаписей концертных выступлений хореографических коллективов);
- практический (метод целостного освоения упражнений, метод обучения посредством расчленения упражнений, игровой метод, показ упражнений);
- продуктивный.

○ Педагогические технологии

- Ведущая
- дифференциального обучения.
- Сопутствующие:
 - групповая;
 - здоровьесберегающая.

Формы контроля ЗУН

При реализации программы проводится мониторинг качества воспитательной и образовательной работы. Для этого используются современные диагностики: наблюдение, беседа, опрос, тестирование. Проходят они в виде текущего или итогового контроля:

- открытые занятия;
- концертные выступления.

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.
2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.
3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог.

В работе использую современные диагностики музыкально-двигательного развития детей старшего дошкольного возраста («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева)

Предполагаемый результат подготовительного этапа обучения

К концу подготовительного этапа обучения у детей должны сформироваться компетенции

Предметные:

Знания:

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- правила безопасности при выполнении элементов гимнастических упражнений;
- Правила подвижных игр;
- Основные танцевальные позиции рук и ног;
- Понятия: круг, шеренга, колонна.

Умения:

- передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- умение согласовывать движение с музыкой;
- воспитывать умение эмоционального выражения в движениях;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;

Навыки

- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

Личностные компетенции:

- развитие воображения и фантазии (Л4);
- развитие координации, памяти, внимания (Л4);
- интерес к занятиям, к народной хореографии (Л2); ○ развитие чувства ритма, музыкального слуха (Л4);
- культура общения в процессе совместной деятельности (Л5);
- формирование личностных качеств: выдержка, дисциплинированность, самостоятельность (Л4);
- формирование правильной осанки (Л1);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма (Л2);

Метапредметные компетенции:

- репродуктивное познание (М2);
- самоанализ своей деятельности (М2);
- приобретение опыта самостоятельной деятельности (М2).

Тематический план подготовительного этапа обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
I.	«Танец – это радость» (вводное занятие)	1	-	1
II.	«Вместе весело шагать» (координационно-двигательные навыки)	-	8	8
III.	«Игропластика» (гимнастические упражнения на гибкость)	1	6	7
IV.	«Весёлая минутка» 1. Музыкально-ритмические упражнения 2. Музыкально-подвижные игры 3. Креативная гимнастика	- - -	4 4 2	10
V.	«Играем и танцуем» 1. танцевальные движения 2. ритмические танцы 3. открытый урок	- - -	3 4 1	8
	ВСЕГО	2	32	34

Содержание учебной деятельности

I. «Танец – это радость» (вводное занятие)

Теория:

— беседа о танце, музыке, о движениях в танце;

демонстрационная программа (прослушивание фрагментов из музыкальной сказки «Щелкунчик», показ иллюстраций к сказке, иллюстраций танцующих детей).

Практика:

— научить чувствовать ритм, передавать в движении характер музыки;

— общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

II. «Вместе весело шагать»

Теория:

- дать понятие о шеренге, круге, полукруге, «звёздочке»; — понятие «линия танца».

Практика:

- построение в шеренгу и колонну по команде;
- передвижение в сцеплении (цепочка);
- построение в круг и движение по кругу в различном направлении («по линии танца» и «против линии танца»);
- построение «в рассыпную», бег «в рассыпную»;
- перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим;
- бег по кругу и по ориентирам («змейкой»);
- перестроение: круг - полукруг;
круг - 2 круга;
круг - «звёздочка».

III. «Игропластика»

Основывается на традиционной и нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Используются элементы гимнастических движений и упражнений, выполняемых в игровой форме.

Практика:

- «Змея» - упор лёжа, согнувшись;
- группировка «Ёжик» - лёжа на спине, руки вверх, сгруппироваться, обхватив руками согнутые в коленях ноги;
- «Морская звезда» - лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;
- «Морской конёк» - сидя на пятках, руки за голову;
- «Краб» - передвижения в упоре сидя, согнувшись, ноги врозь;
- «Дельфин» - лёжа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;
- «Улитка» - упор, лёжа на спине, касание ногами за головой;
- «Морской лев» - упор, сидя между пятками, колени врозь;
- «Медуза» - сидя, ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы;
- «Уж» - сидя с предельно разведёнными врозь ногами, руки на пояс;
- «Морской червяк» - упор, стоя, согнувшись;
- «Велосипед» - лёжа на спине, сгибание и разгибание ног.

IV. «Весёлая минутка»

В этот блок входят разделы:

«Музыкально-ритмические упражнения» - они являются основой для развития чувства ритма, учат детей правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«Музыкально-подвижные игры» - этот раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации. Способствует закреплению разученного материала в игровой форме.

«Креативная гимнастика» - предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Теория:

- разучивание стихотворного текста к играм, играм-путешествиям;
- разучивание правил игры.

Практика

Музыкально-ритмические упражнения:

- хлопки в такт музыки;
- акцентированная ходьба;
- движение руками в различном темпе;
- различие динамики звука «громко - тихо»;
- хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт.

Музыкально-подвижные игры: «Музыкальные змейки», «День - ночь», «Эхо», «Нитка - иголка», «Паровозик», «Цапля и лягушки», «Улица», «Птица без гнезда», «Игры-путешествия».

Креативная гимнастика и музыкально-творческие игры: «Повтори за мной», «Бег по кругу», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек», «Имя и движение», «Зеркало».

V. «Играем и танцуем»

Игровые танцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

Теория

— знакомить детей с правилами и условиями игры;

объяснить значение музыки в исполнении тех или иных движений.

Практика

Виды шага: «Прогулка», «Высокий шаг», «Топающий шаг», «Приставной шаг», «Хороводный шаг», «Шаг на носках», «Шаг с небольшим подскоком», «Крадущийся шаг», «Скрестный шаг», «Подготовительный шаг польки».

Виды бега: «Спокойный танцевальный бег», «Семенящий бег», «Бег с захлестом», «Лошадки».

Прыжки: «Точка», «Часики», «Лесенка», «Заборчик», «Паровозик», «Поскок», «Подскок», «Солнышко», «Метёлочка», «Боковой галоп», «Галоп вперёд» («Прямой галоп»).

Хлопки: «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки», «Бубен», «Стенка», «Крестик».

Позиции рук: «Внизу», «Впереди», «Вверху», «В стороны», «Поясок», «Юбочка», «Матрёшка», «Полочка».

Позиции ног: «Основная стойка», «Узкая дорожка», «Широкая дорожка».

Танцевальные движения: «Точка» (пяточка, носочек), «Притоп» (одной ногой, двумя ногами), «Тройной притоп», «Пружинка», «Маленький поклон», «Ковырялочка».

Ритмические танцы: «Приглашение», «Танец утят», «Если весело живётся», «Пингвин», «Хоровод», «Старый жук», «Куклы-неваляшки», «Лошадки».

«Ай да мы!»:

«Веселая ритмика»

Календарно – тематическое планирование

№	тема	теория	Прак-тика	Всего часов	дата
I 1	«Танец – это радость». Вводный урок. Инструктаж по ТБ.	1	-	1	
II 2	«Вместе весело шагать». Игра «Давайте познакомимся»	-	1	8	
3-4	Развитие координационных навыков.	-	2		
5	Перестроения в сцеплении: круг.	-	1		
6	Направление движения: «линия танца»	-	1		
7	Понятия: «по линии танца», «против линии танца». Игра «Найди своё место»	-	1		
8	Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Игра «Плетень».	-	1		
9	«Весёлая зарядка». Закрепление разученного.	-	1		
III 10 - 11	«Игропластика» (гимнастические упражнения на гибкость). Соблюдение правил личной гигиены. Партерная гимнастика. Упр. «Кукла».	1	1	7	
12	Напряжение и расслабление мышц. Упр. «Шарик», «Кукла».	-	1		
13 - 14	Партерная гимнастика. Развитие гибкости. Упр. «Змея».	-	2		
15	Партерная гимнастика. Развитие выворотности.	-	1		
16	Упражнения на совершенствование гибкости и пластичности тела.	-	1		

IV	«Весёлая минутка»			10	
17	Музыкально – ритмические упражнения.	-	4		
-					
18					
-					
19					
-					
20					
21	Музыкально – подвижные игры.	-	4		
-					
22					
-					
23					
-					
24					
25	Креативная гимнастика.	-	2		
-					
26					
V	«Играем и танцуем»			8	
27	Танцевальные движения.	-	3		
-					
28					
-					
29					
30	Ритмические танцы.	-	4		
-					
31					
-					
32					
-					
33					
34	Открытый урок.	-	1		
		Итого :		34часа	