

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете ДОУ
протокол № 1 от 25.08.2022г.

Председатель Педагогического совета


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

Приказ № 28-М от 25.08.2022г.



**Рабочая программа по дополнительному образованию
«Ритмопластика»
(для детей 4-6 лет) на 2022-2023 учебный год**

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

г. Лениногорск, 2022 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 здоровьесберегающих 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)

1.1 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 шаблонный подход.

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: средний (4 – 5 лет) и старшей (5 - 6 лет).

Продолжительность	Периодичность часов в неделю
Дети 4-5 лет. 20-25 минут	2 раза
Дети 5-6 лет. 25-30 минут.	2 раза

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

Танцевальная разминка.

Является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей, координации движений и ориентировки в пространстве, умения передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамика, регистр). Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах языка, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности. Этот раздел включает в себя: упражнения на ориентировку в пространстве; упражнения на согласование движений с музыкой, развитие координации, чувства ритма; танцевальные шаги, шаги в танцевально-образной импровизации.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Цель: учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений на год:

- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом
- Увеличение и уменьшение круга
- Построение в два круга
- Построение в шахматном порядке, передвижение врассыпную
- Самостоятельно находить свободное место в зале
- Построение в шеренгу и в колонну
- Передвижение в сцеплении за руки
- Передвижение по схемам (круг, змейка)
- Построение в две шеренги, две колонны

Упражнения на согласование движений с музыкой, развитие координации и чувства ритма.

Цель: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений на год:

- Хлопки и притопы на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт
- Акцентированная ходьба
- Выполнение движений руками в различном темпе
- Выполнение упражнений (ходьба, бег, танцевальные шаги) в различном темпе, включая одновременные движения рук и ног, с хлопками
- Выполнение упражнений на различие разнообразных динамических оттенков музыки (тихо, громко) с различной силой, амплитудой
- Выполнение упражнений на различие регистра (высоко – низко)
- Выполнение разнообразных ритмических рисунков на хлопках и шагах

Виды ходьбы и бега, прыжков:

ходьба – бодрая, спокойная, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, мягкий шаг

бег – легкий, ритмический, широкий, острый

Прыжки – на двух ногах, на месте, с продвижением вперед, прямой галоп, легкие поскоки, галоп прямой и боковой.

Танцевальные движения.

Цель: формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребенка.

Виды упражнений на год:

- Шаг с носка
- Поочередное выставление ноги на пятку вперед
- Притопывание одной ногой
- «Выбрасывание» ног
- Пружинные полуприседы
- Поворот на 360 градусов на шагах, прыжках
- Приставной шаг в сторону
- Комбинации из танцевальных шагов

Танцевально - образная импровизация.

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов. Танцевальные шаги в образах: журавля, исы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, акета стартует и т.д. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

Гимнастика.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, крепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выработывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения.

Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение. Все упражнения можно выполнять в любом возрасте с той разницей, что детям 4 – 5 лет рекомендуется делать их в 2-3 раза медленнее. Количество повторений 4 – 8 раз.

Формирование движений ребенка должно производиться в определенной последовательности.

Последовательность выполнения упражнений стоя

Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей

Упражнения для улучшения гибкости позвоночника

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра

Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

Основная часть гимнастики выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения,

исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

К сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга.

Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

Виды упражнений системы игрового стретчинга

1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие)
2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие)
3. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «лисичка», «месяц», «орешек» и другие)
4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие)
5. Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие)
6. Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие)
7. Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие)

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида.

Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

Как показывает практика, если заниматься лишь растягиванием мышц, то обычно их сила снижается. Тогда оказывается невозможным использовать приобретенную подвижность суставов. Поэтому, развивая гибкость, эластичность связок, очень полезно сочетать упражнения на растягивание с силовыми упражнениями. Это различные акробатические упражнения, элементы йоги.

Танцевальные композиции.

Танцевальные композиции включают в себя образно-танцевальные композиции, «речевые танцы». В работе над этим разделом совершенствуются танцевальные движения детей, обогащается их двигательная лексика.

«Речевой танец» – это вариант фигурного танца, пластический рисунок которого разворачивается в полном соответствии с сюжетом. Простота содержания отражена в созвучной стилю музыки и текста рации движений. Детям не трудно запомнить такое количество движений, так как они, схватывая сюжетную канву текста, легко настраиваются на каждый следующий поворот танца.

Музыкально-ритмические игры.

В этот раздел входят музыкально - подвижные игры, танцевально - игровое творчество (импровизация, креативная гимнастика). В играх и творческих заданиях используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.

3 Комплексно-тематическое планирование для детей 5-6 лет.

Месяц	Репертуар	Программные задачи	Количество часов
сентябрь	1 «Самые лучшие»;	Развитие координации, двигательной памяти.	4
	2 «Дружная полька»		4
октябрь	1 «Упражнение с осенними листьями» (2 уровень сложности)	Развитие чувства ритма, способности чувствовать музыкальную форму, а также образного мышления и выразительности движений.	4
	2. «Танцуйте сидя»		4
ноябрь	1. «Кремена»	Развитие пластичности, и выразительности движений, образного мышления.	4
	2. «Упражнения обручами»		4
декабрь	1. «Бусинки»	Развитие чувства ритма, координации, точности в исполнении, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта.	4
	2. «Новогодняя полька»		4
Январь <i>(Сюжетные танцы)</i>	1. «Домисолька»	Развитие музыкальности, выразительности движений, фантазии и воображения, способности к импровизации.	4
	2. «Танец Троллей»		4
Февраль <i>(Старинные бальные танцы)</i>	«Старинная полька»	Развитие музыкальности, фантазии и воображения, выразительности движений.	8
март	«Менуэт»	Развитие музыкальности, познакомить детей с жанром старинных бальных танцев, освоить шаг менуэта и характерные для этого танца перестроения.	8
апрель	1. «Птичка польку танцевала»	Развитие музыкальности, выразительности движений, освоение элементов русской пляски.	4
	2. «Красный сарафан»		4
май	«Полкис»	Развитие чувства ритма, координации, ловкости движений, красивой осанки.	8

Комплексно - тематическое планирование для детей 4-5 лет

Период прохождения материала	репертуар	Программное содержание	Количество часов	
сентябрь	Этюд «Ромашки и букашки» Этюд «Плавные ручки»	Развитие музыкальности, чувства ритма.	4	
		Развитие мягкости, плавности рук.	4	
октябрь	Упражнения с осенними листьями «Марш» «Кораблики»	Развитие музыкальности, выразительности движения.	4	
		Развитие мягкости , плавности движений рук.	2	
			2	
ноябрь	Этюд «Поросята» «Упражнения с обручами» «Кот Леопольд»	Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, развитие ритмического слуха.	4	
			2	
			2	
декабрь	Композиция с новогодней мишурой. «Кукляндия»	Развитие музыкальности, способность к импровизации.	4	
			4	
январь	«Танцуйте сидя» «Красная Шапочка»	Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения.	4 4	
февраль	Этюд «Мячики» «Цирковые лошадки» «Волшебный цветок»	Развитие координации, слухового восприятия и движений, создание положительной эмоциональной атмосферы.	2	
			4	
			2	
март	«Антошка» Этюд «Девочка и кошка»	Развитие музыкальной пластики.	4	
			4	
апрель	«Птичка	Польку	Развитие чувства	4

	танцевала» «Веселая пастушка»	ритма., умение координировать движения с музыкой.	4
май	«Птичий двор»	Развитие музыкальности,	4
	«Песенка о лете»	мягкости, плавности движений.	4

2 Критерии подбора музыкального оформления:

музыка должна воспитывать музыкальный вкус ребенка;

музыка должна обогащать ребенка разнообразными музыкальными впечатлениями;

музыка должна быть удобной для выполнения двигательных упражнений;

музыка должна быть разнообразной по темпу и объему для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет);

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 2 раза в неделю.

3 ПЕРЕЧЕНЬ ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА:

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

3.4 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина Программа по ритмической пластике для детей СПб.:ЛОИРО, 2000г.
- «Танцевальная ритмика для детей № 1» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004г.
- «Танцевальная ритмика для детей №2» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб. : «Музыкальная палитра», 2004г.
- «Танцевальная ритмика для детей № 3» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2005г.
- «Танцевальная ритмика для детей № 4» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2006г.
- «Танцевальная ритмика для детей № 5» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2009г.

Пронумеровано,
прошнуровано и
скреплено печатью на

Н (серийный-
номер)

Заведующая НРДЛОУ №25
Иванова А.Я.

