


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 5
«Планета детства»

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МАДОУ Детский сад № 5 «Планета детства»
Протокол № 4 от 20 августа 2022 г.

Председатель

 / Троеглазова О.В./

Подпись Расшифровка подписи

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ Детский сад № 5
«Планета детства»

 / Лепёшкина С.В. /

Подпись расшифровка подписи

Приказ № 313 от 30 августа 2022 г.



Ритмика и танец

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по ритмике

Срок реализации 3 года

1 год обучения – дети 4-5 лет,

2 год обучения – дети 5-6 лет,

3 год обучения – дети 6-7 лет.

Программа разработана
Савельевой Юлией Игоревной
Музыкальным руководителем
МАДОУ Детский сад № 5 «Планета детства»

г. Гурьевск 2022

Содержание

№п/п	Основные разделы программы	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	4
1.3.	Методологическая основа	4
1.4.	Принципы реализации программы	4-5
1.5.	Цель и задачи реализации программы	5-6
1.6.	Особенности возрастной группы детей	6-7
1.7.	Планируемые результаты освоения программы	7-8
1.8.	Мониторинг	8
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание программы	9-20
2.2.	Методы и приемы обучения	20
2.3.	Структура игровых занятий	20-21
2.4.	Сроки реализации программы	21
3.	Организационный раздел	
3.1.	Формы организации деятельности	21
3.2.	Режим занятий	21
3.3.	Учебно-тематический план	22-24
3.4.	Техническое оснащение занятий	24
	Список литературы	

1.Целевой раздел программы

1.1Пояснительная записка

Рабочая программа музыкального руководителя. Программа является частью основной образовательной программы МАДОУ Детский сад «Планета детства» и написана в соответствии с примерной образовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Дошкольный возраст – один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важны в этом возрастном периоде, поэтому физическому воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию дети приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Дети учатся слушать музыку, у них развивается чувство ритма, творчество фантазия, воображение. Занятия хореографией способствует формированию личности ребенка, его внутренней культуры, усвоению норм этики и эстетики, помогают в выражении эмоций, развитию творческого начала в ребенке. Вызывают эстетическое удовлетворение. Занятия хореографией в дошкольном возрасте имеет огромное значение для предупреждения нарушения осанки, общей слабости организма.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев. Воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Новизна программы основана на использовании нетрадиционных видов упражнений: игропластики, пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

В ходе разработки использовались материалы: Загвоздкиной Галины Геннадьевны, педагога дополнительного образования, высшей категории. ЗАТО Северск.

1.2. Актуальность

Программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Программа ориентирует детей на приобщение к танцевально-музыкальной культуре. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память. Система занятий воспитывает коммуникативность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

1.3. Методологическая основа

Обучать танцу необходимо всех детей, развивая в них глубокое чувство, проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное направление программы. Эффективность хореографии как образовательной программы в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим проблема разработки программы по хореографии с учетом ФГОС становится наиболее актуальной

1.4. Принципы реализации программы

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- **принцип развивающего образования** предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;

- **принцип позитивной социализации ребенка** предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- **принцип возрастной адекватности образования** предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;
- **принцип личностно-ориентированного взаимодействия** предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
- **принцип индивидуализации образования** в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- **принцип культуросообразности и регионализма**, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности сибирского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании;
- **принцип интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

1.5. Цель и задачи реализации программы

Цель программы – создание условий для развития творческих способностей детей дошкольного возраста, укрепление здоровья и формирование средствами музыки и танцевальных движений разнообразных умений качеств личности через включение их в танцевальную деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- учить чувству ритма, музыкальной и двигательной памяти;
- формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе детей.
- способствовать дальнейшему совершенствованию навыков, танцевальных движений, умению выразительно двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передовая в танце эмоционально-образное содержание.

Развивающие:

развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода. Развивать у детей активно, творческое отношение к музыке, самостоятельность и инициативу, умение творчески подходить к

выполнению заданий, развивать в детях творческое мышление и воображение, развивать танцевально-игровое творчество.

Воспитательные:

воспитывать трудолюбие, терпение, навыки толерантного отношения в коллективе. Воспитывать восприимчивость, любовь, интерес к музыке танцам.

Адресат: программа интересна педагогам дошкольного образования.

1.6. Особенности возрастной группы детей

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и музыкальным развитием.

В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются музыкальные интересы, иногда к какому-то из видов музыкальной деятельности или даже к отдельному музыкальному произведению. В это время происходит становление всех основных видов музыкальной деятельности: восприятие музыки, пение, движение, а в старших группах — игра на детских музыкальных инструментах, музыкальное творчество. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

Дети 3-4 лет находятся в переходном периоде — от раннего детства к дошкольному. Ещё сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит переход от ситуативной речи к связной, от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному, укрепляется организм, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание заниматься музыкой и активно действовать. Умение выполнять несложные движения под музыку даёт ребёнку возможность более самостоятельно двигаться в музыкальных играх, плясках.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Дети 4-5 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребёнок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) в процессе занятий физкультурой даёт возможность шире их использовать в музыкально-ритмических играх, танцах. Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке. В этом возрасте более отчетливо выявляются интересы к разным видам музыкальной деятельности.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Дети 5-6 лет последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов – внимание, памяти, восприятия, способность самостоятельно определить музыку танца, подобрать соответствующий характер движений, услышать национальные интонации народных плясок, использовать элементы танцев в своих импровизациях, в период бурного развития воображения, фантазии, важнейших качеств творческой личности. Именно в этом возрасте потребность ребенка проявить себя в творчестве огромна.

Занятия проводятся 2 раза в неделю до 15 минут (младший дошкольный возраст) до 20 минут (средний) и от 25 до 30 минут (старший, подготовительный дошкольный возраст). Время занятий рассчитано в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление от 15 мая 2013 года № 26, а также особенностями детей: физиологическими, психическими и составляет в младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

1.7. Планируемые результаты освоения программы

К концу первого года обучения дети:	<ul style="list-style-type: none">- будут уметь ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;- будут уметь исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку;- получит навыки ритмической ходьбы;- научится в музыкально-подвижной игре представлять различные образы.
К концу второго года обучения дети:	<ul style="list-style-type: none">- будут знать значение танцевального зала и правила поведения в нем;- будут знать о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;- будут уметь выполнять простейшие построения и перестроения;- будут уметь выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;- научатся ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;- будут знать основные танцевальные позиции рук и ног;

	- будут уметь выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.
К концу третьего года обучения дети:	-будут уметь красиво танцевать, легко, грациозно выполнять движения; -уметь назвать танец, движения, народность; -ритмично двигаться под музыку, быть раскованными, свободными; - знать вступление, заключение.

1.8. Мониторинг

Диагностическая карта развития творческих способностей детей
в музыкально-ритмическом воспитании

Фамилия, имя ребенка	Чувство ритма			Пластика			Выразительность			Импровизация			Активность		
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н

1. Содержательный раздел
1.1. Содержание программы.

Тема:	Содержание	Кол.час
<p>1.Проучивание поклона.</p> <p>2.Упражнения для головы и корпуса.</p> <p>3.Упражнения для ног.</p> <p>4.Виды танцевальных шагов.</p>	<p style="text-align: center;">1 год обучения дети 3-4 года.</p> <p>1.Реверанс для девочек в ритме вальса, поклон для мальчиков в ритме вальса 3/4;</p> <p>2.-Проучивание поворотов головы, наклоны головы;</p> <p>-Положения рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх;</p> <p>-Перевод из положения в положение.</p> <p>-Круговые движения рук;</p> <p>-Наклоны корпуса вперед и назад, в сторону, круговые движения корпуса.</p> <p>3. - Поднимание ноги согнутой в колене , вперед и опускание (без фиксации и задержкой, стопа вытянута);</p> <p>- Приседание по VI позиции, подъем на полупальцы по VI позиции;</p> <p>- Комбинирование подъема на полупальцы с последующим приседанием по VI позиции.</p> <p>- Шаги с приставкой по всем направлениям;</p> <p>4. -Проучивание шага с носка;</p> <p>-Шаг на полупальцах;</p> <p>-Шаг с высоким подъемом колена вперед;</p>	<p style="text-align: center;">15 мин.</p>

<p>5.Работа над этюдами.</p> <p>6.Прыжки.</p>	<p>-Боковой шаг;</p> <p>-Шаг комбинированный с приседанием;</p> <p>-Шаги исполняются со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения;</p> <p>5. В этот раздел входят детские народные, сценические танцы. Работа над сюжетами и образами, основными движениями, вариациями, фигурами, положениями в паре.</p> <p>6. -Проучивание прыжков на обеих ногах;</p> <p>-Прыжки на одной ноге;</p> <p>-Прыжок с просветом(из VI позиции во II позицию и обратно);</p> <p>-Перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в сторону;</p> <p>-Подскоки ;</p> <p>-Легкий бег;</p>	
<p>7.Элементы партерной гимнастики.</p>	<p>2 год обучения 4-5 лет.</p> <p>7. Упражнения на развитие гибкости тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнить на полу, на ковриках (партер)</p> <p>Партерный экзерсис:</p> <p>-Упражнения на напряжение и расслабление мышц;</p> <p>-Упражнения на развитие гибкости позвоночника;</p> <p>-Упражнения на укрепление мышц спины;</p> <p>-Упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;</p>	<p>20 мин.</p>

<p>8. Танцевальные элементы русского танца.</p>	<p>8. Основные положения ног: Позиции ног-1-я, 3-я свободные и прямые, 1-я закрытые.</p> <p>Основные положения рук: Подготовка к началу движения ; Положение рук на поясе ; Положение рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель».</p> <p>Элементы танца: Притопы: а) одинарные; б) двойные; Простой (бытовой шаг); а) вперед с каблука; б) с носка. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции : Гармошка; Елочка; Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах; Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя; Присядка мячик; Хлопки в ладоши; Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом «носок – каблуки» (в характере русского танца).</p> <p>9. -Упражнения на ориентировку в пространстве;</p>	
<p>9. Танцевальные</p>		

<p>элементы бального танца.</p> <p>10.Работа над этюдами.</p> <p>11.Комбинирование упражнений для головы и корпуса.</p> <p>12.Комбинирование упражнений для ног.</p> <p>13.Упражнения на ориентирование в музыкальном зале.</p> <p>14.Виды</p>	<p>-Различие правой и левой руки, ноги, плеча;</p> <p>-Повороты вправо, влево;</p> <p>-Движение по линии и против линии танца;</p> <p>-Движение по диагонали;</p> <p>-Построение и перестроение в колонну по одному, в пары и обратно, в круг;</p> <p>-Подскоки ;</p> <p>-Галоп.</p> <p>10. Сценические танцы, этюды, вариации (тема выбирается по усмотрению педагога) Работа над сюжетами и образами. Работа с мимикой.</p> <p>11. Упражнения рук, головы и корпуса в комбинациях, как между собой так и отдельно. Составление танцевальных комбинаций. Работа кисти.</p> <p>12. Движения ног проученные на первом году обучения комбинируются между собой, усложняются. Увеличивается темп исполнения, меняется музыкальный размер.</p> <p style="text-align: center;">3 год обучения 5-6лет.</p> <p>13 Перестроения из одного круга в два, из колоны по одному в колонну по три человека, из колоны по одному в колонны по четыре человека, из большого круга в большую звезду.</p> <p>14. Изучение различных видов ходьбы:</p> <p>Шаг с носка;</p>	<p>25-30 мин.</p>
--	---	-------------------

танцевальных шагов и сценического бега.	<p>Естественный, бытовой шаг;</p> <p>Шаг на полупальцах при вытянутых коленях (ходули);</p> <p>Шаг на пятках;</p> <p>Высокий шаг (с высоко поднятыми коленями, натянув стопы);</p> <p>Шаг в приседе;</p> <p>Острый шаг.</p> <p>Изучение танцевальных шагов:</p> <p>Приставной шаг;</p> <p>Шаг польки;</p> <p>Шаг галопа;</p> <p>Подскоки.</p> <p>Изучение различных видов бега:</p> <p>С высоким подниманием бедра;</p> <p>Сгибая голень назад;</p> <p>Легкий бег;</p> <p>Комбинируя с подскоками, простыми прыжками;</p> <p>Бег по точкам.</p> <p>15. Изучения группы маленьких прыжков:</p>	
15.Прыжковые комбинации.	<p>-С двух ног на две (petit temps saute по свободным позициям ,по точкам)</p> <p>-С двух ног на одну;</p> <p>-С одной ноги на другую.</p> <p>16. Изучения упражнений на развитие гибкости:</p>	
16.Элементы партерной гимнастики.	<p>-Наклоны;</p> <p>-Гимнастический мост;</p> <p>-Складки;</p> <p>-Лодочка;</p> <p>-Кольцо.</p>	
17.Танцевальные	<p>17.Позиции ног – 1-я, 3-я(невыворотные),6-я;</p>	

элементы классического танца.	Позиции рук : Подготовительное положение; 1-я, 3-я, 2-я позиции рук. Постановка корпуса.	
18.Элементы польки.	18. Простые подскоки польки: а) на месте; б) вокруг себя; в) с продвижением вперед, назад и в сторону.	

Первый год обучения

ТЕМА №1 « Проучивание поклона»

- Реверанс для девочек в ритме вальса, поклон для мальчиков в ритме вальса 3/4;

ТЕМА №2 «Упражнения для головы»

- Проучивание поворотов головы, наклоны головы;
- Положения рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх;
- Перевод из положения в положение.
- Круговые движения рук;

Наклоны корпуса вперед и назад, в сторону, круговые движения корпуса.

ТЕМА №3 «Упражнения для ног»

* Поднимание ноги согнутой в колене , вперед и опускание (без фиксации и задержкой, стопа вытянута);

* Приседание по VI позиции, подъем на полупальцы по VI позиции;

* Комбинирование подъема на полупальцы с последующим приседанием по VI позиции.

* Шаги с приставкой по всем направлениям;

ТЕМА №4 « Виды танцевальных шагов».

- Проучивание шага с носка;
- Шаг на полупальцах;
- Шаг с высоким подъемом колена вперед;
- Боковой шаг;
- Шаг комбинированный с приседанием;
- Шаги исполняются со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения;

ТЕМА №5 «Работа над этюдами»

В этот раздел входят детские народные, сценические танцы. Работа над сюжетами и образами, основными движениями, вариациями, фигурами, положениями в паре.

ТЕМА №6 «Прыжки»

- Проучивание прыжков на обеих ногах;
- Прыжки на одной ноге;
- Прыжок с просветом(из VI позиции во II позицию и обратно);
- Перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в сторону;
- Подскоки ;
- Легкий бег;

Второй год обучения.

ТЕМА № 7«Элементы партерной гимнастики»

Упражнения на развитие гибкости тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнить на полу, на ковриках (партер)

Партерный экзерсис:

Упражнения на напряжение и расслабление мышц;

Упражнения на развитие гибкости позвоночника;

Упражнения на укрепление мышц спины;

Упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;

Упражнения подготавливающие к классическому экзерсису.

ТЕМА №8 «Танцевальные элементы русского танца»

Основные положения ног:

Позиции ног-1-я, 3-я свободные и прямые , 1-я закрытые.

Основные положения рук:

Подготовка к началу движения ;

Положение рук на поясе ;

Положение рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель».

Элементы танца:

Притопы:

а) одинарные;

б) двойные;

Простой (бытовой шаг);

а) вперед с каблука;

б) с носка.

Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции :

Гармошка;

Елочка;

Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах;

Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя;

Присядка мячик;

Хлопки в ладоши;

Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом «носок –каблук» (в характере русского танца).

ТЕМА №9 «Танцевальные элементы бального танца»

Упражнения на ориентировку в пространстве;

Различия правой и левой руки, ноги, плеча;

Повороты вправо, влево;

Движение по линии и против линии танца;

Движение по диагонали;

Построение и перестроение в колонну по одному, в пары и обратно, в круг;

Подскоки ;

Галоп.

ТЕМА №10 «Работа над этюдами».

Сценические танцы, этюды, вариации (тема выбирается по усмотрению педагога) Работа над сюжетами и образами. Работа с мимикой.

ТЕМА №11 «Комбинирование упражнений для головы и корпуса»

Упражнения рук, головы и корпуса в комбинациях, как между собой так и отдельно. Составление танцевальных комбинаций. Работа кисти.

ТЕМА № 12 «Комбинирование упражнений для ног»

Движения ног проученные на первом году обучения комбинируются между собой, усложняются. Увеличивается темп исполнения, меняется музыкальный размер.

Третий год обучения.

ТЕМА № 13 «Упражнения на ориентирование в танцевальном классе»

Перестроения из одного круга в два, из колонны по одному в колонну по три человека, из колонны по одному в колонны по четыре человека, из большого круга в большую звезду.

ТЕМА № 14 «Виды танцевальных шагов и сценического бега.

Изучение различных видов ходьбы:

Шаг с носка;

Естественный, бытовой шаг;

Шаг на полупальцах при вытянутых коленях (ходули);

Шаг на пятках;

Высокий шаг (с высоко поднятыми коленями, натянув стопы);

Шаг в приседе;

Острый шаг.

Изучение танцевальных шагов:

Приставной шаг;

Шаг польки;

Шаг галопа;

Подскоки.

Изучение различных видов бега:

С высоким подниманием бедра;

Сгибая голень назад;

Легкий бег;

Комбинируя с подскоками, простыми прыжками;

Бег по точкам.

ТЕМА № 15 «Прыжковые комбинации»

Изучения группы маленьких прыжков:

С двух ног на две (petit temps saute по свободным позициям ,по точкам)

С двух ног на одну;

С одной ноги на другую.

ТЕМА №16 «Элементы партерной гимнастики»

Изучения упражнений на развитие гибкости:

Наклоны;

Гимнастический мост;

Складки;

Лодочка;

Кольцо.

ТЕМА №17 «Танцевальные элементы классического танца»

Позиции ног – 1-я, 3-я(невыворотные),6-я;

Позиции рук :

Подготовительное положение;

1-я, 3-я, 2-я позиции рук.

Постановка корпуса.

ТЕМА №18 «Элементы польки»

Простые подскоки польки:

- а) на месте;
- б) вокруг себя;
- в) с продвижением вперед, назад и в сторону.

2.2. Методы и приемы обучения

- игровой. У детей игровой рефлекс доминирует, они лучше все воспринимают через игру. На музыкально-ритмических занятиях у них формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально-ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные их композиции под музыку);
- демонстрационный (метод показа). Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте;
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемом, движений, картинок, игрушек и др.);
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

2.3. Структура игровых занятий

1. Аутогенная тренировка – вхождение (погружение) в занятие:

- экспресс-диагностика эмоционального состояния каждого ребенка (цвет)
 - блок релаксационных упражнений
 - косвенное внушение
 - мобилизация детей на интересную работу
2. Основная часть: создание и обсуждение проблемной ситуации, азбука выражения эмоций, обучение языку тела, обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях
 3. Формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, активные действия.
 4. Аутогенная тренировка – выход из игры (релаксационные упражнения).

2.4. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год – дети 3-4 лет

2 год – дети 4-5 лет

3 год – дети 5-6 лет

Наполняемость группы 10-15 детей.

3. Организационный раздел

3.1. Формы организации деятельности

1. Образовательная деятельность:

- групповая
- индивидуальная

2. Свободная деятельность

Игровая деятельность: сюжетные игры, создание игровых ситуаций по режимным моментам, игры с речевым сопровождением, пальчиковые игры, театрализованные игры.

Коммуникативная деятельность: беседа, ситуативный разговор, игровые ситуации.

Трудовая деятельность: коллективные задания.

3.2. Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю, в первую и вторую половину дня.

Продолжительность 1-го занятия от 10 до 30 минут.

3.3. Учебно-тематический план

общеобразовательной программы художественной направленности «Ритмика»

1 год обучения

№	Наименование темы	занятий	Форма контроля
1.	1. Проучивание поклона.	6	Диагностическая карта
2.	2. Упражнения для головы и корпуса.	15	Диагностическая карта
3.	3. Упражнения для ног.	10	Диагностическая карта
4.	4. Виды танцевальных шагов.	10	Диагностическая карта
5.	5. Работа над этюдами.	17	Диагностическая карта
6.	6. Прыжки.	14	Диагностическая карта
	ВСЕГО	72	

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Форма контроля	
		занятий	
7.	7.Элементы партерной гимнастики.	10	Диагностическая карта
8.	8.Танцевальные элементы русского танца.	14	Диагностическая карта
9.	9.Танцевальные элементы бального танца.	14	Диагностическая карта
10.	10.Работа над этюдами.	12	Диагностическая карта
11.	11.Комбинирование упражнений для головы и корпуса.	10	Диагностическая карта
12.	12.Комбинирование упражнений для ног.	12	Диагностическая карта
	ВСЕГО	72	

3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Форма контроля	
		занятий	
13.	13.Упражнения на ориентирование в музыкальном зале.	6	
14.	14.Виды танцевальных шагов и сценического бега.	15	Диагностическая карта

15.	15.Прыжковые комбинации.	10	Диагностическая карта
16.	16. .Элементы партерной гимнастики.	10	Диагностическая карта
17.	17.Танцевальные элементы классического танца.	17	Диагностическая карта
18.	18.Элементы польки.	14	Диагностическая карта
	ВСЕГО	72	

3.5. Материально-техническое оснащение занятий

1. Музыкальный проигрыватель для CD-дисков;
2. CD-диски с музыкальным сопровождением;
3. Индивидуальные коврики для занятий;

3.6. Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности - М.,2010. 2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009. – 56с.
2. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012.- 105 с.
3. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 2010.- 58с.
4. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 2009. -27с.
5. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012.- 46 с.
6. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2013.- 87 с.
7. Фильденкрайз М. Осознание через движение. - М., 2015. – 39 с.

