

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«РАЗВИВАЮЩАЯ РИТМИКА»**

для учащихся **6-7 лет**

Срок реализации - **1 год**

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Составители: Субботина Е.Ю., педагог  
дополнительного образования

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол № 3 от 08.06.2021

Утверждена приказом от 08.06.2021 № 76

г. Зеленогорск

2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – художественная. Уровень программы – ознакомительный.

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, конкретный - 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.

### **Актуальность программы**

Для дошкольного старшего возраста (6-7 лет) характерны существенные изменения в организме. На протяжении этого периода интенсивно развивается и крепнет сердечно-сосудистая и опорно-двигательная системы организма, развиваются мелкие мышцы, дифференцируются различные отделы центральной нервной системы. Занятия хореографией в этом возрасте способствуют правильному формированию осанки, укреплению мышц и костной системы, улучшению состояния здоровья детей в целом.

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

## **Задачи:**

- познакомить с особенностями ритмического строения музыки;
- развивать воображение через обучение танцевальным движениям в «образе» через игру;
- развивать природное чувство ритма через комплекс музыкально-ритмических упражнений;
- развивать координацию и внимание через умение повторять движения за педагогом, а также строиться в круг и две линии.

## **Адресат программы**

На обучения принимаются все желающие 6-7 летнего возраста, необходимым требованием является наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

## **Формы и методы обучения**

Форма занятий - групповая. В группе - 12-15 человек.

Методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку);
- наглядный (показ и повторение танцевальных элементов, прослушивание музыки);
- практический (выполнение освоенного материала практически).

Основополагающие принципы 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”.

традиционные

## **Особенности организации образовательного процесса**

Во время карантинных мероприятий занятия могут проходить в форме дистанционного обучения, в онлайн режиме. Цели и задачи остаются без изменений.

«Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников» (Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», ст.16).

Обучающийся и педагог взаимодействуют в образовательном процессе в следующих режимах: синхронно, используя средства коммуникации и одновременно взаимодействуя друг с другом (online); асинхронно, когда обучающийся самостоятельно выполняет учебные задания (offline), а педагог оценивает правильность их выполнения и выдает рекомендации. Выбор режим определяется педагогом исходя из особенностей содержания программы, объема часов и используемого оборудования.

Дистанционное обучение осуществляется в формах: видео-урок, индивидуальное задание, консультация, занятие в чате.

### **Режим занятий**

Программа реализуется в течение 1 года. Учебная нагрузка - 72 часа в год. В соответствии с СанПиН продолжительность занятия – 1 уч. час по 30 минут 2 раза в неделю. Базовая учебная нагрузка - 2 часа в неделю.

### **Планируемый результат**

По окончании обучения обучающиеся:

- знают особенности ритмического строения музыки;
- умеют выстраиваться в круг или две линии и повторять основные движения за педагогом;
- применяют навык выполнения танцевальных движений в «образе», через игру.

### **Учебный план**

№ п\п	Наименование темы	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Организационное занятие	1		
2	Разминка	8	8	
3	Музыкально-ритмические упражнения	8	9	Устный опрос, вопрос-ответ
4	Танцевальные элементы	8	9	Устный опрос, вопрос-ответ
5	Развивающие игры	8	9	наблюдение
6	Аттестационное занятие		2	наблюдение
7	Здоровьесберегающие технологии	1	1	беседа
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 72</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### **Организационное занятие (1 час)**

*Теория.* Знакомство с педагогом и предметом «Ритмика». Введение в образовательную программу: цели и задачи, режим занятий. Вводный инструктаж о правилах поведения на занятии, технике безопасности, о форме одежды для занятий.

*Практика.* Игра «Снежный ком».

#### **Разминка (16 часов)**

*Теория.* Упражнения разминки направлены на подготовку двигательного аппарата обучающегося к освоению танцевального материала.

*Практика.* Наклоны шеи, корпуса (вперед-назад, вправо-влево), круговые движения кисти, предплечья и всей руки, неглубокие «приседания», поднятие на носки, пережат с носков на пятки, твистовое движения на носке и пятке («гармошка»).

### **Музыкально-ритмические упражнения (17 часов)**

*Теория.* Выразительные средства музыки, метроритм, что такое чувство ритма, взаимосвязь ритма и характера танцевальной музыки.

*Практика.* Прослушивание музыки, определение:

- характера (веселый, грустный);
- темпа (медленный, спокойный, быстрый);

Выделение сильной музыкальной доли хлопками, ударом стопы (отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков).

Игра «Делай как я».

### **Танцевальные элементы (17 часов)**

*Теория.* Танцевальные элементы (движения) направлены на развитие координации рук, развитие мышц ног, формирование первоначального баланса (устойчивости).

*Практика.*

- марш на месте: простой шаг в разном темпе;
- шассе: приставной шаг влево-вправо;
- тэп: удар носком ноги в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- прыжки;
- повороты влево-вправо на трех шагах;
- простые танцевальные движения с различным сочетанием работы рук.

### **Развивающие игры (22 часа)**

*Теория.* Сюжетные и несюжетные игры, игры с предметами.

*Практика.* Игры:

- на развитие внимания и координации: «Уши-нос-глаза», «Пиф-паф»;
- на развитие воображения и работу в команде: «Паук», «Червячок», «Крокодил»;
- на развитие координации с мячом: «Одиннадцать»;
- на развитие чувства ритма: «Хлопаем вместе», «Поросячья бега», «Запретный номер».

### **Здоровьесберегающие технологии (2 часа)**

*Теория.* Здоровьесберегающие технологии воспитывают у детей бережное отношение к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.

*Практика.* В течении учебного года проводятся викторины по темам: «Режим дня: зачем он нужен?», «Полезные привычки», «Безопасность в сети» с

последующим обсуждением. С целью снижения утомляемости по окончании занятия осваиваются первоначальные навыки правильного дыхания.

### **Аттестационное занятие (2 часа)**

*Теория.* Закрепление пройденного материала.

*Практика.* Выполнение упражнений разминки, музыкально-ритмических упражнений, танцевальных элементов с помощью педагога (повторение движений за ним, словесное сопровождение выполнения и т.п.)

### **Формы аттестации**

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.

### **Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год**

дата начала занятий	дата окончания занятий	кол-во учебных недель	кол-во учебных часов	режим занятий
01.09.2021	31.05.2022	36	72	2 раза в неделю 1 час

### **Кадровое обеспечение**

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

### **Материально-техническое обеспечение**

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

### **Контрольно-измерительные материалы**

Мониторинг образовательных результатов в течение учебного периода осуществляется методом наблюдения в процессе выполнения практических заданий и диалога с обучающимися. Результаты педагогического наблюдения заносятся в таблицу (Приложение № 1).

### **Информационно-методические материалы**

Структура учебного занятия (приложение № 2).

Подборка развивающих игр для детей 6-7 лет (Приложение № 3).

## **Литература для педагога**

1. Алексеев В. А. Расширяем кругозор детей. – Ярославль: Академия развития, 2003
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Для педагогов-хореографов, учащихся детских танцевальных коллективов и их родителей/ Т. Барышникова – М.: Рольф, Айрис - пресс, 2000
3. Беляков Н.Т. Фигура, грация, осанка/ Н.Т. Белякова - М.: «Просвещение» 1978
4. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. – СПб.: «Социально-психологический центр», 1996
5. 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
6. Суворова Т.И., Казанцева Л. Спортивные олимпийские танцы для детей/ Т.И. Суворова, Л.И. Казанцева - СПб, 2008
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (новогодний репертуар)/ Т.И. Суворова - СПб, 2009
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (выпуск 4)/ Т.И. Суворова - СПб, 2005
9. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся/ Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1994

## **Литература для обучающихся**

1. Александрова Н. А., Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен – СПб: БХВ, 2018
2. Делаэ Ж., Марлье М., Маруся и её любимые занятия. Балет. Музыка – М: АСТ, 2017
3. Мохова П., Балет. Книга о безграничных возможностях – М: Манн, Иванов и Фербер, 2020

## **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](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](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1173)

**Контрольно-измерительные материалы**

Таблица наблюдений индивидуального развития обучающихся

ФИ обучающегося	Чувство ритма	Маршевый шаг	Координация рук	примечание

Ключ к таблице

Оценка в баллах	Оптимальный (3 балла)	Допустимый (2 балла)	Критический (1 балл)
Чувство ритма	безошибочно повторяет ритмический рисунок	повторяет ритмический рисунок с ошибками	неуверенно повторяет ритмический рисунок
Маршевый шаг	безошибочно выполняет заданную последовательность шагов	выполняет последовательность шагов с ошибками	неуверенно выполняет последовательность шагов
Координация рук	безошибочно выполняет простые танцевальные движения с различным сочетанием работы рук	выполняет простые танцевальные движения с различным сочетанием работы рук с ошибками	неуверенно выполняет простые танцевальные движения с различным сочетанием работы рук

## Структура и содержание учебного занятия

Учебное занятие имеет свою структуру, и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Все части взаимосвязаны, несмотря на самостоятельность своих задач и содержания.

*Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задача этой части - подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. Работа начинается с приветствия и развивающей игры на включение внимания. Продолжает занятие разминка, которая включает движения для всех частей тела.

*Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. Здесь главной задачей является формирование и закрепление исполнительских навыков. В содержание основной части урока входит изучение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, развивающих игр на развитие внимания, координации и чувства ритма.

*Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог работы группы в целом и отдельно каждого обучающегося. Необходимо кратко повторить теоретический материал (если он изучался на занятии), дать краткий анализ занятия и отметить наиболее успешных ребят. Обязательным элементом завершения занятия является поклон и аплодисменты, исполняя которые обучающиеся благодарят друг друга и педагога за работу.

## Развивающие игры

### «Снежный ком»

Правила игры таковы: ребенок называет свое имя, следующий ребенок должен его повторить и добавить к нему свое, следующий повторяет сказанное в той же последовательности и прибавляет свое имя. Цель – повторить имена всех присутствующих детей.

### «Червячок»

Ребенок подходит к «понравившемуся» участнику и предлагает ему быть хвостиком: «Червячок, будь моим хвостиком!». Тот проползает у него между ног и становится позади первого. Далее эта вереница идет к следующему и т.д. Червячок растет. В заключение, когда ползет последний участник, червячок образует цепь.

### «Хлопаем вместе»

Участники располагаются по кругу. Ведущий назначает с кого начнется игра. По сигналу все по очереди должны как можно быстрее хлопнуть в ладоши.

### «Поросячьи бега»

Участники сидят в кругу. Ведущий говорит о том, что мы попали на поросячьи бега, новый олимпийский вид спорта. Для того, чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу. Сначала дайте возможность всем участникам потренироваться в «хрюкании». Игра на время. Старайтесь добиться рекорда.

### «Паук»

Игроки встают в круг и берутся за руки. Руки расцеплять нельзя! Игроки запутывают круг – не расцепляя рук, перешагивая через руки, оборачиваясь и так далее. Когда путанка готова, в комнату приглашается водящий. Ему нужно распутать игроков обратно в круг, не расцепляя их рук.

### «Уши-нос-глаза»

Все игроки стоят в кругу. Ведущий начинает говорить вслух и одновременно показывать на себе часть тела: «Уши-уши» (все показывают уши), «Плечи – плечи» (все показывают плечи), «Локти – локти» (все показывают локти). Затем водящий начинает специально путать игроков: показывает одну часть тела, а называет другую. Дети должны в случае ошибки водящего не повторять за ним движение.

### «Крокодил»

Задача игроков показать слова, выданные им ведущим на карточках, не используя при этом слов.

Показывая слово, игрок может:

- двигать любой частью своего тела (хоть ушами);

- принимать любые позы (вплоть до стояния на голове);
- отвечать на вопросы отгадывающих жестами;
- рисовать жестами на стене или другой плоской поверхности;
- указывать на свою одежду, украшения и другие вещи, которые оказались при вас, когда вы пошли показывать слово;
- показывать словосочетание в несколько приемов, разбив его на отдельные слова.

Показывая слово, **нельзя:**

- разговаривать, намеренно издавать любые звуки (кроме выражения эмоций);
- показывать на любые предметы, кроме тех, которые имеете при себе, брать их в руки, пользоваться ими;
- произносить слова беззвучно, одними губами;
- показывать отдельные буквы;
- рисовать (даже если у вас при себе были ручка или карандаш) и вообще оставлять видимые следы на любой поверхности;
- показывать слово по частям или по слогам.

### **«Пиф-паф»**

Участники встают в круг лицом. Ведущий обходя участников за их спинами, легонько задевает одного рукой. Этот игрок должен срочно присесть, при этом его соседи слева и справа становятся участниками дуэли. Правила дуэли: необходимо повернуться в сторону противника с рукой в виде пистолета и сказать «паф-паф». Кто первый это сделает, тот и выиграл. Проигравший выбывает из круга и игра продолжается дальше. Игра заканчивается, когда остается два победителя.

### **«Запретный номер»**

Участники садятся в круг. Выбирается цифра, которую не называют вслух, а заменяют хлопком. Хлопком заменяются все значения, содержащие эту цифру. Например, при выборе цифры «3», хлопком заменяются «13», «23», все цифры от «30» до «39» и так далее. Цель – как можно дольше не сбиваться со счета.

### **«Одиннадцать»**

Участники игры встают в круг и начинают перебрасывать мяч друг другу. Первый ребенок, бросая мяч, громко говорит: «Один!». Дальше броски считают про себя. Тот, кому надо было бы бросать мяч 11-ый раз, мяч не ловит, а отбивает («гасит») его о землю. При этом говорит: «Одиннадцать!». Если все получилось, то он подбирает мяч и начинает игру заново. Если же ребенок поймал одиннадцатый мяч, то он садится на корточки в центр круга, а первый бросок делает его сосед справа.

Следующий одиннадцатый должен не просто отбить мяч, а попасть мячом в того, кто сидит в кругу. Если это получилось, то тот, кто сидел в кругу возвращается в игру, если нет, то неудачливый «стрелок» присоединяется к участнику, уже сидящему в кругу.