

Муниципальное автономное образовательное учреждение
"Детский сад № 89"

ПРИНЯТО:
на методическом совете
МАДОУ «Детский сад № 89»
Протокол № 4
от 18.08.2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 72
от 02.09.2015 г.

Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 89»
И.И. Зуева



ПРОГРАММА КРУЖКА
«Ритмика»

Составитель:
С.Л. Истомина

г. Березники

Пояснительная записка.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Программа «Ритмика» - ориентированна на детей дошкольного возраста 3-4 года и 5-6 лет. Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

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

Задачи:

привить детям любовь к танцу;
соразмерно сформировать их танцевальные способности;
развить чувство ритма;
эмоциональную отзывчивость на музыку;
танцевальную выразительность;
координацию движения;
ориентировку в пространстве;
воспитать художественный вкус;
научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства

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.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Для детей 1 года обучения (3-4 лет) продолжительность занятий 15- 20 минут, количество занятий в неделю – 2раза.

Задача первого года обучения – научить детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развить эстетический вкус.

Для детей 2 года обучения (5-6 лет) продолжительность занятий 25-30 минут, количество занятий в неделю -2 раза.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	общее
1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	4	50	54
2	Партерная гимнастика.	2	48	50
3	Танцевальные этюды, игры, танцы	4	32	36
4	Итоговое занятие.	-	-	4
Итого:		10	134	144

Содержание курса первый год обучения.

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

Тема 4. Итоговое занятие.

- показ проученного материала родителям.

Требования к уровню подготовки

К концу первого года обучения дети должны

знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки, друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики;

Задача второго года обучения –

научить детей новым танцевальным движениям, ориентироваться в пространстве и самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Содержание курса второго года обучения.

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
 - упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
 - упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
 - упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.
- Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение проученных упражнений партерной гимнастики на растягивания и гибкость.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в движении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

Тема 4. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала;
- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

Требования к уровню подготовки.

К концу второго года обучения дети должны

знать:

- начало и конец музыкального вступления.
- названия новых танцевальных элементов и движений.
- правила исполнения движений в паре.

уметь:

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.
- находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

Перечень учебно-методического обеспечения

Музыкальный зал с зеркальным оформлением стен.
Нотно-методическая литература.
Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
Аудиокассеты, CD – диски.
Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
Фортепиано.
Резиновые мячи среднего размера.
Коврики.
Костюмы для концертной деятельности.
Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе.
Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
Погремушки по числу детей в группе.
Цветы небольшие нежных оттенков.
Обручи легкие пластмассовые.
Шнур яркий длиной 3-4 метра.
Мячи среднего размера по числу детей в группе.
Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).

№ п/п	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения
1	Элементы хореографии	<ul style="list-style-type: none"> • танцевальные позиции ног: I, II, III; • танцевальные позиции рук (подг., I, II, III); • выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях; • полуприседы; • комбинации хореографических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Балет», • «Рисуем солнышко на песке», • «Цветочек», • «Лебеди», • «Совы», • «Ветер и деревья», • «Пружинка», • поклон «Приветствие».
2	Образно-игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; • бег – легкий, широкий (волк), острый; • прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки 	<ul style="list-style-type: none"> • «Медведи и медвежата», • «Пингвины», • «Раки» (спиной назад), • «Гуси и гусеницы», • «Слоны», • «Бежим по горячему песку» (острый бег), • «Зайцы», • «Белки» (прыжки и поскоки), • «Лягушата», • «Лошадки» (прямой галоп).

3	Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • построение в шеренгу и в колонну; • перестроение в круг; • бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; • перестроение из одной шеренги в несколько; • перестроение «расческа». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Солдаты», • «Матрешки на полке», • «Звери в клетках», • «Хоровод», • «Хитрая лиса», • «У каждого свой домику», • «Поздороваемся», • «Поменяемся местами».
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • танцевальные движения • -общеразвивающие упражнения • образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). 	<ul style="list-style-type: none"> • «Чебурашка» • «Я на солнышке лежу», • «Петрушки», • «Куклы»,
5	Игропластика	<ul style="list-style-type: none"> • группировка в положении лежа и сидя; • перекаты вперед-назад; • сед ноги врозь широко; • растяжка ног; • упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Камушки», • «Кочки», • «Улитка», • «Побежали пальчики», • «Яблочко», • «Бревнышко», • «Бабочка», • «Верблюду», • «Корзинка», • «Змея», • «Пантеры», • «Рыбка», • «Бегемоты».

6	Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • игры на определение динамики музыкального произведения; • игры для развития ритма и музыкального слуха; • подвижные игры; • игры-превращения; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Карлики и великаны»; • «Круг, колонна, шеренга»; • «Автомобили»; • «Воробы и журавли»; • «Поздороваемся»; • «Собачка в конуре»; • «Ракета»; • «Соседи»; • «Шапочка».
7	Дыхательная гимнастика	<p>упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дыхание с задержкой; • грудное дыхание; • брюшное дыхание; • смешанное дыхание; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ветер»; • «Воздушный шар»; • «Насос»; • «Подышите одной ноздрей»; • «Паровоз»; • «Гуси шипят»; • «Волны шипят»; • «Ныряние»; • «Подуем»;
8	Пальчиковая гимнастика	<p>упражнения для развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ручной умелости; • мелкой моторики; • координации движений рук; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Мыртышки»; • «Бабушка кисель варила»; • «Жук»; • «Паучок»; • «Чашка»; • «Червячок»
9	Игровой самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> • поглаживание рук и ног в образно- 	<ul style="list-style-type: none"> • «Лепим лицо»; Упругий живот»;

		<p>игровой форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> • поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ушки»; • «Ладони»; • «Красивые руки»; «Быстрые ноги»;
10	Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> • хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; • только на 1-ый счет; • выполнение движений руками в различном темпе; • различие динамики звука «громко-тихо». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Хлопушки»; • «Топотушки»; • «Лошадки бьют копытом»; • «Ловим комаров»; • «Пушистые снежинки»
11	Креативная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Море волнуется раз»; • «Зеркало»; • «Угадай кто я»; • «Раз, два, три замри»; • «Ледяные фигуры»

Список литературы

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 2010г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
3. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
- 4.Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
- 5.Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2009г.
- 6.Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
- 7.Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2011г.