Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №54 «Золушка» города Лесосибирска»



**Рабочая программа**

**детского творческого объединения**

**«ЗАВОДНАЯ РИТМИКА»**

Разработала:

воспитатель Слабкова Ю.С.

Лесосибирск – 2016

**Пояснительная записка**

Программа «Заводная ритмика» предназначена для обучения детей 4 – 6 лет и рассчитана на один год. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики.

Обязательными условиями проведения занятий в музыкальном зале являются:

* соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
* наличие формы;

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей и прописан в содержании программы.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

* соответствие возрасту;
* художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
* моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям ;
* разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, современной музыки, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

**Ритмика** – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Ритмика является один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

«Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия ритмикой помогают творчески реализовать эту потребность, так как бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка.

**Актуальность программы**

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка, что в настоящее время очень актуально. Также, во время занятий, раскрывается творческий потенциал ребенка, что немаловажно.

**Цель программы: укрепление физического и психического здоровья дошкольников, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.**

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие **задачи:**

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительность;

-формировать эстетический вкус;

-развивать познавательное отношение к действительности.

-развивать способность импровизировать;

-воспитывать нравственно-коммуникативные качества, умение вести себя в группе во время движения, чувство такта и взаимоуважения;

-развивать гибкость, ловкость, пластичность;

-формировать правильную осанку, красивую походку; Движение под музыку дополняет этот ряд:

-дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;

-создает приподнятое настроение;

-развивает активность, инициативу, самостоятельность (в выборе партнера для танцев, участии в определенных этюдах, композициях);

-развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

- расширять музыкальный кругозор.

**Возрастные особенности детей**

**Танец** способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе. Эти свойства движений изучены И. Г. Песталоцци, Я. А. Каменским, Джон Локком, Ж. Ж. Руссо, И. Б. Базедовым и др. Возраст 4 - 6 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется **наглядно-образное мышление и воображение**, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать **выразительности, эмоциональности** при исполнении танца.

Совершенствуется основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком **правил поведения**.

У ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

На разминке нужно переходить **от простого к сложному**, от спокойных к быстрым движениям, а также использовать **прием контраста** для развития быстрого переключения.

В этом возрасте развиваются **коллективистские черты личности**. Дети обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

Танцы, входящие в данную программу, доставляют детям радость и удовольствие. Но они **доступны** как по содержанию, так и по характеру движений. В программу кружка ритмики включены **детские парные танцы**, **национальные танцы**, **танцы – импровизации.**

Детский танец всегда имеет ясно выраженную тему и идею - он всегда **содержателен**. В танце существуют **драматургическая основа** и сюжет, в нем есть и обобщенные и **конкретные художественные образы**, которые создаются посредством разнообразных пластических движений и пространственных рисунков - построений.

Особенно полезны **народные пляски и танцы**, т. к. приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой.

В работе используются **хороводы, общие (массовые) пляски.** В них дети учатся внимательно относиться друг к другу, находить общий ритм движения с партнером, терпеливо обращаться к тем детям, у которых имеются какие - либо индивидуальные затруднения.

Среди танцев наиболее доступны для исполнения детьми **русские.** Простотой рисунка, жизнерадостностью, живой и веселой музыкой танцы этих народов вполне соответствуют требованиям репертуара детских кружков.

Каждая игра (пляска, упражнения) имеет **четкую педагогическую направленность,** является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют **гармоническому развитию личности**. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать **жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню),** передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие **психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы**.

**Систематические занятия** детей дошкольного возраста **в кружке ритмики** очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

Набор в данный кружок был свободный, опирался на рекомендации воспитателей и родителей детей. Данная группа является экспериментальной, в ее состав входит 15 человек с 4 до 6 лет.

**Предполагаемый результат:**

Дети 1 года обучения :

•знают названия и правила выполнения танцевальных движений;

• знают правила поведения в хореографическом зале.

• умеют ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях;

• владеют начальной танцевальной памятью;

• могут слушать и слышать музыку, различно двигаться под музыку;

• выполнять расслабляющие упражнения и правильно дышать.

**Формы и режим занятий**

Все занятия делятся на несколько видов:

**Обучающие занятия.** На общих занятиях детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется приём его исполнения. На занятии может быть введено не более 2 – 3 комбинаций.

**Закрепляющие занятия.** Предполагает повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

**Импровизационная работа.** На этих уроках дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие занятия развивают фантазию. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, предать своё видение образа.

В течении учебного года планируется проведение 30 занятий. Занятия проводятся один раза в неделю, во второй половине дня с октября по май. Длительность занятий– 25 - 30 минут

Успешное решение поставленных задач на занятиях ритмикой с дошкольниками возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

Принципы:

* **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
* **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
* **наглядности** (безукоризненный показ движений педагогом);
* **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
* **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой. Является основным. Разучивание нового движения, упражнения, особенно 1 год обучения, сопровождается точным показом педагога. Педагог обязан выполнять упражнения вместе с детьми.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Объяснения должны быть краткими, точными, конкретными.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Концентрический метод** по мере усвоения детьми определенных движений, упражнений вновь возвращается к пройденному, но уже усложняя их.

**Техническое обеспечение:**

- просторное помещение для занятий;

- Музыкальный центр;

- Диски и аудио кассеты с записями репертуара;

- реквизит к танцевальным постановкам.

### Атрибуты: платочки цветные, ленты (по две на каждого ребёнка), флажки,обручи, мячи, «новогодний дождик», мишура, листочки…

### Организация проведения занятий

Дети организованно под музыку входят в зал, используя различные виды танцевального шага, перемещаясь по кругу.

Строятся в 2 –х линии в «шахматном порядке» ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется равнение в колоннах и шеренгах, правильность осанки детей. Под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон).

Занятие состоит из трех частей. В первой части (разминка) ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо игровых танцев проводятся танцевально-театральные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание, артистизм.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем.

### Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
|  | | | | |
| 1. | «Волшебное знакомство» | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Ее величество – музыка | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Игровой стретчинг | 1 | 3 | 4 |
| 4. | Веселая разминка | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Танцевальные этюды и танцы | 1 | 5 | 6 |
| 6. | Русский танец | 1 | 5 | 6 |
| 7. | Танцуй веселей | 1 | 5 | 6 |
| **Итого:** | | **7** | **23** | **30** |

**Содержание программы**

**ТЕМА «Волшебное знакомство»** (Вводное занятие)

Задачи:

* Познакомить с основными понятиями, терминологией, позициями ног, рук, корпуса,
* Рассказать о пользе занятий танцами.

**ТЕМА «Ее величество Музыка»**

Задачи:

* Познакомить с музыкальными жанрами: марш, вальс, полька.
* Учить анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

* Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика).
* Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).
* Игра: «Марш – полька – вальс»

**ТЕМА «Игровой стретчинг»** (партерная гимнастика)

Задачи:

* Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
* Развивать природные данные детей.
* Исправлять дефекты осанки.
* Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

* Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Капелька», «Коробочка», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Рыбка».
* Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
* Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Змея», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
* Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Карандаш».
* Упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», Медвежонок».
* Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Колеса», «Пловцы».
* Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Крыло».

**ТЕМА «Веселая разминка»**

Задачи:

* Развивать внимание, память, координацию движений.
* Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

* Комплекс движений разминки.
* Танцевальный этюд на современном материале.

**ТЕМА «Танцевальные этюды и танцы»**

Задачи:

* Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
* Осваивать новые танцевальные движения. Закрепить знания терминологии.

**ТЕМА «Русский танец»**

Задачи:

* Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
* Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
* Научить основам русского танца.
* Содержание:
* Введение в предмет «Русский танец»;
* Постановка корпуса;
* Изучение основ русского народного танца:
* работа рук в русском танце;
* навыки работы с платочком;
* русский поклон;
* развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка»,  
  «гармошка», ковырялочка;
* ходы:
* простой, на полупальцах,
* боковой, приставной,
* боковой ход «припадание» по VI позиции,
* беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
* подготовка к «дробям»:
* притопы,
* удары полупальцами,
* удары каблуком;
* хлопки и хлопушки для мальчиков:
* одинарные по бедру и голенищу.

Просмотр видео русского народного танца.

**ТЕМА «Танцуй веселей»**

Задачи:

* Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
* Подготовить к показательным выступлениям.
* Закрепление знаний и умений, приобретенных за год.
* Терминологии
* Упражнений на стрейчинг и укреплений мышц тела
* Рисунков танца, перестроение
* Позиций рук, ног, корпуса
* Повторение всех танцев.

### Список использованной литературы

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996. 2. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005. 3. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Музыкальный репертуар к танцевальным упражнения, этюдам и спектаклям. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 64 с. (Серия «Музыка для дошкольников») 4. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986. 5. Затямина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика. Серия «Уроки мастерства» -М,.2009 6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993. 7. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994. 8. М.Ю.Картушина « Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет». Москва,2010г. Изд. « Т.Ц.Сфера». 9. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993. 10. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000. 11. Ходаковская З.В. Музыкальные праздники и занятия для детей 3-4 лет: Пособие для музыкальных руководителей и воспитателей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 64 с. |
|  | **Список рекомендуемой литературы для родителей** |
|  | 1. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003. |
|  | 1. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006. |
|  |  |
|  | . |