

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете ДОУ
протокол № 1 от 29.08. 2024г.
Председатель Педагогического
совета: М.Н. Уразаева

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО: О.А. Быкова

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида №25
г. Лениногорска» муниципального
образования «Лениногорский
муниципальный район» РТ: А.Я.Гимадеева
Введено в действие приказом
№ 69-ОД от 02 сентября 2024 г.

**Рабочая программа по дополнительному образованию
«Ритмопластика»
(для детей 3-5 лет) на 2024-2025 учебный год**

Музыкальный руководитель: Е. М. Рахманова,
1 квалификационной категории

г. Лениногорск, 2024 г.

Программное содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Актуальность
- 1.3 Основные цели реализации программы по дополнительному образованию
- 1.4 Основные задачи реализации программы по дополнительному образованию
- 1.5 Ожидаемые результаты

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 2.1 Формы работы по реализации основных задач программы.
- 2.2 Структура занятия.
- 2.3 Комплексно – тематическое планирование.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 3.1 Комплекс методического обеспечения музыкального образовательного процесса
- 3.2 Критерии подбора музыкального оформления.
- 3.3 Перечень вспомогательного материала.
- 3.4 Используемая литература.

1.1 Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования хореографического кружка "Ритмопластика" модифицирована музыкальным руководителем Рахмановой Екатериной Михайловной в соответствии с особенностями её функционирования на базе МБДОУ №25, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В основу положена программа "Ритмическая мозаика", разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста. **Назначение программы** – осуществление хореографического образования дошкольников, более широкое приобщение к искусству.

1.2 Актуальность

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие детей приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В процессе учебных занятий у детей происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, нарушается осанка. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

Решение вышеизложенных задач возможно реализовать в процесс хореографического образования детей дошкольного возраста.

1.3 Цель программы: Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

1.4 Исходя из цели, предусматривается решение следующих **основных задач:**

1. Развивать творческие способности воспитанников.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Дать основы музыкально-двигательной культуры.
4. Развивать танцевальные способности.
5. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.

6. Способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.
7. Формировать творческие способности: воображение и фантазию.
8. Содействовать формированию нравственно - коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

Особенность занятия - использование здоровые сберегающих музыкально-педагогических технологий.

1.5 Предполагаемые результаты:

1. Умение слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала.
2. Умение слышать музыку, просчитывать музыкальное произведение, исполнять движение музыкально и ритмично.
3. Знание движений партерной гимнастики, исполнение пройденного материала самостоятельно.
4. Улучшение и развитие показателей основных физических данных: подъем, гибкость вперед, назад, шаг, прыжки.
5. Свободный перенос веса с одной ноги на другую, устойчивость и координация в танцевальных движениях.
6. Координировать движение рук.
7. Координация в пространстве (умение держать интервал, перестроение в круг, в 2 круга, из круга в шахматном порядке, в колонны)

2.1 Методы работы с детьми дошкольного возраста.

Репродуктивные:

Метод показа и объяснения является ведущим в хореографическом обучении. В целях эффективного обучения педагог должен не только опираться на способности детей к подражанию, но и научить их сознательному выполнению изучаемого.

Метод повторения и систематичности применяется как для разучивания, совершенствования и закрепления танцевальных навыков, так и для того, чтобы их не утратить, сохранить в памяти ранее пройденный материал.

Творческие:

Чтобы сам процесс обучения был активным и творческим и не сводился к механическому заучиванию и воспроизведению тех или иных движений, необходимо использовать широкий арсенал активных методов.

Прежде всего - это танцевальная импровизация, т.е. самостоятельное создание пластических образов на базе использования элементарных движений и перемещений. В ходе изучения и исполнения танцевальных этюдов также проявляются творческие способности каждого ребёнка. Дети могут придумать характер персонажа, в соответствии с условиями, заданными педагогом, характером и настроением музыки.

Поскольку для дошкольников основным видом познавательной деятельности является игра, чрезвычайно важно, чтобы каждое творческое задание содержало элемент игры, каждое упражнение носило оригинальный, не трафаретный подход.

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

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – разогреть мышцы, подготовить организм к главной физической нагрузке, к выполнению более сложных движений, танцевальных комбинаций. Конкретными задачами этой

части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния детей. Сюда входит танцевальная разминка. Занимает 2 – 4 минуты от общего времени, зависит от решения основных задач занятия.

Основная часть занятия

Это самый насыщенный раздел занятия, со сменой вида деятельности у детей. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики, работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала. Сюда входят: гимнастика, танцевальный репертуар. Длится от 16 до 18 минут.

Заключительная часть занятия

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки и обеспечение постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Сюда входят: танцевальные игры, релаксация.

В конце заключительной части все упражнения выполняются в медленном темпе. Длится от 2 до 3 минут.

При составлении плана занятия педагог должен помнить, что последовательность изучаемых движений не может быть случайной. Следует учитывать их полезность, возможность сочетания одних с другими, обратить внимание на распределение нагрузки на группы мышц тела.

Нагрузку в течение занятия надо распределять равномерно на все упражнения. Если педагог сочтет необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение нужно сократить, так как всякая физическая перегрузка для детей дошкольного возраста вредна.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена по возрастным группам и охватывает два периода: 2 младшая (3-4 года); средний (4 – 5 лет)

Продолжительность	Периодичность часов в неделю
Дети 3-4 года 20 минут	1 раз
Дети 4-5 лет 30 минут.	1 раз

Содержание программы включает в себя четыре направления работы: танцевальная разминка, гимнастика, танцевальные композиции, музыкально-ритмические игры.

3 — 4 года

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально -игровым образом.

Основное содержание

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта — узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое — грустное, шаловливое — спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, "птички", "ручейки" и т.д.);

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", подскоки (4-й год жизни);

общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;

имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности (см. прил. 2) от начала до конца, не отвлекаясь — по показу взрослого или старшего ребенка.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" — "веселый Чебурашка" и др.);

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

Показатели развития. Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

4 — 5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Основное содержание

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;

- обогащение слушательского опыта — включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, (например, из "Детского альбома" П.Чайковского: "Баба Яга", "Новая кювет", "Марш деревянных солдатиков" или из "Бирюлек" М.Майкапара: "Мотылек", "В садике" и др.);

- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое— грустное, шаловливое — спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый — умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;

- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. *Основные:*

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки"¹, "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку");

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", легкие поскоки;

обще развивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида -- прощение — радость";

плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации -- например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения **самостоятельно** начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: "Кошка обиделась", "Девочка удивляется» и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи — в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила **самостоятельно**: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Показателем уровня развития является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

2.3 Комплексно-тематическое планирование для детей 3-4 лет.

Месяц	Репертуар	Программные задачи	Количество часов
сентябрь	1 «Плюшевый медвежонок»;	Развитие координации, двигательной памяти.	2
	2 «Веселые путешественники»		2
октябрь	1 «Рыбачок»	Развитие чувства ритма, способности чувствовать музыкальную форму, а также образного мышления и выразительности движений.	2
	2. «Танцуйте сидя»		2
ноябрь	1. «Чебурашка»	Развитие пластичности, и выразительности движений, образного мышления.	2
	2. «Маленький танец»		2
декабрь	1. «Бусинки»	Развитие координации, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта.	2
	2. Игра «Птички и ворона»		2
Январь	1. «Неваляшки»	Развитие музыкальности, выразительности движений, фантазии и воображения.	2
	2. «Едем к бабушке в деревню»		2
Февраль	«Кузнечик»	Развитие музыкальности, фантазии и воображения, выразительности движений.	4
март	«Разноцветная игра»	Развитие музыкальности, памяти, закреплять умение танцевать в кругу.	4
апрель	1. «Лошадка» 2. «Белочка»	Развитие музыкальности, выразительности движений.	2
			2
май	Коммуникативные игры.	Развитие чувства ритма, координации, ловкости движений.	4

Комплексно -тематическое планирование для детей 4-5 лет

Период прохождения	репертуар	Количество
--------------------	-----------	------------

материала		Программное содержание	часов
сентябрь	Этюд «Ромашки и букашки» Этюд «Плавные ручки»	Развитие музыкальности, чувства ритма. Развитие мягкости, плавности рук.	2 2
октябрь	Упражнения с осенними листьями «Марш»	Развитие музыкальности, выразительности движения. Развитие мягкости, плавности движений рук, закреплять умение шагать бодро, четко, друг за другом.	2 2
ноябрь	Этюд «Поросята» «Кораблики»	Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, развитие ритмического слуха.	2 2
декабрь	Композиция с новогодней мишурой. «Кукляндия»	Развитие музыкальности, способность к импровизации.	2 2
январь	«Кот Леопольд» «Красная Шапочка»	Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения.	2 2
февраль	Этюд «Антошка» «Волшебный цветок»	Развитие координации, слухового восприятия и движений, создание положительной эмоциональной атмосферы.	2 2
март	Этюд «Мячики» Этюд «Девочка и кошка»	Развитие музыкальной пластики.	2 2
апрель	«Птичка танцевала» «Веселая пастушка»	Развитие чувства ритма., умение координировать движения с музыкой.	2 2
май	«Птичий двор» «Песенка о лете»	Развитие музыкальности, мягкости, плавности движений.	2 2

3.2 Критерии подбора музыкального оформления:

- музыка должна воспитывать музыкальный вкус ребенка;
- музыка должна обогащать ребенка разнообразными музыкальными впечатлениями;
- музыка должна быть разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старшего дошкольного возраста;
- музыка должна быть разнообразна по жанру и по характеру, так как это развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству.

ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ:

Обучение детей проходит на специально организованных занятиях во второй половине дня. Способ организации – группа, количественный состав до 14 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

3.3 ПЕРЕЧЕНЬ ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА:

- фортепиано;
- нотные приложения;
- музыкальные записи на CD;
- разнообразная атрибутика;
- танцевальные костюмы;

3.4 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Танцевальная ритмика для детей № 1» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004г.
2. «Танцевальная ритмика для детей №2» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004г.
3. «Танцевальная ритмика для детей № 3» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2005г.
4. «Танцевальная ритмика для детей № 4» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2006г.
5. «Танцевальная ритмика для детей № 5» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2009г.