

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №36 Невского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №36
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 № 8

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детским садом №36
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Димова
Приказ от 21.09.2023 № _____



«Ритмическая мозаика»

Дополнительная общеобразовательная программа

Срок освоения: 9 месяцев

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик:
Володина Анастасия Сергеевна,
Педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Требования к результатам освоения.....	8
Способы проверки усвоения содержания и оценочные материалы.....	9
Критерии оценки уровня освоения программы воспитанниками	9
Учебно - тематический план	10
Содержание программы.....	13
Средства, необходимые для реализации программы	14
Литература	15
Литература для родителей.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Возможно, самое лучшее, самое
совершенное и радостное, что есть в
жизни - это свободное движение под музыку
И научиться этому можно у ребенка...
А.И. Буренина*

Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс:

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, которые основаны на движениях под музыку, развивающие музыкальный слух и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Основное назначение программы «Ритмическая мозаика» является универсальным - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Работая по программе «Ритмическая мозаика», мы способствуем развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, творческих способностей детей, потребности самовыражения в движении под музыку.

Обучение музыкально-ритмическим движениям, является универсальным средством развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения.

Принципы обучения музыкально-ритмическим движениям:

1. Дидактики - от простого к сложному.
2. Систематичности.
3. Комплексная реализация целей: развивающая, воспитывающая.
4. Коммуникативной направленности.
5. Наглядности;
6. Повторности;
7. Самостоятельности;
8. Сотрудничества;

Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения музыкально-ритмическим движениям, овладение детьми элементарными двигательными навыками и умениями.

Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога. В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи или «живом» исполнении, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. В процессе образовательной деятельности используются различные виды музыкально-ритмической деятельности: образно – игровые композиции (инсценирование песен, сюжетные композиции, этюды, включающие имитационные, пантомимические движения), танцевальные композиции и сюжетные танцы, общеразвивающие по типу детской аэробики, музыкальные игры, этюды.

Цель программы:

Развитие двигательных навыков и умений у детей дошкольного возраста посредством ритмопластики. Содействие всестороннему развитию воспитанников и приобщению их к танцевальному искусству.

Развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству:

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта — включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, (например, из "Детского альбома" П.Чайковского: "Баба Яга", "Новая кюют", "Марш деревянных солдатиков" или из "Бирюлек" М.Майкапара: "Мотылек", "В садике" и др.);
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое — грустное, шаловливое — спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый — умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;
- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. *Основные:*

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку");

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", легкие поскоки;

обще развивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида -- прощение — радость";

плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации -- например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однаправленные и симметричные).

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

•развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

•развитие умения **самостоятельно** начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

•развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: "Кошка обиделась", "Девочка удивляется» и др.;

•тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;

•развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи — в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

•воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

•формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);

•воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила **самостоятельно**: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Этапы реализации программы

Сам процесс разучивания музыкально-ритмических композиций основан на сотрудничестве детей и взрослых. Игровое общение с детьми помогает установлению теплой, дружеской атмосферы на занятиях, снятию психологических комплексов, чувства неуверенности. При знакомстве детей с новым материалом важно заинтересовать их и сконцентрировать их внимание. Для этого используются на занятиях загадки, сюрпризы, обращение к любимым персонажам и героям мультфильмов.

Внимание детей активизируется за счет выполнения движений по показу. В дальнейшей работе для того, чтобы перейти от подражания к самостоятельности, необходимо стимулировать творческую активность детей, подобрать образные сравнения, характеризующие игровой образ, внушать уверенность в собственных силах. Если некоторые движения совсем не получаются у детей, заменить их более простыми. Важно: сам процесс занятий должен приносить детям радость!

Ключевые понятия:

В Программе применяются следующие понятия и термины с соответствующими определениями (в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»):

воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

воспитанник – ребенок дошкольного возраста, участвующий в образовательном процессе;

выпад - это быстро выполняемый шаг с переносом большей части веса тела на шагающую ногу;

вырастание - поднимаемся на полупалец, мы вытягиваемся, вырастаем;

группировка - одно из понятий, помогающих описать принципы, лежащие в основе построения танцевальных движений. Синоним слова сгруппироваться - собраться. При группировке руки и ноги подтягиваются и поджимаются. Полная группировка - это поза зародыша: сидя на корточках, ноги вместе, колени согнуты полностью, голова наклонена к коленям, руки согнуты, кисти рук охватывают шею.

дошкольное образование – целенаправленный процесс разностороннего развития, обучения и воспитания детей от 3 до 7 лет с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей, обеспечивающий полноценный и своевременный переход воспитанников на следующий уровень системы непрерывного образования Российской Федерации.

здоровье – область образования детей дошкольного возраста, содержание которой направлено на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни развитие физических, личностных и интеллектуальных качеств.

игровая деятельность – форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы его осуществления, и характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции.

интеграция содержания дошкольного образования – состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей содержания дошкольного образования, обеспечивающее целостность образовательного процесса.

Качество образования –

1) системное образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом плане и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту;

2) интегральная единица измерения результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

кругозор – область образования детей дошкольного возраста, содержание которой направлено на решение следующих задач: формирование адекватных представлений ребенка о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; формирование целостной картины мира; развитие интеллектуальных и личностных качеств.

мах - этот термин используется для описания движений руками и ногами. Мах отличается от броска тем, что это проходящее движение: во время выполнения маха не делаются какие-либо акценты в воздухе, в махе нет фиксированной точки в середине движения, мах выходит из начальной точки и приходит в конечную.

образование – единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов;

образовательная область – структурно-смысловая единица содержания дошкольного образования, определяющая адекватные дошкольному возрасту сферы образовательной деятельности детей.

образовательная программа дошкольного образовательного учреждения - нормативно-управленческий документ, обосновывающий выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в каждом конкретном дошкольном образовательном учреждении.

оборот - этот термин подразумевает поворот вокруг своей оси на 360° - (один оборот), пол оборота - поворот на 180° , четверть - на 90° , два оборота - 720° ,

образовательный процесс – целенаправленный процесс разностороннего развития, обучения и воспитания детей от 3 до 7 лет с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей, осуществляемый в различных моделях и формах дошкольного образования, в том числе и семейного, в соответствии с федеральными государственными образовательными требованиями.

обучение – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни;

общение ребенка – коммуникативная активность ребенка, проявляющаяся в вербальной и невербальной форме. Невербальное общение осуществляется паралингвистическими средствами (мимикой, жестами и др.). Вербальное общение проявляется в установлении контактов речевым способом. Различают общение ребенка со взрослым и с другими детьми.

основные направления развития ребенка – интегральные компоненты содержания дошкольного образования: социально-личностное, познавательно-речевое, физическое, художественно-эстетическое развитие.

пантомимика - выразительные движения человеческого тела. Пантомимика является средством выражения психических состояний человека, его чувств.

подшаг - маленький шаг. Если мы движемся в каком-то направлении несколько счетов, употребляется термин по ходу движения, или просто по ходу.

полный присед - положение сидя на корточках, но с ровной спиной. Полу присед - промежуточное положение между полным приседом и положением стоя. Полу присед может быть разной глубины.

познание – область образования детей дошкольного возраста, содержание которой направлено на решение следующих задач:

- развитие познавательно-исследовательской деятельности;
- формирование сенсорных, элементарных математических представлений;
- формирование целостной картины мира;
- расширение кругозора детей;
- развитие интеллектуальных и личностных качеств.

преемственность – объективная необходимая связь: 1) между новым и старым в процессе развития, когда новое возникает на основе старого: отрицая старое, сохраняет в себе его некоторые, целесообразные элементы; 2) между компонентами, этапами, стадиями одной системы с осуществлением последовательного перехода от одного к другому, базирующаяся на сохранении, обогащении общих традиций и позитивного опыта, а также на их систематическом качественном обновлении с учетом изменений, происходящих внутри и вне системы.

развитие – процесс тесно взаимосвязанных количественных и качественных изменений интеллектуальных, личностных и физических характеристик ребенка дошкольного возраста; неотъемлемый компонент и целевой ориентир процесса образования детей дошкольного возраста.

раскрытие - антоним группировки. Ноги расставлены как можно шире плеч, руки в стороны, позвоночник выпрямлен - вот что такое полное раскрытие. Мы открываемся, производя движение от себя.

ритмопластика - система физических упражнений для всестороннего гармонического развития тела.

ритм — временная организация движения, связанная прежде всего с музыкой, но присущая также поэзии и танцу.

самостоятельная деятельность детей – одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста: 1) свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально; 2) организованная педагогом деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

совместная деятельность взрослого и детей – основная модель организации образовательного процесса детей дошкольного возраста; деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности). Предполагает индивидуальную, подгрупповую и фронтальную формы организации работы с воспитанниками.

Различают:

- непрерывную образовательную деятельность, реализуемую в ходе совместной деятельности взрослого и детей;
- совместную деятельность взрослого и детей, осуществляемую в ходе режимных моментов и направленную на решение образовательных задач;
- совместную деятельность взрослого и детей, осуществляемую в ходе режимных моментов и направленную на осуществление функций присмотра и (или) ухода.

социализация – область образования детей дошкольного возраста, содержание которой направлено на решение следующих задач:

- личностное развитие;
- формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, чувства принадлежности к мировому сообществу;
- приобщение к нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- развитие интеллектуальных и личностных качеств.

счет - немаловажное понятие, без которого трудно разобрать танец на составные части. Чтобы просчитать музыку, нужно услышать ритм. Легче всего это сделать, слушая ударные инструменты.

танец - вид искусства, в котором средством создания художественного образа являются движения, жесты танцовщика и положения его тела.

танцевальная композиция - это полностью поставленный танец, он может быть как «длинной в песню», так и короче. Обычно танцевальная композиция длится от 1,5 до 5 минут.

танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1—2 восьмерки.

федеральные государственные образовательные требования – нормы и положения, обязательные при реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования образовательными учреждениями.

художественное творчество – область образования детей дошкольного возраста, содержание которой направлено на решение следующих задач:

- развитие продуктивной деятельности детей (рисование, лепка, аппликация, художественный труд);
- развитие творчества;
- приобщение к изобразительному искусству;
- развитие интеллектуальных, личностных и физических (мелкой моторики рук) качеств.

Сроки реализации программы.

Данная программа рассчитана на один год.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся:

с детьми 3-4 года - 1 раз в неделю во второй половине дня;

с детьми 5-7 лет – 2 раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия для каждой возрастной группы разная и составляет:

дети 3-4 года – 15 минут (один академический час);

дети 5-6 лет – 25 минут (один академический час);

дети 6-7 лет – 30 минут (один академический час).

Основной формой работы с детьми является *занятие*, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ

Первый год обучения 3-7 лет

В результате изучения курса дошкольник:

Знает:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый («бежим по горячему песку»);
- прыжковые движения – на двух ногах на месте, прямой галоп, легкие поскоки;
- плясовые движения – элементы народных плясок (поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, «выбрасывание» ног, полуприседания «пружинка» и т.д.).

Умеет:

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в колонну, в несколько кругов;
- передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, ритм;
- умеет выражать эмоции в мимике и движении (например, «девочка обиделась» «собачка радуется» и т.д.)

Имеет понятие:

- о правильной осанке, красивой походке;
- о развитии внимания, памяти;
- об умении исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях;
- о том, как вести себя в группе: пропускать старших впереди себя, как пригласить девочку на танец и проводить ее на место (мальчикам);

Имеет навыки:

- интереса и любви к музыке и движениям под музыку в свободных играх;
- быть ритмичным и выражать музыкальные впечатления в пластических движениях;
- коллективного творчества.

А так же избавляется от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретает общительность, открытость.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год

методом наблюдения за детьми, в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непрерывной образовательной деятельности для родителей;
- проведение праздников

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Фамилия, имя	Ориентировка в пространстве	Танцевальное творчество	Двигательная активность (повторить элементы танца)	Музыкальность и чувство ритма	Освоение репертуара	Средний балл

Условные обозначения:

3 балла	усвоил полностью
2 балла	усвоил частично
1 балл	не усвоил

Оценочная шкала:

Высокий уровень усвоения - 2,5-3 балла

Средний уровень усвоения - 2,0-2,4 балла

Низкий уровень - ниже 2,0 балла

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАННИКАМИ

Высокий уровень

Дети легко справляются с ритмическим заданием. Самостоятельно определяют характер музыки. Танцуют красиво, ритмично. У них хорошо скоординированы телодвижения. Эти дети отличаются легкостью, гибкостью, быстротой движений, реагированием на звучание танцевальной музыки, склонны к танцевальному творчеству. Движения передают музыкальный образ.

Средний уровень

Дети научились слышать и чувствовать музыку, но им не хватает выразительности и грамотного исполнения танцевальных композиций. При танцевальной импровизации, ощущают построение музыкальной фразы, неплохо справляются с отсчетом ритма, владеют координацией в пространстве, но недостаточно владеют умением сосредоточиться. При выполнении движений допускает неточности. Передают общий характер и темп музыки.

Низкий уровень

Движения неуверенные, раскоординированные. Испытывает затруднения при выполнении движений. Движения не совпадают с темпом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения. «Заторможенная» реакция на музыку мешает детям вовремя вступить на нужные доли музыкального такта.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН К ПРОГРАММЕ
«РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА»**

Месяц	Тема занятия	Задачи	Количество занятий для детей 3-4 года	Количество занятий для детей 5-7 лет
Сентябрь	Вводное занятие	1. Провести инструктаж по технике безопасности 2. Изучить правила поведения во время занятий 3. Познакомить с назначением исполнения поклона в начале и конце занятия 4. Разучить поклон для мальчиков и для девочек	1	1
	«Весёлое путешествие»	1. Воспитывать любовь и уважение к танцу. 2. Формирование и развитие чувства ритма, способности ощущать в музыке, движениях и речи ритмическую выразительность 3. Учить передавать хлопками динамические оттенки и ритмический рисунок музыки. Разучивание пластических упражнений танц. комп. «Весёлые путешественники»	1	2
	Партерная гимнастика	1. Развивать силу, эластичность мышц, гибкость	1	2
	«В мире сказок»	1. Воспитывать любовь к театрализованной деятельности. 2. Развивать способность выразительно двигаться в соответствии с данным образом, перевоплощаться. 3. Учить слышать и чувствовать начало и конец музыкального произведения. Развиваем навыки ребенка слышать и «чувствовать» музыку танц. ком. «Барбарики»	1	2
	Детская аэробика	1. Развивать чувство ритма, координацию движений	0	1
	«Карусель»	1. Воспитывать умение у детей понимать чувства других, сопереживать. 2. Развивать творческое воображение посредством музыкально - ритмических движений. 3. Учить передавать характер музыки в движениях.	1	2

Октябрь		Подвижные игры под музыку		
	«Едем к бабушке в деревню»	1. Воспитывать творческую активность. 2. Развивать музыкально-ритмические навыки . 3. Учить самостоятельно перестраиваться в круг, в пары, в другие порядки. Ритмическая игра «Кошка-девочка» «Гусеница»	1	2
	Партерная гимнастика	1. Развивать силу, эластичность мышц, гибкость	1	2
	Детская аэробика	1. Развивать чувство ритма, координацию движений 2. Повторить изученные игры, композиции	1	2
Ноябрь	«Дружные пары»	1. Воспитывать самостоятельность и инициативу в музыкально - ритмическом движении. 2. Развивать выразительность исполнения. 3. Учить добиваться легкости, естественности и непринужденности в движениях. Разучить правила исполнения движений в паре.	1	2
	«Фантазёры»	1. Воспитывать умение выступать перед другими 2. Развивать творческое воображение и фантазию. 3. Учить правильно, красиво выполнять движения с предметами (султанчиками). Игры на развитие музыкального слуха и чувства ритма.	1	2
	Партерная гимнастика	1. Развивать силу, эластичность мышц, гибкость	1	2
	«Погуляем»	1. Воспитывать любовь к музыкальному, танцевальному искусству. 2. Развивать умение правильно и красиво двигаться. 3. Укреплять различные группы мышц. Различные виды шагов, танцевальный бег. Разучить танцевальную композицию «Машина»	1	2

Декабрь	«Нам мороз нипочём!»	1. Создавать радостное настроение 2. Развивать ритмичность движений под музыку. 3. Учить двигаться по залу не сталкиваясь друг с другом, в разных темпах. В занятии используются танц. ком., разученные ранее (закрепление)	1	2
	«Зимний лес полон сказок и чудес»	1. Воспитывать уважение друг к другу, оказания помощи вовремя занятия. 2. Развивать чувство ритма; мелкую моторику, внимание. 3. Учить различать динамические оттенки в музыке (громко – тихо). Танец «Зимняя сказка» (работа с предметами)	1	2
	Детская аэробика	1. Развивать чувство ритма, координацию движений 2. Повторить изученные игры, композиции	1	2
	Партерная гимнастика	1. Развивать силу, эластичность мышц, гибкость	1	2
Январь	«Верные друзья»	1. Воспитывать вежливость, доброжелательность в обращении с партнерами по игре, танцу. 2. Развивать координацию движений; умение согласовать действия друг с другом. 3. Учить ориентироваться в пространстве. Ритмическая игра «У оленя дом большой»	1	2
	«В стране Кукляндии»	1. Побуждать импровизировать мелодию на заданный текст. 2. Развивать выразительность движений. 3. Учить прохлопывать простой ритмический рисунок.	1	2
	«Делай как Я!»	1. Воспитывать правильную постановку корпуса, красивую осанку. 2. Развивать гибкость и координацию движений. 3. Учить двигаться легко, ритмично, согласно музыке. Формировать	1	2

		умение и навыки партерной гимнастики.		
Февраль	«Путешествие в Игрой – город»	1. Воспитывать желание участвовать в танцевально-игровой деятельности. 2. Развивать чувства ритма, умения слушать музыку и отражать в движениях её характер. Занятие на танцевальное – игровое творчество.	1	2
	«Встреча с Микки!»	1. Социальное развитие в кругу сверстников. 2. Развить гибкость и выносливость. 3. Учить детей плавно и красиво исполнять руками и кистью рук различные виды упражнения. Учим танц. комп. «Весёлый Микки»	1	2
	Детская аэробика	1. Развивать чувство ритма, координацию движений 2. Повторить изученные игры, композиции	1	2
	«Красные сапожки»	1. Воспитывать общую музыкально-народную культуру. 2. Учить ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошками, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя. 3. Развить свободу движений 4. Учить танцевать выразительно и синхронно (не опаздывать). Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; топающий шаг, выставление ноги на каблук	1	2
	«Волшебный цветок»	1. Обогащать музыкальные впечатления детей посредством знакомства с разнообразными музыкальными произведениями. 2. Развивать умение сочетать движение с музыкой и словами. 3. Выбатывать пластичность движений. Разучить танец «Волшебный цветок» (танцевальное упр. для	1	2

Март		рук)		
	Партерная гимнастика	1. Развивать силу, эластичность мышц, гибкость	1	2
	«Танцуем – играя»	1. Воспитывать интерес и желание к передаче музыкальных образов средствами ритмопластики. 2. Учить запоминать и выполнять движения танца самостоятельно, без подсказки.	1	2
	«Вместе весело шагаем»	1. Формировать навыки танцевальной ходьбы. 2. Развивать умение самостоятельно находить выразительные позы и движения в соответствии с музыкой (Разучить танцевальную композицию "Поезд").	1	2
Апрель	«Прогулка»	1. Воспитывать выносливость. 2. Развивать умение быстро переключаться от одного движения к другому (Разучить танцевальную композицию «Раз ладошка, два ладошка», игру «Собачка Жучка»). 3. Учить правильно выполнять движения: бег – легкий, ритмичный, передающий различные образы («бабочки», «птички» и т.д.)	1	2
	Детская аэробика	1. Развивать чувство ритма, координацию движений 2. Повторить изученные игры, композиции	1	2
	«Танцуем вместе»	1. Разширять духовный кругозор детей. 2. Повторить и закрепить танцевально – ритмические композиции выученные на предыдущих занятиях.	1	2

	«В гости к Фее танцев»	1. Воспитать эстетический вкус (умение видеть красоту движения в танце) 2. Развить познавательный интерес. 3. Учить эмоционально передавать через движения музыкальные образы. Игра «Волшебные превращения»	1	2
Май	«Здравствуй, Солнышко!»	1. Формировать у детей чувство уверенности в своих силах. 2. Закрепить умение выполнять простейшие перестроения. 3. Учить быстро переключаться от одного движения к другому.	1	2
	Партерная гимнастика	1. Развивать силу, эластичность мышц, гибкость	1	2
	«Снова лето к нам пришло – это очень хорошо!»	1. Воспитывать чувство ответственности, трудолюбия 2. Закрепить умение ритмично и выразительно двигаться в танце. 3. Учить выполнять музыкально-ритмические композиции от начала до конца по показу педагога Повторение пройденного материала	1	2
	Детская аэробика	1. Развивать чувство ритма, координацию движений 2. Повторить изученные игры, композиции	0	1
	Занятия на танцевальное творчество	Контрольно – итоговое занятие.	1	1
ИТОГО занятий:			35	70

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.

Занятия для детей соответствуют их возрастным особенностям и физическим возможностям. Позволяют ребёнку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности. Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребёнка. С первых занятий необходимо научить ребёнка правильно и красиво двигаться под музыку. Обучение движениям начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники.

Движения показываются с полной амплитудой и с соблюдением всех требований предъявляемых к его характеру и форме, чтобы ребенок понял какой идеал, к которому они должны стремиться. После исполнения упражнения педагог объясняет, какие допущены ошибки, затем повторяют упражнения снова.

Следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для детей определенную трудность. Для этого необходимо на каждом занятии выполнять упражнения для постановки корпуса. Для поддержания интереса упражнения выполняются в разных вариантах, изменяя исходные положения, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменения амплитуды.

Детей привлекают упражнения, овладеть которыми можно за короткий срок. Для повышения интереса занятие разучивается в течении месяца с постепенным добавлением нового материала.

Структура занятия (общепринятая)

Подготовительная, основная и заключительная часть, но деление на части относительно.

Занятие - это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Программа включает в себя следующие разделы:

Танцевальная разминка

Является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей, координации движений и ориентировки в пространстве, умения передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамика, регистр). Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности. Этот раздел включает в себя: упражнения на ориентировку в пространстве; упражнения на согласование движений с музыкой, развитие координации, чувства ритма; танцевальные шаги, шаги в танцевально-образной импровизации.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Виды упражнений на год.

Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом

Увеличение и уменьшение круга

Построение в два круга

Построение в шахматном порядке, передвижение в рассыпную

Самостоятельно находить свободное место в зале

Построение в шеренгу и в колонну

Передвижение в сцеплении за руки

Передвижение по схемам (круг, змейка)

Построение в две шеренги, две колонны

Повороты переступанием по команде

Упражнения на согласование движений с музыкой, развитие координации и чувства ритма.

Виды упражнений на год.

Хлопки и притопы на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт

Акцентированная ходьба

Выполнение движений руками в различном темпе

Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот

Выполнение упражнений (ходьба, бег, танцевальные шаги) в различном темпе, включая одновременные движения рук и ног, с хлопками

Выполнение упражнений на различие разнообразных динамических оттенков музыки (тихо, громко) с различной силой, амплитудой

Выполнение упражнений на различие регистра (высоко – низко)

Выполнение разнообразных ритмических рисунков на хлопках и шагах

Виды ходьбы и бега, прыжков

Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, мягкий шаг

Бег – легкий, ритмический, широкий, острый

Прыжки – на двух ногах, на месте, с продвижением вперед, прямой галоп, легкие поскоки, галоп прямой и боковой.

Танцевальные движения.

Шаг с носка

Поочередное выставление ноги на пятку вперед

Притопывание одной ногой

«Выбрасывание» ног

Пружинные полуприседы

Полуприсядка для мальчиков

Поворот на 360 градусов на шагах, прыжках

Приставной шаг в сторону

Комбинации из танцевальных шагов

Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные)

Танцевально - образная импровизация.

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

Гимнастика

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выбатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки,

совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения.

Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение. Все упражнения можно выполнять в любом возрасте с той разницей, что детям 4 – 5 лет рекомендуется делать их в два раза медленнее. Количество повторений 4 – 8 раз.

Формирование движений ребенка должно производиться в определенной последовательности.

Последовательность выполнения упражнений стоя

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)

2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей

3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника

4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра

5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

Основная часть гимнастики выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях.

Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга.

Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

Виды упражнений системы игрового стретчинга

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие)

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие)

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «лисичка», «месяц», «орешек» и другие)

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие)

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие)

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие)

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие)

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида.

Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

Как показывает практика, если заниматься лишь растягиванием мышц, то обычно их сила снижается. И тогда оказывается невозможным использовать приобретенную подвижность суставов. Поэтому, развивая гибкость, эластичность связок, очень полезно сочетать упражнения на растягивание с силовыми упражнениями. Это различные акробатические упражнения, элементы йоги.

Танцевальные композиции

Танцевальные композиции включают в себя образно-танцевальные композиции, «речевые танцы». В работе над этим разделом совершенствуются танцевальные движения детей, обогащается их двигательная лексика.

Нетрадиционные виды упражнений

Данный раздел включает в себя дыхательную гимнастику, самомассаж, упражнения на координацию слова с движением, элементы психогимнастики.

Дыхательная гимнастика содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Может использоваться как в основной части, так и в заключительной части занятия, помогает восстановить дыхание.

Самомассаж формирует у детей сознательное стремление к здоровью, развивает навык собственного оздоровления. Применять в заключительной части.

Элементы психогимнастики восстанавливают и сохраняют эмоциональное благополучие, и предупреждают психические расстройства. Желательно использовать в заключительной части, но можно и в основной.

Упражнения на координацию слова с движением – развивают быстроту реакции, ловкость, координацию движений, память и устойчивость внимания. Являются одной из эффективных форм психологического переключения во время занятий. Применяется в начале или середине основной части.

Музыкально – ритмические игры

В этот раздел входят музыкально - подвижные игры, танцевально - игровое творчество (импровизация, креативная гимнастика). В играх и творческих заданиях используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Книгопечатная продукция

А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей. Санкт-Петербург ЛОИРО 2000 г.

2. Технические средства обучения

Музыкальный центр

Проекционный экран (совместно просматривать выступления детей) – для детей 5-7 лет

Музыкальный фонд

3.Оборудование

Занятия проходят в музыкальном зале ДОУ

- ✓ Мячи
- ✓ Скакалки
- ✓ Хопы
- ✓ Обручи
- ✓ Коврики (индивидуальные)
- ✓ Ленточки
- ✓ Султанчики
- ✓ Мягкие игрушки для сюжетных занятий
- ✓ Раздаточный материал «времена года» (листки, цветочки, снежки, дождик)
- ✓ Гимнастические коврики
- ✓ Тонель
- ✓ Флажки

ЛИТЕРАТУРА

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей. Санкт-Петербург ЛОИРО 2000г.
2. Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного возраста» в 2-х книгах. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2001 год.
3. Т.И. Суворова «Танцуй малыш» в двух книгах Санкт-Петербург издательство «Музыкальная палитра».
4. Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей» в пяти книгах Санкт-Петербург издательство «Музыкальная палитра» 2004-2007 годы.
5. Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика. Новогодний репертуар» Санкт-Петербург издательство «Музыкальная палитра» 2009 год.
6. Т.И. Суворова «Спортивные олимпийские танцы» в двух книгах Санкт-Петербург издательство «Музыкальная палитра» 2008г.
7. Ж.Е. Фирилева, Е.Т. Сайкина «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург издательство «Детство - пресс» 2010 год.
8. Бочкарева Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. Учебно-методическое пособие; 1998 – 63
9. Хореография. Сборник образовательных технологий (в помощь педагогу дополнительного образования). Кемерово, 2002.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- 1.А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей. Санкт-Петербург ЛОИРО 2000г.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. СПб., 1996.
3. Зимина А. Н. Народные игры с пением. М. 2000.
4. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2000.
5. Нищева Н. В. Разноцветные сказки. СПб., 1999.
6. Сеницына Е. И. Умные пальчики. М., 1999.
7. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». СПб., 2000.
8. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. - М. : Издательство Эксмо, 2003 - 240 с, илл. (серия «Энциклопедия для юных»)
9. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.