

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«РАЗВИВАЮЩАЯ РИТМИКА»

для учащихся 5 лет

Срок реализации - 1 год

Направленность программы: художественная

Уровень программы: ознакомительный

Составители: Шардакова Н.Г., Кадикова И. С.,
Кисель В. А., педагоги
дополнительного образования

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 08.06.2020 № 3

Утверждена приказом от 16.06.2020 № 115

Директор  С.В. Антонюк



Зеленогорск
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

Занятие по программе «Развивающая ритмика» способствует общему физическому и эмоциональному развитию ребенка, его подготовке к дальнейшему обучению хореографии.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом.

Решение задач, выдвигаемых программой, требует внимательного отношения к психологическому воздействию на детей младшего возраста, к особенностям их психики и мышления.

Восприятие окружающего мира детьми младшего возраста носит, в основном, конкретно - образный характер, поэтому танец должен быть связан для них не столько с музыкой, сколько с пантомимой. В основу обучения для них необходимо положить игровое начало.

Основополагающие методы обучения в программе: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

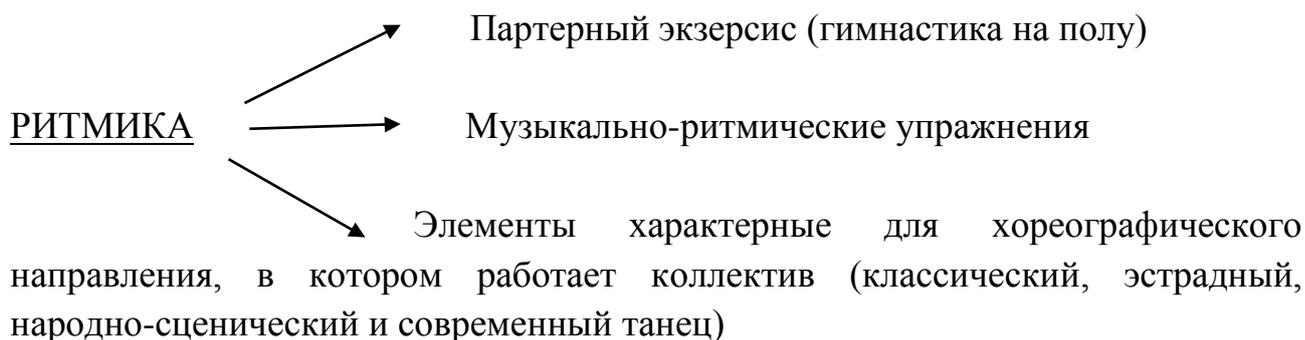
Цель программы: формирование первоначальных навыков хореографической пластики, музыкальности, развитие творческих способностей.

Задачи:

- сформировать первоначальные музыкально-двигательные умения и навыки;
- развить память, внимание;
- сформировать мотивацию к дальнейшим занятиям хореографией.

Формы и режим занятий

Обучение состоит из трех основных разделов:



С учетом возрастных особенностей обучающихся в процессе обучения применяются:

Психофизиологические особенности	Формы обучения	Результат
превалирует игровая деятельность	музыкально-ритмические игры	формирование пространственной ориентации
образное мышление	этюды	развитие воображения
постоянная смена деятельности	танцевальные шаги	развитие координации, музыкального слуха, чувства ритма

Форма занятий групповая. В группе - 12-15 человек. В соответствии с СанПиН продолжительность занятия – 2 уч. часа по 30 минут 2 раза в неделю. Базовая учебная нагрузка - 4 часа в неделю.

Прогнозируемый результат:

- знакомство с музыкально-ритмической грамотой;
- становление костно-мышечного аппарата;
- развитие творческого воображения и фантазии.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
I	Гимнастика на полу			
1	Движения для стоп	20	2	18
2	Движения для корпуса	24	2	22
3	Движения для ног	22	2	20

4	Движения для укрепления мышц живота	20	2	18
II	Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
III	Танцевальные элементы	30	2	28
IV	Музыкально-ритмические упражнения	24	2	22
V	Итоговая аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
	Итого:	144	12	132

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ГИМНАСТИКА НА ПОЛУ (par terre)

1. Движение для стоп:

- вытягивание и сокращение стоп вместе и поочередно;
- в различных сочетаниях;
- развороты стоп пяткой вверх (рука под коленом).

2. Движения для корпуса:

- «улитка» – расслабление и выпрямление спины (колени согнуты, обхватить руками);
- наклоны корпуса вперед – лоб касается колен (сидя на полу обе ноги вместе и вытянуты);
- перегибы корпуса – «кольцо», «птичка», «рыбка», «кошечка».

3. Движения для ног:

- «лягушка» (сидя, лежа на животе);
- «кузнечик»;
- растяжки – шпагаты.

4. Движения для укрепления мышц живота:

- «солдатик»;
- «уголок»

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Поклон на месте (I позиция – наклон головы вниз).
2. Положение рук: на поясе, за юбочку.
3. Постановка корпуса на середине зала.
4. Повороты и наклоны головы.
5. Позиции ног I, II(невыворотные), VI:
 - короткое приседание по VI позиции («пружинка»);
 - поднимание на полупальцы по VI позиции (releve);

- поднимание ноги, согнутой в колене вперед-вверх (IV позиция, стопа вытянута).
- 6. Прыжки в сочетании с хлопками.
- 7. Повороты: вправо, влево, вокруг себя; на всей стопе, на полупальцах.
- 8. Пространственное построение: в линии, в колонку, в круг

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прослушивание музыки, определение:
 - характера (веселый, грустный);
 - темпа (медленный, спокойный, быстрый);
 - выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы.
2. Танцевальные этюды (сочиняются педагогом).
3. Этюды, импровизации на образ: кошечка, птичка, кукла, солдатик, заяка, медведь, белочка, мышка, козленок (сочинение учащегося).

Формы контрольно-оценочной деятельности

- В течении учебного года проводятся диагностические занятия: обучающиеся выполняют задания, в которых определяется уровень освоения танцевальных элементов.
- По завершении первого и второго полугодия проводятся открытые занятия для родителей.

Ожидаемый результат

По окончании обучения дети познакомились с основами музыкально-ритмической грамоты, подготовили костно-мышечного аппарат для дальнейшего обучения хореографии, развили фантазию и образное мышление.

Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение

Программу «Развивающая ритмика» может реализовывать педагог с высшим педагогическим образованием, желательно с хореографической подготовкой.

2. Материально-техническое оснащение

- хореографический класс с зеркалами;
- музыкальный инструмент - фортепиано;
- музыкальный центр;
- ноутбук, дисковые накопители, флэш-память.

3. Методическое обеспечение программы

Литература для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Для педагогов-хореографов, учащихся детских танцевальных коллективов и их родителей/ Т. Барышникова – М.: Рольф, Айрис - пресс, 2000, 256с.
2. Беляков Н.Т. Фигура, грация, осанка/ Н.Т. Белякова - М.: «Просвещение» 1978г, 165с.
3. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов.- 2-е изд., испр. и доп./ Н.И. Бочкарева - Кемерово, 2000, 101с.
4. Суворова Т.И., Казанцева Л. Спортивные олимпийские танцы для детей/ Т.И. Суворова, Л.И. Казанцева - СПб, 2008 – 40с.
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (новогодний репертуар)/ Т.И. Суворова - СПб, 2009 – 32с.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (выпуск 4)/ Т.И. Суворова - СПб, 2005 – 44с.
7. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся/ Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160с.

Сетевые ресурсы

1. База методических видеокурсов, готовых постановок, лекций и аккомпанемента - <http://dancehelp.ru/>
2. Все для хореографов - <https://www.horeograf.com/>
3. Методическое пособие "От ритмики к танцу" - http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1
4. 50 танцевальных игр - https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1173