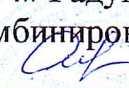


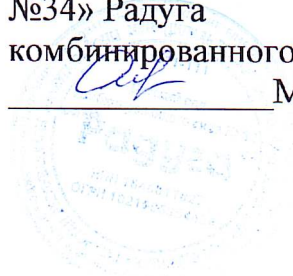
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №34 «РАДУГА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ЕЛАБУЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАСМОТРЕНО ПРИНЯТО

на педагогическом
совете МБДОУ детский сад №34
«Радуга» комбинированного вида
Протокол № от 1.10.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующей МБДОУ детский сад
№34» Радуга
комбинированного вида

М.М. Гаязова.



**Программа дополнительного образования
по хореографии.**

Руководитель: Сабирова Г.Р-
преподаватель по хореографии.

г. Елабуга
2023г.

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» имеет художественную направленность.

Занятия ритмикой – это развитие полноценной гармонически развитой личности ребенка, наилучшее средство удовлетворения личных потребностей ребенка дошкольного возраста в познании окружающего мира.

Учащиеся усваивают основные виды танцевальных движений и других видов движений посредством развития музыкального слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, развития легкости и гармонии движений, ощущения собственного тела в пространстве и умения свободно управлять им. Движения, исполняемые под музыку, формируют художественный вкус детей, способствуют развитию творческих способностей, приобщают к миру музыки, танца и театра.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения ритмика занимает особое место. Занятия ритмикой не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Между тем, ритмика обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

В основе работы лежит индивидуальный подход к воспитанникам, учитываются различные параметры: характер, физическое, эмоциональное состояние, настроение ребёнка, его желания. Учащиеся усваивают основные виды танцевальных движений и других видов движений посредством развития музыкального слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, развития легкости и гармонии движений, ощущения собственного тела в пространстве и умения свободно управлять им. Движения, исполняемые под музыку, формируют художественный вкус детей, способствуют развитию творческих способностей, приобщают к миру музыки и танца.

Занятия ритмикой – это дополнительный резерв двигательной активности детей, источник их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения. Настоящая программа занятий танцевальной ритмикой предполагает комплексный подход в обучении детей дошкольного возраста основам музыкальной грамоты, движению и танцу.

Ритмика – основная часть занятий на подготовительном этапе обучения детей танцу. Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Разучиваются простые танцевально-ритмические движения. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей.

3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог

Цель программы: Всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств дошкольника, средствами музыки и ритмических движений. Формирование навыков хореографической пластики, музыкальности, развитие их творческих способностей.

Задачи программы

- научить детей управлять своим телом под музыку.
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости, координации движений);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости.), изучение танцевальных элементов;
- развитие хореографические способности учащихся, пластичность и выразительность движений;
- развитие ритmicности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе, взаимоуважения;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни.

Возраст обучающихся – 4-5 лет.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность занятий в объединении в течение учебного года – 28 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты:

По прохождении данной программы учащиеся будут **знать:**

- Комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию
- Основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений
- Иметь представление о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний
- Правила техники безопасности на уроке и в детском саду

Уметь:

- Передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- Согласовывать движение с музыкой;
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.
- Правильно исполнять несложные танцевальные элементы

- Выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений
- Внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации
- Работать коллективно, слаженно

Методы оценивания и выявления освоения учащимися содержания программы

- педагогическое наблюдение
- контрольное выполнение практического упражнения
- конкурс на лучшее исполнение практических упражнений (внутри группы)

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния, ребенка в конце года, его адаптации к нагрузке, успеваемости. Формой подведения итогов являются выпускные концерты перед родителями в конце учебного года, участие в мероприятиях детского сада, которые наглядно показывают, насколько освоен ребенком учебный материал.

Учебно-тематический план

№	Разделы, название тем	Всего часов	Теория	Практика
Вводный раздел				
1	Вводное занятие. Ритмика и мы. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ.	1	1	-
Танцевальная ритмика				
1	Музыкально-ритмические упражнения	7		7
2	Упражнения на полу	7		7
3	Танцевальные элементы	6		6
4	Упражнения и игры на внимание, координацию, ориентирование в пространстве. (игроритмика)	7	1	6
Итого		28 ч.	2ч.	26ч.

Содержание тем:

Вводный раздел

Тема: Вводное занятие. Ритмика и мы

Беседа на тему роль ритмики в нашей жизни. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке. Инструктаж по технике безопасности. Расстановка детей в классе

Раздел: Танцевальная ритмика

Тема: музыкально ритмические упражнения

Музыкально-ритмические упражнения - они являются основой для развития чувства ритма, учат детей правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Хлопки в такт музыки; -акцентированная ходьба; -движение руками в различном темпе; - различие динамики звука «громко - тихо»; -хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Упражнения с ладошками в парах и по одному

Тема: Упражнения на полу

«Велосипед» - лежа на спине, сгибание и разгибание ног

«Верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«Кошечка» - встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет); «Цапля» - стойка на одной ноге;

«Носорог» - лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.

«морская звезда» - сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.

«Слон» - встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.

«Слон на полу» - сесть на пол, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.

«Змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.

«Рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.

«Аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку

«Улитка» - упор, лежа на спине, касание ногами за головой;

«Медуза» - сидя, ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы;

«Звездочка» - сидя с предельно разведенными врозь ногами, наклоны в сторону

«Иголочка» - сидя на полу, ноги вытянуты перед собой, поднимать ноги

«Коробочка с карандашами» (складочка) – сидя, ноги вытянуты вперед

«Лягушка» - лежа на животе, развести ноги в стороны, согнуть их в коленях

Тема: Танцевальные элементы

Шаг с носочка, шаг на полупальцах, шаг на пяточках, приставной шаг, прыжки на месте (простые, с поджатыми ногами, с открыванием ног в сторону), бег, подскоки, галоп в сторону, галоп со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена, шаг в полуприседе, приседания, повороты на месте, обход вокруг себя.

Тема: Упражнения и игры на внимание, координацию, ориентирование в пространстве

Игры «Все наоборот», «Платочек», «Сугробы», «Цапля и лягушки», «Плетень», «Слушай команду», «Воробушки и автомобиль», «Цветочки на полянке», «Жуки и пчелы», «Зеваки», «Слушай хлопки», «Давай поздороваемся».

Построения и перестроения по следующим вариантам в продвижении: «До за до», «Звездочка», «Цепочка», «Воротца», «Дощечка».

Упражнения с ладошками. Хлопки «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки» — «отряхни ладошки», «Бубен», «Колокола», «Колокольчики», «Ловим комариков». Хлопки в парах «Стенка», «Большой бубен», «Крестики».

Методическое обеспечение

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.
- хореографический класс.

- учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- мягкие кубики, мячи, валики.
- коврики.

Список литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006.
2. Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999.
3. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003.
4. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – М., 1987.
5. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей.
6. Интегрированные занятия с детьми 6-8 лет: Книга для педагогов дополнительного образования и учителей начальных классов/Под ред. Т.С.Комаровой. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2003.
7. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997.
8. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992.
9. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
10. Ритмика и танец. – М., 1972.
11. Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972.
12. Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984.
13. Танцы для детей. – М., 1982.
14. Танцы – начальный курс. – М., 2001.
15. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005.
16. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов. М.: ИОСО РАО, 2002.
17. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.
18. Школа танцев для юных. – СПб., 2003.