

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ СТ. НОВОПЛАСТУНОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБУ ДО ДШИ ст.Новопластуновской
«29» августа 2021 г.
протокол № 6



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДШИ
ст.Новопластуновской
Н.Г.Потёмкина
«29» августа 2022г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

В ОБЛАСТИ РАННЕГО ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

РИТМИКА

Разработчик:
Решетникова Ирина Валерьевна,
преподаватель по классу
теоретических дисциплин

ст. Новопластуновская
2022г.

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Актуальность**
- 3. Цель и задачи программы**
- 4. Организация образовательного процесса**
- 5. Планируемые результаты**
- 6. Планирование занятий. Разделы программы**
- 7. Содержание разделов программы**
- 8. Методическое обеспечение программы**
- 9. Список литературы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа для детей дошкольного и младшего школьного возраста по ритмическому движению «*Развивающая ритмика*» разработана в соответствии со статьей 2 пункта 9 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «*Об образовании в Российской Федерации*».

Образовательная программа дополнительного образования «*Развивающая ритмика*» имеет оздоровительную и развивающую направленность. Реализация данной программы способствует физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому и в целом психическому развитию ребенка, а также социализации в обществе. Формирует художественный вкус и творческие способности.

Данная программа разработана на основе программ «*Коррекционная ритмика*» М. А. Касициной, И. Г. Бородиной; «*Са-фи-данс*» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной; «*Фитнесс-данс*» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной. Программы модифицированы, адаптированы к условиям обучения детей в сфере дополнительного образования.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-184 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», а также в соответствии с требованиями СанПин.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что обучение ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «*школу движений*», развивающий психофизические качества, укрепляющий здоровье детей.

Педагогическая значимость освоения данной программы обусловлена тем, что овладение ритмическим и ритмопластическим движением под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для освоения как ритмической культуры слова, так и ритма движения. Ритм биения сердца матери-первый метроритм воспринимаемый ребенком. И далее в жизни все

вокруг нас и внутри нас подчинено ритму, начиная с физиологических механизмов и заканчивая великим искусством ритма (*музыкой, поэзией, хореографией, живописью*). Двигательный навык, заложенный и автоматизированный в дошкольном возрасте, остается в «*базе движений*» человека всю жизнь, даже если не используется впоследствии.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Движение и ритм – это жизнь. Музыка и движение обладают огромными возможностями для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка.

Данная программа- это система специальных комплексных занятий, на которых средствами музыки и специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, такие как саморегуляция, произвольность движений и поведения. Способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности (*предметной, речевой, письменной*). Музыкально- ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать, побуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкально –двигательные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Таким образом, актуальность программы обусловлена ее практической значимостью.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ- содействие всестороннему развитию личности ребенка средствами музыкально-ритмического движения.

Достижение цели предполагает реализацию следующих задач:

1. Укрепление здоровья.

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

-содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- формирование осанки, мышечного корсета;
- содействовать профилактике плоскостопия.

2. Развитие основных видов движений, серии движений, музыкально-ритмических движений, музыкальности.

- нормализация мышечного тонуса;
- развитие основных видов движений;
- развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений;
- преодоление двигательного автоматизма движений;
- формирование чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка;
- согласование движений с музыкой, словом;
- изменение характера движения в соответствии с изменением контрастов звучания (*громко-тихо, быстро-медленно, высоко-низко*);

3. Развитие психических функций, совершенствование психомоторики.

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений и танцев;
- развитие мелкой моторики;
- развитие быстроты и точности реакции на звуковые и вербальные сигналы;
- развитие разных видов внимания, памяти, мышления;
- развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движения (*слово управляет движением*);
- развитие умения реализовывать запрограммированные действия по условному сигналу.

4. Развитие способности ориентироваться в пространстве.

- развитие пространственной организации собственных движений, оптико-пространственной ориентировки в пределах зала через движение;
- развитие пространственных представлений: понимание вербальных инструкций, отражающих пространственные отношения и выполнение действий на основе вербальной инструкции; способности к словесному выражению пространственных отношений (*движение влево, вправо, назад, вперед, руки вверх, вниз и т. п.*)

5. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

- развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку;

- формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку.

6. Развитие эмоционально-волевой сферы и компонентов личности.

- формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия невербальных стимулов (*мимика, пластика и т. д.*)

- развитие произвольности при выполнении движений и действий;

- развитие коммуникативных навыков посредством выполнения совместных действий и движений, танцев.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа по ритмике рассчитана на два года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей от 5,5 до 7 лет.

В программе представлены различные разделы. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Программа рассчитана на 66 учебных часов в год, всего 132 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и, исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий

Для детей 5,5-6 лет – не более 25 минут

Для детей 6-7 лет – не более 30 минут

Структура занятия по ритмике – общепринятая. Каждое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы взаимосвязаны между собой.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15 % общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (разминочные упражнения, ритмические упражнения и задания, танцевальные шаги.)

Основная часть занятия занимает 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические композиции, танцы, музыкально-подвижные игры, этюды психогимнастики.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на растягивание мышц, пассивная релаксация.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки, ритма и движения, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Обязательная одежда и обувь на занятии:

Для девочек: гимнастический купальник, юбочка шифоновая, чешки

(чешки) с нескользящей подошвой, белые носочки.

Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки, белые носки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения (возраст 5,5-6 лет)

После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений ритмики. Знают основные танцевальные позиции ног и рук. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок, пятку.

Владеют навыками передвижения по залу. Приобретают «базу движений» в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения и шаги: реверанс и поклон, перенос веса тела с одной ноги на другую, «ковырялочка», хороводный шаг, приставной боковой шаг, прямой галоп, пружинка, кружение по одному и в парах, боковой галоп, бег с захлестом голени, неавтоматизированный подскок. Умеют исполнять ритмические и танцевальные композиции.

Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения).

2 год обучения (возраст 6-7 лет)

По окончании второго года обучения занимающиеся дети умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами танцевального движения. Умеют самостоятельно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Владеют навыками передвижения по залу. Приобретают «базу движений» в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

Выполняют танцевальные движения и шаги: реверанс и поклон, перенос веса тела с одной ноги на другую, «ковырялочка», «веревочка», хороводный шаг, боковой галоп, боковой галоп в паре, бег с захлестом голени, автоматизированный подскок, шаг с носка, шаг с притопом, переменный шаг, шаг польки, шаг бальной польки. Умеют исполнять ритмические и танцевальные композиции. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, могут самостоятельно организовать музыкально-подвижные игры.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИКЕ.

(сетка часов при двухразовых занятиях в неделю)

Разделы программы	1-й год обучения			2-й год обучения		
	теория	практика	всего	теория	практика	всего
Вводное занятие	1	-	1	-	-	-
Ритмика	-	8	8	-	8	8
Музыкально-						

ритмическая гимнастика	2	6	8	-	7	7
Танцевальная азбука	2	8	10	2	8	10
Танцевальная композиция	3	11	14	2	16	18
Музыкально-ритмические игры	1	18	19	-	18	18
Психогимнастика	1	3	4	1	2	3
Контрольный урок	-	2	2	-	2	2

Контрольные уроки проводятся 1 раз в полугодие (2 урока в год)
Итого: 66 часов 66 часов

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел «*Вводное занятие*»

Знакомство с детьми. Беседа «Что такое РИТМИКА? Что подразумевает под собой это понятие?» Беседа с детьми о правилах поведения на занятиях, о внешнем виде, в котором они должны посещать занятия.

Раздел «*Ритмика*»

Развитие чувства ритма и двигательных способностей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. Выполнение специальных упражнений для согласования движений с музыкой, со словом, музыкальные задания и игры.

1-й год обучения

Характер музыки

- умение слушать музыку и определять её характер;
- отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).

Танцевальная и маршевая музыка

Динамика (сила звука)

- forte (громко);
- piano (тихо);

Темп (скорость музыкального движения)

Метроритм (метр, музыкальный размер)

- 2/4, 3/4,

Длительности. Ритмический рисунок

2-й год обучения

Метроритм (метр, музыкальный размер)

- 4/4, 6/8;

Такт, сильные и слабые доли такта;

Строение музыкального произведения (форма, фактура)

Двухчастная, трёхчастная, куплетная формы;

Длительности. Целые, половинные, четвертные, восьмые, шестнадцатые;

Ритмический рисунок

Ритмические рисунки (сочетание указанных длительностей);

Маршевая и танцевальная музыка

- особенности танцевальных жанров: полька, лендлер, галоп;

- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Раздел «Музыкально-ритмическая гимнастика»

Освоение различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также упражнения на укрепление осанки, напряжение и расслабление мышц, дыхательные.

1-й год обучения

Ходьба по музыку. Простой шаг, шаг с высоким поднятием колена. Ходьба змейкой, по диагонали. Шаг с притопом, дробный шаг.

Наклоны и повороты корпуса. Позиции ног 1,3.

Прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперёд, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки

2-й год обучения

Танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами

Танцевальный шаг в продвижении вперёд и назад;

Шаг на полупальцах в продвижении вперёд и назад;

Лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперёд;

Прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперёд, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки

Раздел «Танцевальная азбука»

Формирование базы танцевальных движений. Разучивание и закрепление танцевальных шагов, элементов хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

1-й год обучения

Позиции и положения рук; переводы рук из позиции в позицию; положения рук в паре;

Позиции ног, смена позиций ног на новый музыкальный такт

Положения корпуса

Подскоки;

Галоп;

Хороводный шаг

«Гармошка»

Хлопки в ладоши соло и в паре

2-й год обучения

Танцевальный шаг в продвижении вперёд и назад;

Шаг на полупальцах в продвижении вперёд и назад;

Шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах

Боковой галоп

«Ковырялочка»

«Елочка»

Шаг вальса

Шаг польки

Движение по линии и против линии танца, движение по диагонали

Раздел «*Танцевальная композиция*»

Формирование пластичности, гибкости, координации.

Знакомство с образно-танцевальными композициями. Целевая направленность, сюжетный характер и завершенность каждой танцевальной композиции. Объединение композиций в не сложные танцы.

1-й год обучения

Разучивание танца «Полька», Современного танца

2-й год обучения

Разучивание танца «Парная полька», Русского хоровода, Современного детского танца

Раздел «*Музыкально-ритмические игры*».

Развитие чувства ритма посредством соревнования, подражания, имитации, образного движения, ролевых ситуаций.

«Быстрые кружочки», «Игра с бубном», Никанориха», «Мышеловка», «Сапожник», «Ловишка», «Пугало», «Ворон», «Сокол молодой», «Шалтай-Болтай»

Раздел «*Психогимнастика*»

Обучение выразительным движениям, работа с мимикой и пантомимикой. Выполнение этюдов-упражнений для обучения азбуке выражения эмоций.

1-й год обучения

- этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.);
- этюды с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракас, ложек, барабана и т. д.);

2-й год обучения

музыкально-ритмические этюды и танцы, сочиненные самими учащимися;

- музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

*Начальный этап- обучение упражнению

(название упражнения, показ, объяснение техники, опробование упражнения)

*Этап углубленного разучивания упражнения (уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнения)

*Этап закрепления и совершенствования упражнения (закрепление двигательного навыка, выполнение упражнения более высокого уровня, использование упражнений в комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля).

Программа построена на следующих педагогических принципах:

- постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- систематичности;
- вариативности;
- наглядности;
- доступности;
- закрепления навыков;
- индивидуализации.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Используемые музыкальные произведения разнообразны по жанру, стилю, форме, размеру, темпу; но при всем при этом доступны пониманию детей, выразительны, пробуждают фантазию и воображение.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствует быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания. Для подбора упражнений соответствующих темпу музыки предлагаются следующие критерии:

- быстрый бег -160 акцентов в минуту;
- подскоки,галоп-120-150 акцентов в минуту;
- маховые движения- 80-90 акцентов в минуту;
- наклоны- 70 акцентов в минуту;
- повороты, наклоны головы, растягивания- 40-60 акцентов в минуту.

Основной метод, используемый на занятиях –игровой. Использование игровых упражнений, имитационных движений, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всесторонне решать поставленные задачи.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- *наличие специально оборудованного зала;
- *обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии;
- * широкое использование технических средств обучения (*аудио, видео*);
- *использование атрибутов и пособий;
- *предварительная влажная уборка зала;
- *наличие расписания занятий, методического материала, перспективного плана и диагностики музыкально-ритмического и физического развития занимающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1. *«Музыка и движение»* С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина–М *«Просвещение»*, 1984г.
3. *«Ритмическая мозайка»* А. И. Буренина –С. Пб. ,2000г.
4. *«Танцы в детском саду»* Н. Зарецкая, З. Роот, -М *«Айрис Пресс»*, 2003г.
5. *«Са-фи-данс»* Танцевально- игровая гимнастика для детей Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, - С. Пб., *«Детство-Пресс»* 2003 г.
6. *«Фитнес-данс»* Лечебно-профилактический танец Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина - С. Пб. *«Детство Пресс»*, 2007г.
7. *«Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика»* - Т. Т. Ротерс–М *«Просвещение»* 1989 г.
8. *«Детский фитнес»* Е. В. Сулим -М, *«ТЦ Сфера»* 2014 г.
9. *«Занятия по психогимнастике с дошкольниками»* Е. А. Алябьева *«ТЦ Сфера»* - М, 2009 г.

10. «Методическое пособие по детской психогимнастике для воспитателей дошкольных учреждений» Е. В. Вербовская – Нижний Новгород, 1999г.
11. «*Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 5-7 лет*» Е. В. Михеева, -Волгоград, «Учитель», 2014г.
12. «*Здоровьеформирующее физическое развитие*» под ред. М. М. Безруких «Владос» 2001г.
13. «*Топ-хлоп малыши*» Т. Сауко, А. Буренина- СПб. 2001г.