

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ с. АРХИПО-ОСИПОВКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ
ГЕЛЕНДЖИК

Принято:

Педагогическим советом

МБУ ДО

«ДШИ с. Архипо – Осиповка»

Протокол № 1 от

« 28 » августа 2020г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«ДШИ с. Архипо – Осиповка»

город – курорт г. Геленджик

В.В.Рыбак

« 28 » августа 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
РАННЕГО ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

по предмету
«Каруселька»

с. Архипо – Осиповка
2020 г.

Разработчик: Лапушинская О.А. – преподаватель муниципального
бюджетного учреждения дополнительного образования села Архипо-
Осиповка муниципального образования город-курорт Геленджик

Заместитель директора по УВР МБУ ДО «ДШИ с. Архипо-Осиповка» Е.Л.
Григорьева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы: Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеров, сотовой связи и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Дети дошкольного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В дошкольном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления.

Ритмическое движение под музыку вызывает у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливает радость и удовольствие от движения.

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения) ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет детская ритмика. Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка.

Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

При разработке программы были учтены способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности.

В структуру урока входят: элементы ритмопластики, элементы стретчинга, дыхательная гимнастика, сюжетно-игровые и танцевальные композиции, танцы общего характера.

Занятия по данной программе позволят ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и разовьют умственные и физические способности, а также поспособствуют социальной адаптации ребенка.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Цель программы: формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

Задачи:

1. Развить и сохранить здоровье детей дошкольного возраста;
2. Развить эстетический вкус, культуру поведения, общения, художественно-творческую и танцевальную способности;
3. Развить чувство ритма, музыкальность, артистичность, координацию движения, ориентировку в пространстве
4. Воспитать организованную, гармонически развитую личность.

Уровень образования и возраст обучающихся:

Данная рабочая учебная программа предназначена для обучения на отделении раннего эстетического развития детей дошкольного возраста 4 - 6 лет.

Срок реализации рабочей программы:

Данная рабочая учебная программа рассчитана на 3 года, согласно учебному плану - 1 раз в неделю.

Формы и режим занятий:

Программа предусматривает работу детских групп в количестве в среднем 10 человек.

Основной формой занятий является урок.

Для детей младшего дошкольного возраста (4-5лет) продолжительность занятий составляет 1 раз в неделю по 30 минут.

Для детей среднего дошкольного возраста (5-6лет) продолжительность занятий составляет 1 раз в неделю по 30 минут.

Для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) продолжительность занятий составляет 1 раз в неделю по 30 минут.

Перемена между уроками – 10 минут.

Календарно-тематический план

1 год обучения

Младший дошкольный возраст (4 -5лет)

№ п/п	Разделы урока	Кол-во часов
1.	Поклон	2
2.	Разминка	11
3.	Элементы танцевальных движений	8
4.	Детские игры	6
5.	Детские танцы	7
6.	Всего:	34

Содержание курса

1 год обучения

Младший дошкольный возраст (4-5 года)

1. Поклон.

Исходное положение: ноги по VI позиции, руки на поясе.

2. Разминка.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- наклоны головы: вправо – влево, вперед – назад;
- повороты головы: направо – налево;
- подъём и опускание плеч (синхронно обоих);
- круговое движение плечами (кисти рук стоят на плечах): вперед – назад;
- вращение кистей рук (руки вытянуты в сторону на уровне плеча, кисти зажаты в кулак);
- круговые движения вытянутыми руками: вперед – назад;
- наклоны корпуса (руки на поясе): вправо – влево, вперед – назад;
- приседание и выпрямление ног по VI позиции;

- поднимание на полу пальцы и опускание стопы поочерёдно правой и левой ногой;

- ходьба на полу пальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба с высоким подниманием колена;
- лёгкий бег;
- восстановление дыхания.

3. Элементы танцевальных движений:

- ходьба по кругу с соединёнными друг с другом руками («хоровод»);
- повороты вокруг себя;
- хлопки;
- хлопки с одновременным приседанием по VI позиции;
- выставление поочерёдно правой и левой ноги на пяточку;
- приседания по VI позиции с разворотом корпуса направо – налево (руки на поясе).

4. Детские игры.

- «Море волнуется раз...»;
- «День и ночь»;
- «На болоте»;
- «Кот и мыши».
- «Мышеловка»

5. Детские танцы.

- «Курочка с цыплятами» ;
- «Стирка» (диско – танец);
- «Танец зайчат»;
- «У оленя дом большой...» (образный танец).

Требования, предъявляемые к учащимся по окончании 1 года обучения:

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- освоить азы ритмики;

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

- ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать в ладоши, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах;

- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом.

Календарно-тематический план

2 год обучения

Средний дошкольный возраст (5-6 лет)

№ п/п	Разделы урока	Кол-во часов
1.	Поклон	1
2.	Разминка	7
3.	Партерная гимнастика	6
4.	Бег и шаги	4
5.	Элементы танцевальных движений	10
6.	Детские танцы	6
7.	Всего:	34

Содержание курса

2 год обучения

Средний дошкольный возраст (5-6 лет)

1. Поклон.

Исходное положение: ноги по VI позиции, руки на поясе.

2. Разминка.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- наклоны головы: вправо – влево, вперёд – назад;
- повороты головы: направо – налево;
- полукруг головой от плеча к плечу;
- подъём и опускание плеч (синхронно обоих и поочередно правого и левого);
- круговое движение плечами (кисти рук стоят на плечах): вперёд – назад;
- вращение кистей рук (руки вытянуты в сторону на уровне плеча, кисти зажаты в кулак);
- круговые движения вытянутыми руками: вперёд – назад;
- наклоны корпуса (руки на поясе): вправо – влево, вперёд – назад;

- скручивание корпуса (руки на поясе): вправо – влево;
- наклоны корпуса вниз с касанием руками пола по II позиции;
- приседание и выпрямление ног по VI позиции;
- подъём на полу пальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- восстановление дыхания.

3. Партерная гимнастика:

Исходное положение: сидя на ковриках.

- округление и выпрямление спины;
- вытягивание и сокращение стоп (одновременно и поочерёдно);
- «складочки» (ноги вместе и ноги широко раскрыты в стороны: к правой ноге, к левой ноге, в середину);
- «бабочка» (стопы соединены и подтянуты к корпусу, колени максимально раскрыты в сторону).

Исходное положение: лёжа на коврик.

- «коробочка» (лёжа на животе вытянуться на руках, запрокинуть голову назад, согнуть ноги в коленях и достать стопами до головы);
- «лодочка» (лёжа на животе поднять прямые ноги и руки вверх и опустить);
- «паруса» (лёжа на животе взять руками согнутые в коленях ноги за стопы с внешней стороны: вытянуть колени вверх – «надуть паруса», опустить колени вниз – «сдуть паруса»);
- «кошечка» (стоя на четвереньках: выгнуть спину вверх, голова прижимается к груди – «злая кошка», прогнуть спину вниз, голову поднять – «добрая кошка»);
- «велосипед» (лёжа на спине поднять ноги вверх и поочерёдно сгибать и разгибать ноги – «крутить педали»);
- «мячики» (сидя на ягодицах, подтянуть ноги и обхватить их руками, раскачиваться лёжа на спине и садясь снова на ягодицы не вытягивая ног и не расцепляя руки).

Исходное положение: ноги по VI позиции, колени согнуты, руки ладонями опущены на пол.

- выпрямление и сгибание ног.

4. Бег и шаги:

- ходьба на полу пальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба с высоким подниманием колена;
- бег с высоким подниманием колена;
- бег с за хлестом голени назад;
- галоп: лицом в круг и из круга.
- восстановление дыхания.

5. Элементы танцевальных движений:

- ходьба по кругу с соединёнными друг с другом руками («хоровод»);
- повороты вокруг себя;
- хлопки;
- хлопки с одновременным приседанием по VI позиции и отведением рук вправо - влево;
- выставление поочерёдно правой и левой ноги на пяточку;
- выставление поочерёдно правой и левой ноги в сторону на полу палец, а затем на пятку;
- приседания по VI позиции с разворотом корпуса направо – налево (руки на поясе).

6. Детские танцы.

- «Гномики»;
- «Разноцветная игра»;
- «Карлсон» (образный танец);
- Полька «Ладоски» (классический балльный танец);
- «Рыжий кот».

Требования, предъявляемые к учащимся по окончании 2 года обучения:

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- освоить основные упражнения партерной гимнастики;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- прохлопывать метроритмический рисунок музыки;
- освоить элементарный хореографический репертуар;
- определять характер музыки;
- иметь задатки самостоятельности, силы воли;
- иметь определённые навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

Календарно-тематический план

3 год обучения

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

№ п/п	Разделы урока	Кол-во часов
1.	Поклон	1
2.	Разминка	7
3.	Партерная гимнастика	6
4.	Бег, шаги и прыжки	5
5.	Элементы танцевальных движений	7
6.	Детские танцы	8
7.	Всего:	34

Содержание курса

3 год обучения

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

1. Поклон.

Исходное положение: ноги по VI позиции, руки на поясе.

2. Разминка.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- наклоны головы по 3 точкам: вправо – прямо - влево, вперёд – прямо - назад;
- повороты головы по 3 точкам: направо – прямо - налево;
- подъём и опускание плеч (синхронно обоих и поочередно правого и левого);
- круговое движение плечами (кисти рук стоят на плечах): вперёд – назад;
- вращение кистей рук (руки вытянуты в сторону на уровне плеча, кисти зажаты в кулак);
- круговые движения вытянутыми руками: вперёд – назад;
- наклоны корпуса (руки на поясе) по 3 точкам: вправо – прямо - влево, вперёд – прямо - назад;

- скручивание корпуса (руки на поясе) по 3 точкам: вправо – прямо - влево;
- тройные наклоны вперёд до горизонтального положения;
- наклоны корпуса вниз с касанием руками пола по II позиции;
- приседание и выпрямление ног по VI позиции;
- подъём на полу пальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- «цапля» (упражнение на устойчивость: поднимание и опускание согнутого колена по VI позиции);
- восстановление дыхания.

3. Партерная гимнастика:

Исходное положение: сидя на коврик.

- округление и выпрямление спины;
- вытягивание и сокращение стоп (одновременно и поочерёдно);
- «складочки» (ноги вместе и ноги широко раскрыты в стороны: к правой ноге, к левой ноге, в середину);
- «бабочка» (стопы соединены и подтянуты к корпусу, колени максимально раскрыты в сторону);

- «бабочка» с наклоном корпуса вперёд.

Исходное положение: лёжа на коврик.

- «коробочка» (лёжа на животе вытянуться на руках, запрокинуть голову назад, согнуть ноги в коленях и достать стопами до головы);
- «лодочка» (лёжа на животе поднять прямые ноги и руки вверх и опустить);
- «паруса» (лёжа на животе взять руками согнутые в коленях ноги за стопы с внешней стороны: вытянуть колени вверх – «надуть паруса», опустить колени вниз – «сдуть паруса»);
- «велосипед» (лёжа на спине поднять ноги вверх и поочерёдно сгибать и разгибать ноги – «крутить педали»);
- «берёзка» (стойка на лопатках, две ноги вместе вытянуты вверх);

- «кошечка» (стоя на четвереньках: выгнуть спину вверх, голова прижимается к груди – «злая кошка», прогнуть спину вниз, голову поднять – «добрая кошка»);

- «лисичка» (сидя на коленях: сесть на правый бок – подняться – сесть на левый бок – подняться).

- «мячики» (сидя на ягодицах, подтянуть ноги и обхватить их руками, раскачиваться ложась на спину и садясь снова на ягодицы не вытягивая ног и не расцепляя руки).

Исходное положение: ноги по VI позиции, колени согнуты, руки ладонями опущены на пол.

- выпрямление и сгибание ног.

4. Бег, шаги и прыжки:

- ходьба на полу пальцах;

- ходьба на пятках;

- ходьба на внешней стороне стопы;

- ходьба с высоким подниманием колена;

- бег с высоким подниманием колена;

- бег с за хлестом голени назад;

- галоп: лицом в круг и из круга;

- подскоки (попеременно);

- прыжки на двух ногах (руки на поясе) по VI позиции;

- прыжки поочередно на одной и другой ноге;

- восстановление дыхания.

5. Элементы танцевальных движений:

- ходьба по кругу с соединёнными друг с другом руками («хоровод»);

- повороты вокруг себя;

- хлопки;

- хлопки с одновременным приседанием по VI позиции и отведением рук вправо - влево;

- выставление поочередно правой и левой ноги на пяточку;

- «ковырялочка» (выставление поочередно правой и левой ноги в сторону на полу палец, затем на пятку, 3 притопа по VI позиции);

- приседания по VI позиции с разворотом корпуса направо – налево (руки на поясе).

2. Детские танцы.

- «Тучка» ;
- «Часики»;
- «Мим» (диско – танец);
- «Азбука» (диско – танец);
- «Автомобиль» (диско – танец);
- «Божья коровка» (диско – танец);
- Полька «Вертушка» (классический бальный танец).

Требования, предъявляемые к учащимся по окончании 3 года обучения:

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- уметь слышать и понимать музыку;
- приобрести определённые танцевальные навыки в исполнении танцевальных элементов;
- обладать минимумом танцевальной координации;
- быть внимательным и дисциплинированным во время урока;
- определять характер музыки;
- уметь двигаться в танце по кругу, по линии танца;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т.К., Азбука хореографии. Внимание: дети / Москва. - 2000г.
2. Бриске И.Э., Ритмика и танец. / Челябинск. - 1993г.
3. Добовчук С.В., Ритмическая гимнастика: учебное пособие / М.: МГИУ. – 2008г.
4. Ерохина О.В., Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка / Ростов - на – Дону «Феникс». - 2003г.
5. Затымина Т. А., Стрепетова Л. В., Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие / М.: Издательство «Глобус». – 2009г.
6. Зарецкая Н.В., Танцы для детей старшего дошкольного возраста / Москва. - 2007г.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В., Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Ярославль. - 2004г.
8. Пустовойтова М.Б., Ритмика для детей: учебно-методическое пособие / М.: ВЛАДОС. – 2008г.
9. Ротерс Т.Т., Музыкально-ритмическое воспитание / М.: Просвещение. – 1989г.
10. Чибрикова-Луговская А.Е., Ритмика / Москва. - 1998г.
11. Шершнев В.Г., От ритмики к танцу / М. – 2008г.