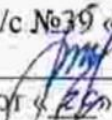


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 39
«Золотой петушок» г. Альметьевска»

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

Утверждаю
заведующий МБДОУ
«ЦРР-д/с №39 «Золотой петушок»
 Зайнуллина Р.М.
приказ № 88 от «28» августа 2024 г.

**ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
КРУЖОК «СЕРПАНТИНКИ»
ПО ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-7 ЛЕТ)
НА 2024 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Руководитель:
Музыкальный руководитель: А.Р. Хасаншина

г. Альметьевск

2024 г.

Пояснительная записка

В современном обществе проблемы здоровья становятся все острее и острее, несмотря на стремительное развитие науки и медицины. Причин этому множество. Главное не столько знать о них, сколько попытаться устранить или минимизировать их влияние.

Первое, с чем мы сталкиваемся – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов.

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Данс» позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей.

Актуальность обозначенной проблемы, в необходимости физического развития, а также укрепления здоровья, подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) и «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155 г.).

В законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 95) отмечается, что дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Для реализации задач физического воспитания необходимо соблюдать условия, которые отвечают требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13: здоровьесберегающая развивающая среда.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО), указана значимость физического развития детей, укрепление их здоровья. В образовательную область «Физическое развитие» по ФГОС ДО, включается приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию

координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

Во ФГОС ДО прописаны требования к результатам освоения Программы – это целевые ориентиры:

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о ЗОЖ.
- Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства в Российской Федерации.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан-ПиН 2.4.1.3049-13 (Указом Президента Российской Федерации от 19.03.2013 №211) определяют Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

Направленность программы – художественная. Содержание способствует развитию художественно-эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей к искусству танца, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира хореографии, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

Вид программы – модифицированная.

За основу выбраны программы:

- программа «Ритмика и танец» Овчиникова Е.В.

- программа «Са-Фи-Данс» Кадочникова А.В.

Из данных программ взяты главные разделы: танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, основы классического, народного и современного танца, а также постановочная деятельность.

Новизна данной программы заключается в интеграции таких направлений, как ритмика, музыка, пластика, сценическое движение. Содержание тем адаптировано для дошкольного возраста.

Актуальность данной общеобразовательной программы носит интегрированный характер, выполняя главную задачу предмета – освоение обучающимися практических умений, Старший дошкольный возраст является благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, гибкости, функции равновесия. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Как известно, эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают двигательные-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка.

От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% от условий внешней среды, т. е., экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью обучающихся использовать и совершенствовать полученные знания и навыки по программе «Ритмика и танец» во время концертной деятельности студии театра моды.

Цель программы: развитие ловкости и координационных способностей, двигательного спектра и танцевального творчества детей старшего дошкольного возраста, посредством ритмики.

Задачи:

Образовательные: помогать ребенку овладевать танцевально-игровой деятельностью: формировать умения связывать танцевальные движения с ритмом музыки; формировать умения согласовывать движения с текстом и музыкой; систематизировать умения менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки; формировать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.

Развивающие: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; развивать двигательные качества и умения (двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки); развивать умение ориентироваться в пространстве

Воспитательные: воспитывать доброжелательное отношение к танцам, музыке; воспитывать эстетические качества детей

Игровые: развитие творческого самовыражения; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости в движениях

Оздоровительные: способствовать профилактике плоскостопия; способствовать формированию правильной осанки; способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

Отличительные особенности программы «Ритмика и танец» выявляются в организации практических занятий с воспитанниками, где акцент ставится на результат творческой деятельности в процессе создания концертных номеров.

Количество детей в группе: 10 – 12 человек.

Срок реализации программы – 2 года.

Календарный учебный график учреждения

Этапы образовательного процесса	1-ый год обучения	2-ой и последующий годы обучения
Комплектование учебных групп	Допустимо до 30.09	Допустимо до 30.09
Начало учебного года	Не позднее 01.10	Не позднее 01.10
Продолжительность учебного года	36 учебных недель	36 учебных недель
Конец учебного года	31.05	31.05

Календарный учебный график по предмету

Год обучения	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1-ый	3	5	4	5	3	4	4	5	3
2-ой	3	5	4	5	3	4	4	5	3
3-ий	3	5	4	5	3	4	4	5	3

Считают благоприятным временем развития координационных способностей возраст от 5 до 7 лет. На шестом году жизни ребёнок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой.

При подборе упражнений, а далее занятий необходимо учитывать возрастные нагрузки.

Возрастные нагрузки.

5-6 лет.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребёнку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений. Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений. Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений. [36].

6 – 7 лет.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений. Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог

создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Таким образом, современная ритмическая гимнастика - это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Правильное построение комплексов ритмической гимнастики для детей разного возраста позволяет всесторонне воздействовать на детский организм. В старшем дошкольном возрасте у ребенка происходят изменения всех систем организма, этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В этом возрасте происходит “закладка фундамента” для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию.

Режим, учебная нагрузка и предполагаемое количество обучающихся:

Первый год обучения – занятия проводятся по группам (10-12 человек) один раз в неделю по 1 часу (в год – 36 часов).

Второй год обучения – занятия проводятся по группам (10-12 человек) один раз в неделю по 1 часу (в год – 36 часов).

Форма организации обучения – групповая (учебное занятие с преобладанием фронтальной работы).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. [6];
- только сформированные координационные способности — необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями;
- координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и

оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения на занятиях;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, музыки, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры на этапе завершения обучения по программе «Ритмика и танец»:

- овладение умениями правильно выполнять простейшие танцевально-ритмические упражнения;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха.

Педагогическая диагностика знаний и умений обучающихся

В период реализации дополнительной общеобразовательной программы «Ритмика и танец» проводится диагностика уровня освоения содержания учебного материала обучающимися.

Критерии диагностики

В ходе диагностики у обучающихся отслеживаются следующие побуждения, знания, представления, умения:

1. **Овладение теоретическими навыками:** различать понятия «ритмика» и «танец», а также знать начальную терминологию хореографического искусства (линия, круг, диагональ, поклон-приветствие, галоп, подскоки, прыжки и т.д.).

2. **Танцевально-ритмические движения:**

- умение ритмично двигаться под музыку;
- умение передавать через движения характер музыки, её эмоционально-образное содержание;
- умение ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения;
- умение переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- умение менять движения в соответствии с музыкальными фразами;
- умение исполнять танцевальные движения (поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке, приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружении, приседание с выставлением ноги вперёд).

3. **Развитие танцевально-игрового творчества:**

- умение работать в коллективе и в паре;
- умение передавать образы (зверей, птиц, растений) в танце, игре;
- составление образов в танцевальной композиции.

Критерии определения уровня усвоения программы обучающимися

Высокий уровень: побуждения устойчивые; знания и представления четкие, содержательные, системные; практические упражнения выполняет самостоятельно.

Средний уровень: побуждения не устойчивые; знания и представления четкие, краткие; практические упражнения выполняет с помощью взрослого.

Низкий уровень: побуждения ситуативные; знания и представления отрывочные, фрагментарные; практические упражнения выполняет в общей деятельности с помощью взрослого.

Личностные достижения обучающихся характеризуются проявлением:

- инициативности,
- сообразительности,
- осознанности,
- нравственных, эстетических, познавательных чувств;

- опоры на собственный опыт,
- доброжелательности.

Формы подведения итогов. Результаты работы танцевальной деятельности оцениваются в разных формах:

- тематических и комплексных занятиях;
- открытых занятий для родителей;
- итоговых занятий;
- различных праздников и концертов.

Методическое обеспечение

В образовательном процессе используются следующие **типы занятий**:

- комбинированное изучение (усвоение нового материала: объяснение, показ и практическая деятельность);
- закрепление и совершенствование приобретённых знаний и навыков.

Формы и методы

Для успешного достижения основных целей и задач данной программы предусматривается применение групповых форм обучения. Групповые занятия проводятся по группам не более 12 человек. Для более полного и глубокого усвоения учебного материала детьми применяются разнообразные методы обучения.

- словесный метод – рассказ, беседа;
- наглядный метод – показ, демонстрация;
- метод наблюдения (прямое, косвенное), самонаблюдение;
- метод подражания;
- игровой метод.

Материально-техническое оснащение

1. Кабинет, оборудованный зеркалами.
2. Коврики или большой ковёр.
3. Аппаратура для музыкального сопровождения.
4. Видеоаппаратура.

По итогам реализации программы обучающиеся разучивают простейшие танцевальные комбинации и осваивают несложные хореографические миниатюры, которые в конце года выставляются на отчетном концерте.

Форма подведения итогов реализации программы: отчетный концерт

Время проведения	Тема	Кол-во часов
Октябрь	<p>Поклон-приветствие Экзерсис на середине зала: -постановка корпуса (ноги в свободном положении) -понятие «рабочая нога» и «опорная нога» -позиции ног (I-II, при относительной выворотности ног) -упражнения на напряжение и расслабление мышц – «Мягкие и твердые карандаши» Прощание</p>	1
	<p>Поклон-приветствие Экзерсис на середине зала: -понятие «рабочая нога» и «опорная нога» -позиции ног (I-II-III, при относительной выворотности ног) - Demi-plie (I позиция) -Releve на полупальцах (в невыворотных позициях) -упражнения «Молодые и старые карандаши» -композиция «Веселые путешественники» («Ритмическая мозайка») Прощание</p>	1
	<p>Поклон-приветствие Экзерсис на середине зала: -постановка корпуса -Battement tendu во всех направлениях (I позиция) -упражнение «Коробка с карандашами», «Молодые и старые карандаши» -композиция «Веселые путешественники» Прощание</p>	1
	<p>Поклон-приветствие Экзерсис на середине зала: -повторение пройденного материала -знакомство с композицией «Божья коробка» - в руках «божья коровка», краткая беседа – диалог о танце . («Танцевальная ритмика для детей – 3») -пластика животных «Рыбка» -игра «Птички и вороны» Прощание</p>	1

	<p>Поклон-приветствие Экзерсис на середине зала: -композиция «Божья коровка» (счет на 4/4, два приставных шага, на счет «четыре» - хлопок) -пластика животных «Рыбка», «Змея». -раскладка pas польки -игра «Птички и вороны» Прощание</p>	1
	<p>Поклон-приветствие Экзерсис на середине зала: -положение epaulement -композиция «Божья коровка» (развитие пластичности выразительности, грациозности) -пластика животных «Ящерица» -композиция «Веселые путешественники» Прощание</p>	1
Ноябрь	<p>Поклон-приветствие -повторение пройденного материала -переход ног из одной позиции в другую -танцевальная композиция (учить раскачиваться с ноги на ногу в такт музыки, кружиться на месте музыкальным бегом) -пластика животных: «Кошечка», «Ящерица» Прощание</p>	1
	<p>Поклон-приветствие - работа над композицией под музыку (развитие и координация движений, чувства ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу, творческого воображения, внимания и памяти, быстрота реакции) -индивидуальная работа Прощание</p>	1
	<p>Поклон-приветствие Экзерсис на середине зала: -упражнения для шеи, плеч и туловища -пластика животных: «Кошечка», «Собачка» - танцевальная композиция – развивать умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, двигаться в соответствии с образом и характером</p>	1

	<p>музыки, ее темпоритмом) Прощание</p> <p>Поклон-приветствие Экзерсис на середине зала: -упражнение для ног «Рожки и копытца» -упражнение для рук «Волшебные ленты» -упражнения по кругу (шаг с носка, шаг на высоких полупальцах, поскоки) -игра: «Найди себе пару» Прощание</p>	1
Декабрь	<p>Поклон-приветствие Экзерсис на середине зала: -Вспомогательные и корригирующие упражнения на расслабление мышц -танцевальная композиция (развивать умение самостоятельно находить выразительные позы и движения) Прощание</p>	1
	<p>Поклон-приветствие -танцевальная композиция «Божья коровка» (развивать координацию, ловкость и точность движений, умений ориентироваться в пространстве) Прощание</p> <p>Выступление на новогоднем утреннике с танцевальной композицией «Божья коровка»</p>	1
	<p>Поклон-приветствие Экзерсис на середине зала: -вспомогательные и корригирующие упражнения на расслабление мышц -упражнение по кругу (танцевальный шаг с носка, шаг с высоким подниманием колена «Цапля», поскоки) -этюд «Игра с мячиком» ловкость, координация, быстрота движений, творчество) -игра «Найди себе пару» (тренировка переключения внимания, способности к импровизации) Прощание</p>	1

	<p style="text-align: center;">Поклон-приветствие</p> <p style="text-align: center;">-упражнение для шеи, плеч и туловища -пластика животных: «Кошечка», «Рыбка», «Ящерица».</p> <p style="text-align: center;">-знакомство с движением к композиции «Красная шапочка» (1 фигура, развитие координации движений, переносить вес тела с ноги на ногу), («Ритмическая мозаика»)</p> <p style="text-align: center;">-игра «Козочки и волк» (тренировка переключения внимания) Прощание</p>	1
Январь	<p style="text-align: center;">Поклон-приветствие</p> <p style="text-align: center;">Экзерсис на середине зала: -постановка корпуса</p> <p style="text-align: center;">-игра «Козочки и волк» (тренировка переключения внимания, способности к импровизации) -повторение 1 фигуры композиции - развитие внимания и памяти, чувства ритма.</p> <p style="text-align: center;">-релаксация: «На лугу» («- Дети, представьте себе, что наступило лето, расцвело множество цветов на лугу: ромашки, васильки, колокольчики).</p> <p style="text-align: center;">-Хотите быть красивым цветком на лугу? Тогда давайте ляжем на коврик, расслабимся и представим себя каким-нибудь красивым цветком (включается музыка) Прощание</p>	1
	<p style="text-align: center;">Поклон-приветствие</p> <p style="text-align: center;">-2 функция движений композиций «Красная шапочка» (соединение 1-2 фигуры под музыку) -релаксация: «На лугу» Прощание</p>	1
	<p style="text-align: center;">Поклон-приветствие</p> <p style="text-align: center;">-знакомство с движениями 3 фигуры танцевальной композиции (развитие творческого воображения) -пластика животных: «Рыбка», «Бабочка», «Ящерица», «Змея»</p> <p style="text-align: center;">игра «Найди себе пару» (тренировка переключения внимания, способности к импровизации) Прощание</p>	1

	<p style="text-align: center;">Поклон-приветствие</p> <p>-вспомогательные и корригирующие упражнения на напряжение и расслабление мышц</p> <p>-«Разноцветная игра» - развитие умение начинать и заканчивать движения вместе с музыкой по показу («Ритмическая мозаика»)</p> <p>Танцевальная композиция «Красная шапочка» (формировать умение выполнять простейшие перестроения: становиться в круг, в рассыпную, поворачиваясь лицом к зрителям)</p> <p style="text-align: center;">Прощание</p>	1
Февраль	<p style="text-align: center;">Поклон-приветствие</p> <p>-позиции ног: I-II-III</p> <p>-«Разноцветная игра» (формировать правильную осанку, учить выразить музыкально-двигательный образ)</p> <p>-игра: «Найди себе пару» (учит воспроизводить несложный ритм, различать контрастные части в музыке)</p> <p>-«Красная шапочка» (развивать умение самостоятельно находить выразительные позы и движения)</p> <p style="text-align: center;">Прощание</p>	1
	<p style="text-align: center;">Поклон-приветствие</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>-упражнение на формирование стопы</p> <p>-композиция «Красная шапочка» (индивидуальная работа по элементам)</p> <p>-«Разноцветная игра» (развивать умение эмоционального выражения, раскрепощенности в движениях, художественно – эстетический вкус)</p> <p>-этюды «Игра с мячиком» ловкость, координация, быстрота движений, творчество)</p> <p style="text-align: center;">Прощание</p>	1
	<p style="text-align: center;">Выступление на утреннике «8 марта» с танцевальной композицией «Красная шапочка»</p> <p style="text-align: center;">Поклон-приветствие</p> <p>-упражнения по кругу (поскоки, шаг на высоких полупальцах, дробные ходы)</p> <p>-корригирующие упражнения для развития танцевального шага</p>	

Март	<p>релаксация: «На лугу» (« Дети, представьте себе, что наступило лето, расцвело множество цветов на лугу: ромашки, васильки, колокольчики).</p> <p>-Хотите быть красивым цветком на лугу? Тогда давайте ляжем на коврик, расслабимся и представим себя каким-нибудь красивым цветком (включается музыка)</p> <p>Прощание</p> <p>Поклон-приветствие</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>-ходы и основные движения: «Молоточки», «Моталочки»</p> <p>-краткая беседа – диалог о композиции «Какадурчик» - постановка корпуса и позиций («Ритмическая мозайка»)</p> <p>-пластика животных: «Улитка», «Кошечка».</p> <p>Прощание</p> <p>Поклон-приветствие</p> <p>-упражнение: «Волшебные палочки», «Мягкие и твердые карандаши»</p> <p>-композиция «Какадурчик» (выполнять простейшие перестроения: становиться в круг, в рассыпную под музыку)</p> <p>-каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления)</p> <p>Прощание</p> <p>Поклон-приветствие</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>-шаги с подскоком, галоп, переменный ход.</p> <p>-постановка корпуса I-III позиции</p> <p>-композиция «Какадурчик» (развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве)</p> <p>Прощание</p>	1
	<p>Поклон-приветствие</p> <p>-упражнение для рук (развивать плавность движений рук)</p> <p>- «Цирковые лошадки» (развивать чувства ритма, координацию, точность и ловкость движений)</p>	1

Апрель	<p>-танцевальная композиция (формирование красивой осанки; навыков ориентации в пространстве) Прощание</p> <p>Поклон-приветствие</p> <p>-«Цирковые лошадки» (развивать чувства ритма, координацию, точность и ловкость движений)</p> <p>-вспомогательные и корригирующие упражнения на напряжение и расслабление мышц</p> <p>-повторение 1-2 фигуры композиции - развитие внимания и памяти, чувства ритма.</p> <p>Прощание</p>	1
	<p>Поклон-приветствие</p> <p>-танцевальная композиция (развивать умение самостоятельно находить выразительные позы и движения)</p> <p>-игра: «Найди себе пару»</p> <p>-игра на определение мелодии: при звучании вальса все дети строятся в круг; при звучании польки – в шеренгу; при марше – в колонну.</p> <p>-пластика животных: «Змея», «Бабочка», «Рыбка», «Кошечка».</p> <p>Прощание</p>	1
	<p>Поклон-приветствие</p> <p>-корригирующие упражнения для развития танцевального шага</p> <p>- «Какадурчик» (индивидуальная работа по элементам)</p> <p>Прощание</p>	1
	<p>Отчетный концерт:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Танцевальная композиция «Божья коровка» ❖ Танцевальная композиция «Красная шапочка» ❖ Танцевальная композиция «Какадурчик» 	
	<p>Поклон – приветствие</p> <p>- упражнение на укрепление осанки (с мячиком);</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения по кругу и по диагонали; - логоритмическая игра: «У барана рожки» (использовать обручи) <p>-игра «Найди себе пару» (тренировка переключения внимания, способности к импровизации)</p> <p>Прощание</p>	1

	<p style="text-align: center;">Поклон – приветствие</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение на укрепление осанки (с мячиком); - пластика животных «Рыбка», «Змея», «Кошечка» - логоритмическая игра: «Эхо» (с клавишами) <li style="padding-left: 20px;">«У барана рожки» (использовать обручи) - игра на определение мелодии: при звучании вальса все дети строятся в круг; при звучании польки – в шеренгу; при марше – в колонну <p style="text-align: center;">Прощание</p>	1
Май	<p style="text-align: center;">Поклон – приветствие</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа над композицией под музыку (развитие и координация движений, чувства ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу, творческого воображения, внимания и памяти, быстрота реакции) - индивидуальная работа - логоритмическая игра: «Эхо» (с клавишами) <li style="padding-left: 20px;">«У барана рожки» (использовать обручи) - упражнение по кругу (танцевальный шаг с носка, шаг с высоким подниманием колена «Цапля», поскоки) - этюд «Игра с мячиком» ловкость, координация, быстрота движений, творчество) - каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления) <p style="text-align: center;">Прощание</p>	1
	<p style="text-align: center;">Поклон – приветствие</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение на укрепление осанки (с мячиком); - пластика животных «Рыбка», «Змея», «Кошечка» - логоритмическая игра: «Эхо» (с клавишами) <li style="padding-left: 20px;">«У барана рожки» (использовать обручи) - музыкальная игра: «Я твой друг, ты мой друг» - упражнение по кругу (танцевальный шаг с носка, шаг с высоким подниманием колена «Цапля», поскоки) - этюд «Игра с мячиком» ловкость, координация, быстрота движений, творчество) <p style="text-align: center;">-Прощание</p>	1

Учебный план по годам обучения

№ п/п	Тема, раздел	1-ый год	2-ой год	3-ий год	Итого
1	Вводное занятие	1	1	1	3
2	Игрогимнастика	4	3	3	10
3	Игротанцы	4	4	4	12
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	5	4	4	13
5	Игропластика	4	3	3	10
6	Пальчиковая гимнастика	2			2
7	Танцевально-ритмические движения		4	4	8
8	Игровой самомассаж	1			1
9	Танцевально-ритмические этюды		5	5	10
10	Музыкально-подвижные игры	3	2	2	7
11	Игры-путешествия	2			2
12	Ритмические упражнения на координацию движений		4	4	8
13	Креативная гимнастика	4			4
14	Постановка и отработка концертных номеров	5	5	5	15
15	Итоговое занятие	1	1	1	3
	Всего:	36	36	36	108

Цель и задачи 1-го года обучения

Цель: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- познакомить детей со спецификой танцевального искусства;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- воспитать культуру поведения и общения на занятиях и на сцене.

Учебно-тематический план

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Игра-тренинг
2.	Ирогимнастика	4		4	Зачётное занятие
3.	Игротанцы	4	1	3	Зачётное занятие
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	5		5	Зачётное занятие
5.	Игропластика	4		4	Зачётное занятие
6.	Пальчиковая гимнастика	2		2	Зачётное занятие
7.	Игровой самомассаж	1		1	Зачётное занятие
8.	Музыкально-подвижные игры	3		3	Зачётное занятие
9.	Игры - путешествия	2		2	Зачётное занятие
10.	Креативная гимнастика	4		4	Зачётное занятие
11.	Постановка и отработка концертных номеров	5	1	4	Зачётное занятие
12.	Итоговое занятие	1		1	Концертное выступление
	Всего:	36	3	33	

Содержание программы

1-го года обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: Ознакомление с программой и графиком работы. Понятия «ритмика», «танец», «приветствие», «поклон». Инструктаж «Правила поведения обучающихся в Доме детского творчества».

Практика: Игра-тест на знакомство «Цветик-семицветик».

Тема 2. «Игрогимнастика»

Практика: Выполнение общей игровой разминки (марш с носка по кругу, шаг на полу пальцах, на пятках, «гусиный шаг», бег, галоп).

Тема 3. «Игротанцы»

Теория: Объяснение техники выполнения игротанцев «Полька» и элементов вальса.

Практика: Разучивание техники исполнения игротанцев (приставного шага стоя в линиях; тройного шага по кругу, приседания с выносом ноги на каблук).

Тема 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Практика: Разучивание специальных композиций и комплексов упражнений («Зверобика», «Делай как я», «У жирафа»).

Тема 5. «Игропластика»

Практика: Освоение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости (наклоны и повороты головы, корпуса, правильная постановка рук на пояс).

Тема 6. «Пальчиковая гимнастика»

Практика: Ритмическое сжимание и разжимание пальцев, одновременное сжимание пальцев, резкое раскрытие пальцев, упражнение «ловим муху» (резкое сжимание кулаков), пальцы «здороваются» друг с другом, волнообразные движения кистями рук.

Тема 7. «Игровой самомассаж»

Практика: Освоение правильной техники выполнения самомассажа, поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Тема 8. «Музыкально-подвижные игры»

Практика: Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве («Паровозик», «День-ночь»).

Тема 9. «Игры-путешествия»

Практика: Игры на развитие образного и пространственного мышления, подражание животным, профессии, фигуры («Путешествие по станциям», «Времена года», «Море волнуется раз...»).

Тема 10. «Креативная гимнастика»

Практика: Выполнение упражнений сидя и лёжа на полу (перекаты на спине «бревно», подъём на лопатки «берёзка»).

Тема 11. «Постановка и отработка концертных номеров»

Теория: Образы в эстрадном номере и показ танцевальных связок и рисунка.

Практика: Разучивание и отработка техники исполнения движений концертных номеров.

Тема 12. Итоговое занятие.

Практика: Участие в отчетном концерте, подведение итогов за учебный год.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1-го года обучения

В конце первого года обучения воспитанники должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать:

- понятия «ритмика», «танец», «приветствие», «поклон»;
- правильную технику выполнения танцевальных шагов, движений.

Уметь:

- работать в коллективе;
- ориентироваться в пространстве;
- строиться в шеренгу, круг, линию.

Цель и задачи 2-го года обучения

Цель: сформировать творческие способности обучающихся посредством танцевального искусства.

Задачи:

- обучать и совершенствовать музыкально-двигательные навыки;
- развить и закрепить музыкально-ритмическую координацию, музыкально-двигательную память;
- воспитать стремление к чёткому, правильному, красивому выполнению задания.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Игра-тренинг
2.	Игрогимнастика	3		3	Зачётное занятие
3.	Игротанцы	4	1	3	Зачётное занятие
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	1	3	Зачётное занятие
5.	Игропластика	3		3	Зачётное занятие
6.	Танцевально-ритмические движения	4	1	3	Зачётное занятие
7.	Танцевально-ритмические этюды	5		5	Зачётное занятие
8.	Музыкально-подвижные игры	2		2	Зачётное занятие
9.	Ритмические упражнения на координацию движений	4	1	3	Зачётное занятие

10.	Постановка и отработка концертных номеров	5	1	4	Зачётное занятие
11.	Итоговое занятие	1		1	Концертное выступление
	Всего:	36	6	30	

Содержание программы 2-го года обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: Ознакомление с программой и графиком работы. Инструктаж «Правила поведения обучающихся в Доме детского творчества».

Практика: Игра-тест на знакомство «Запомни моё имя».

Тема 2. «Игрогимнастика»

Практика: Выполнение общей игровой разминки (марш с носка по кругу, шаг на полу пальцах, на пятках, «гусиный шаг», бег, галоп).

Тема 3. «Игротанцы»

Теория: Объяснение техники выполнения парного танца «Вару-вару».

Практика: Разучивание элементов танца в паре (приставного шага; хлопки с партнёром, повороты под руку).

Тема 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Теория: Показ и объяснение выполнения упражнений сидя и лёжа на полу.

Практика: Выполнение упражнений «ёлочка», «дорожка», «бабочка», «лодочка», «лягушка» и т.д.

Тема 5. «Игропластика»

Практика: Выполнение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости (наклоны и повороты головы, корпуса, правильная постановка рук на пояс).

Тема 6. «Танцевально-ритмические движения»

Теория: Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях.

Практика: Разучивание и выполнение танцевальных связок в различных стилях (шаг польки, вальс, в русском характере, хип-хоп).

Тема 7. «Танцевально-ритмические этюды»

Практика: Разучивание, самостоятельное составление и воспроизведение небольших танцевальных связок.

Тема 8. «Музыкально-подвижные игры»

Практика: Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве («Паровозик», «Дождик - солнышко»). Игры на развитие образного мышления подражание животным, профессии, фигуры «Пластинин», «Зеркало».

Тема 9. «Ритмические упражнения на координацию движений»

Теория: Объяснение правил ориентации в пространстве, повороты по точкам.

Практика: Изучение танцевальной комбинации на шагах с подскоками и поворотами (полуповороты, повороты, туры, развороты), в линии и по диагонали.

Тема 10. «Постановка и отработка концертных номеров»

Теория: Образы в эстрадном номере и показ танцевальных связок и рисунка.

Практика: Разучивание и отработка техники исполнения движений концертных номеров.

Тема 11. Итоговое занятие.

Практика: Выступление на отчётном концерте, подведение итогов за учебный год.

Требования к уровню подготовки обучающихся 2-го года обучения

В конце 2-го года обучения воспитанники овладеют следующими знаниями, умениями и навыками:

Будут знать:

- название движений, алгоритм их исполнения;
- порядок выполнения изученных танцевальных комбинаций;

Будут уметь:

- ориентироваться в зале и на сцене;
- строиться в шеренгу, круг и линию, выполнять простейшие построения и перестроения;
- работать в коллективе и в паре;
- передавать простейшие образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.) в танце.

Будут владеть: техникой простейших танцевальных элементов в паре (хлопки с партнёром, повороты под рукой и т.д.).

Краткий словарь терминов

Allegro - прыжки, быстрая часть занятия.
Battement tendu - отведение и приведение натянутой ноги в указанную позицию
Battement tendu jete - бросок вытянутой ноги.
Battement tendu jete pidiue - колющий батман.
Battement tendu pour le pied - батман с опусканием пятки на пол.
Battement developpe - работающая нога скользит по опорной и вытягивается в заданном направлении.
Battement releve lent - медленное поднимание вытянутой ноги. Body roll - наклоны корпуса типа «волна» Changement de pied - прыжок с переменой ног в воздухе.
Contraction - сжатие корпуса. Degage - переход с ноги на ногу. Demi-plie - полуприседание.
Demi rond de jambe par terre - полукруг ногой по полу.
En dedans - движение работающей ноги к опорной (вовнутрь, к себе).
En dehors - движение работающей ноги от опорной (наружу, от себя). Epaulement - положение фигуры в пол-оборота к зрителю.
En face - прямо.
Flic-flac - движение расслабленной стопой от себя- к себе.
Grand battement jete - бросок ноги на 90 и выше.
Grand plie- полное приседание.
Isolation - работа какой- либо одной части тела.
Pas - шаг, движение, комбинация.
Pas balance - покачивание из стороны в сторону.
Pas echappe - прыжок из закрытой в открытую позицию.
Passe par terre - перевод ноги по полу через 1 позицию.
Pas couru - мелкий танцев, бег в невыворотной 1 позиции.
Pas eleve - небольшой подъем ноги при переходе го позиции в позицию. Pas saute - прыжок с сохранением позиции.
Port de bras - упражнение для рук, корпуса и головы.
Releve - подъем на полупальцы.
Rond de jambe par terre - полный круг ногой по полу.
Release - расширение, распространение.
Sur le cou-de-plie - положение стопы работающей ноги на щиколотке опорной ноги.

Использованная литература:

- 1.Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей С.П.2000г.
- 2.Слуцкая С.А. «Танцевальная мозаика» М.2006г.
- 3.Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей» 3-5 выпуск С.П. 2005-2007г.
- 4.Черемнова Е.Ю. «Танцетерапия» танцевально-оздоровительные методики для детей Ростов-на-Дону 2008г.

Пронумеровано, прошнуровано,

скреплено печаттю

Л. І. (подпис)
Міста (об)