

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 № 2 от 02.06.2022
Утверждена приказом № 115 от 28.06.2022

Директор



С.В. Антонюк

г. Зеленогорск
2022 г.

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, 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.

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).

Основопологающие 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
	ВСЕГО ЧАСОВ: 72	34	38	

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, перекаат 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
4. 50 танцевальных игр - 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.