

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 32
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ**

620149 г. Екатеринбург, ул. Михеева, д.4

Тел. +7(343)223-44-44/+7(343)223-43-33

E-mail: madou32@bk.ru

Сайт: <http://32.tvoysadik.ru>

Принят на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 32 от «03» сентября 2018 г.

заведующий МАДОУ детский сад № 32

Т.Б.Акулова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

«Ритмическая мозаика»

Срок реализации 3 год

Составитель:

Кочнева Валерия Олеговна,

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2018

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	5
1.3.	Отличительные особенности программы	6
1.4.	Педагогическая диагностика освоения воспитанниками дополнительной образовательной программы	7
1.5.	Прогнозируемые результаты и способы их проверки	9
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание программы	10
2.2.	Календарно-тематическое планирование	12
2.3.	Режим и формы занятий	13
2.4.	Взаимодействие педагогов с семьями дошкольников	16
3.	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	17
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	18
	Приложение	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмическая мозаика 3-7 лет» имеет художественную направленность и рассчитана для детей с 3 - 7 лет.

Музыка для ребёнка – мир радостных переживаний. Чтобы открыть перед ним дверь в этот мир, надо развивать у него способности и, прежде всего, сформировать эстетическое восприятие и эмоциональную отзывчивость. Иначе музыка не выполнит свои воспитательные функции.

Эстетическое восприятие – это «школа чувств» (Э. Кант), которые формируются благодаря особому свойству музыки – вызывать сопереживание слушателей. На первый взгляд, жизненные и музыкальные эмоции очень похожи и одинаково сильно переживаются индивидом. Но на самом деле, чувства, воплощённые в музыке, не всегда тождественны жизненным. Они всегда «опосредствованы художественным идеалом, системой ценностных представлений, связанных с устойчивым общественно-значимым, социально-историческим содержанием» (В. Медушевский). Переживания эстетического характера обогащают опыт ребёнка, в том числе способность эмоционально реагировать на происходящее вокруг него. Это значит, что он не останется безразличным к радости и горю других людей, проявит в соответствующих случаях сострадание, жалость, сочувствие, или наоборот, негодование, осуждение.

Основными документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы рабочей программы, являются:

- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 7 мая 2013 г.).
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 32 от 15.09.2015года №1652/46/36

Актуальность программы определяется тем, что у детей дошкольного возраста, как правило, наблюдается недостаточный уровень развития ритмичности, зрительного и слухового внимания и памяти, координации движений.

Немаловажным фактором в формировании эстетического воспитания в музыкальной деятельности является организация музыкально-ритмических занятий, так как выразительная передача посредством движений, характера музыки, воплощение образного содержания движений в двигательной деятельности развивают музыкальный слух и память, чувство ритма, активизируют процессы восприятия, а так же служат и задачами физического воспитания, происходит укрепление мышц; улучшается работа органов дыхания, кровообращения, совершенствуются двигательные навыки. Через движение с музыкой идёт активный процесс приобщения ребёнка к музыке, её пониманию.

Во взаимодействии музыки и движений главная роль принадлежит музыке. А движения – это средство для передачи того, что в музыке выражено. Движение помогает ребёнку полнее и глубже понять музыкальное произведение, а музыка, в свою очередь, придаёт движениям ребёнка особую выразительность. Об этом говорят и специалисты, работающие с детьми. А. И. Буренина в своей книге «Ритмическая мозаика» говорит, что «эффект воздействия ритмики на детей идёт по возрастающей линии в направлении всё большего раскрепощения тела и духа ребёнка, поскольку способствует развитию творческого потенциала личности». Учёные В. М. Бехтерев и Б. Теплов говорили, что из средств музыкальной выразительности детьми наиболее легко выделяется и усваивается ритм. Чистякова в своей книге «Психогимнастика» утверждает, что «восприятие внешнего выражения эмоций возбуждает ответные эмоциональные переживания и реакции у детей. Владение выразительными движениями предполагает тонкое понимание всех оттенков и нюансов в выражении лица, жеста, движения тела.

Гармоничность музыкально-эстетического воспитания достигается лишь в том случае, когда используются все виды музыкальной деятельности, активизируются все творческие возможности ребёнка.

Новизна и отличительная особенность данной образовательной программы заключается в построении системы занятий с дошкольниками с учетом возрастных закономерностей развития музыкальных способностей и индивидуальных характеристик музыкальности детей. Чередование разных видов музыкально-ритмической деятельности дает возможность каждому ребенку проявить себя и наиболее полно реализовать свои креативные способности.

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- развитие музыкально-ритмических способностей ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умение менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе,
- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

ПРИНЦИПЫ:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

1.4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения Программы сопоставимы с целями и задачами Программы. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства, а также возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Оценивание качества освоения содержания Программы осуществляется путем определения степени проявления достижений в художественно-эстетического развития.

Изучение результативности работы педагогов строится на основе диагностики:

- входной, промежуточной (в течение учебного года) и итоговой (результат каждой возрастной ступени дошкольного образования) педагогической диагностики развития и актуального состояния каждого воспитанника;
- текущей медико-социальной и психолого-педагогической диагностики развития ребенка, позволяющей комплексно увидеть динамику его образовательных достижений;
- итоговой психолого-педагогической диагностики изучения готовности ребенка к следующей ступени образования.

Для успешного перехода ребенка из дошкольной образовательной организации в школу значимыми являются:

- уровень психического и физического развития;

- степень зрелости ведущих функциональных систем организма;
- состояние здоровья и знание основ здорового образа жизни и безопасности;
- уровень интеллектуального развития и познавательных способностей.

Диагностика развития танцевальных навыков детей 3-4 лет

Цель: выявить уровень музыкального и психомоторного развития ребенка начального уровня и динамики развития

Диагностика проводится руководителем кружка 1 раз в год (май), данные полученные в ходе наблюдения оформляются в таблицу. Критерии для оценки берутся из поставленных Программой задач.

Условные обозначения:

Н – несформировано;

Ч- частично сформировано;

С- сформировано.

1.№ Фамилия, имя ребенка

2.Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)

3.Эмоциональна сфера

4.Творческие проявления

5.Внимание

6.Пластичность, гибкость

7.Координация движений

8.Память

1.5. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Дети 3-7 лет должны уметь:

Младшая группа (3-4 года)	Старшая группа (4-6 лет)
выполнять разнообразные движения в соответствии с темпом, ритмом, формой музыкального произведения;	хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр
проявлять интерес к самому процессу движения под музыку, выразительно передавать движением в пластике характер музыки, игровой образ	выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой
Различать позиции рук, ног, точки класса;	владеть навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы
Показать движения, выученные за год;	исполнять ритмические, народные, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по партерной гимнастике этого года обучения

К концу первого года обучения обучающийся будет знать:

- основы хореографических упражнений этого года обучения;
- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;

Формы контроля: с целью определения результативности реализации программы используется педагогическое наблюдение. Результативность оценивается по девяти показателям, по трёхбалльной шкале: высокий уровень – 3б., средний уровень – 2б., низкий уровень – 1б.

Показатели: музыкальность, эмоциональная сфера, характерологические особенности, творческие проявления, внимание, память, подвижность нервных процессов, пластичность, координация движений.

Формы подведения итогов реализации программы:

- отчетные концерты для родителей,
- выступление на утренниках, праздниках, развлечениях в ДОУ,
- участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях разного уровня.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие руки и ноги, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей ещё недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объём 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 темпом – ритмом музыки;
- обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Основное содержание

1. 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 её настроение (контрастное: весёлое – 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).

2. Развитие двигательных качеств и умений:

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

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полу пальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;
- бег – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», ручейки», и т.д.);
- прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп «лошадки», подскоки (4-й год жизни);

Общеразвивающие упражнения:

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

Имитационные движения:

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

Плясовые движения:

- простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочерёдное выставление ног на пятку, притопывание одной ногой, «выбрасывание ног» и т.д.

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 мёду» 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 воспитания, внимания, воли, памяти, мышления – умение выполнять упражнения от начала до конца, не отвлекаясь – по показу взрослого или старшего ребёнка.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать соответствие образа, переданное в музыкальном произведении и выражать это в пластике (контрастные эмоции);
- 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 её на место.

2.2 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ (2 занятия в неделю)

Младшая группа (3-4 года)

№ п/п	Раздел и тема	Всего часов	Теоретические Занятия	Практические занятия
1	Что такое «Хореография»? Основные понятия.	1	1	0
2	Виды поклонов.	1	0.5	0.5
3	Постановка корпуса. Основные правила.	3	1	2
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	4	1	3
5	Общеразвивающие упражнения	6	1.5	4.5
6	Игровой стрейчинг	7	1	6
7	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	4	1	3
8	Танец в парах	4	0.5	3.5
9	Движения по линии танца.	2	1	1
10	Музыкальные игры.	4	0.5	3.5
11	Комбинации движений	2	0.5	1.5
12	Танец Снежинок	3	0.5	2.5
13	Ритмико-гимнастические упражнения	1	0	1

14	Разминка на развитие координации	1	0.5	0.5
15	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Лягушата”. Элементы танца.	4	1	3
16	Упражнения для улучшения гибкости	4	1	3
17	Комбинация «Ча Ча Ча».	2	0.5	1.5
18	Тренировочный танец «У оленя »	1	0	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения	3	0	3
20	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4	0.5	3.5
21	Общеразвивающие упражнения.	7	1	6
22	Репетиция танца	1	0	1
23	Урок-смотр знаний	1	1	1
	ИТОГО	70	14.5	55.5

Тематическое планирование занятий хореографической студии «Ритмическая мозаика» (2 занятия в неделю)

Старшая группа (4-6 лет)

№ п/п	Раздел и тема	Всего часов	Теоретические Занятия	Практические занятия
1	Что такое «Хореография»? Основные понятия.	1	1	0
2	Виды поклонов.	1	0.5	0.5
3	Постановка корпуса. Основные правила.	3	1	2
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	4	1	3
5	Общеразвивающие упражнения	6	1.5	4.5
6	Ритмико-гимнастические упражнения	7	1	6
7	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	4	1	3
8	Танец Арам зам зам	4	0.5	3.5
9	Движения по линии танца.	2	1	1

10	Музыкальные игры.	4	0.5	3.5
11	Комбинации движений	2	0.5	1.5
12	Танец Снежинок	3	0.5	2.5
13	Ритмико-гимнастические упражнения	1	0	1
14	Разминка на развитие координации	1	0.5	0.5
15	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	4	1	3
16	Упражнения для улучшения гибкости	4	1	3
17	Комбинация «Ладшки».	2	0.5	1.5
18	Тренировочный танец «Стирка»	1	0	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения	3	0	3
20	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4	0.5	3.5
21	Общеразвивающие упражнения.	7	1	6
22	Репетиция танца	1	0	1
23	Урок-смотр знаний	1	1	1
	ИТОГО	70	14.5	55.5

2.3 РЕЖИМ И ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

В курсе обучения хореографии применяются традиционные **методы обучения**: словесный, наглядный и практический показ.

Словесный метод— универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,

- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Наглядные методы способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям.

К этим методам можно отнести:

- показ упражнений,
- демонстрацию видеозаписей,
- прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- открытые занятия

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года;
- участие в итоговом концерте в конце года

Сроки реализации программы

Программа предназначена для занятий с детьми 3-7 лет. Срок реализации 3 года.

Язык преподавания – русский.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 35 занятия в год. Продолжительность занятий составляет – не более 30 минут (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»).

Форма обучения по дополнительной программе - очная.

2.4 Взаимодействие педагогов с семьями дошкольников

В системе дошкольного образования взаимодействие педагогов и родителей осуществляется в основном через:

- приобщение родителей к педагогическому процессу;
- неограниченное (по времени) пребывание родителей в дошкольном образовательном учреждении в период адаптации ребенка;
- информационно-педагогические материалы, открытые занятия , которые позволяют родителям ближе познакомиться со спецификой дошкольного учреждения, знакомят с его воспитывающей и развивающей средой;
- объединение усилий педагога и родителя в совместной деятельности по воспитанию и развитию ребенка: эти взаимоотношения следует рассматривать как искусство диалога взрослых с конкретным ребенком на основе знания психических особенностей его возраста, учитывая интересы, способности и предшествующий опыт ребенка;

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Для работы по программе необходимо:

- помещение (кабинет – танцевальный зал);
- качественное электроосвещение;
- гимнастические коврики;
- музыкальный центр, DVD плеер,
- музыкальные и видео записи на CD и DVD носителях;
- компьютер, видео обучающие программы;
- интернет - ресурсы
- для выступления - танцевальная база костюмов;
- специальная танцевальная обувь.

Санитарно-гигиенические требования.

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Список литературы.

- 1.Бабенкова ЕА., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- 2.Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
- 3.Васильева Т.К. «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.
- 4.Воронина И. «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.
- 5.Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО, 2007.
- 6.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.
- 7.Климов А. «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.
- 8.Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2009.
- 9.Мошкова Е.И. «Ритмика и бальные танцы» - М. "Просвещение", 1997.
- 10.Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» – М.: Новая школа, 1998.
- 11.Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.
- 12.Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ

- Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- Хлопки в ладоши– простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверх, вниз, справа и слева на уровне головы.
- Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево;
- Повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный.
- Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- «Мячик»- прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный.
- Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
- Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.

В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

Упражнение для плеч.

- Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя поочередно и по одной.
- Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка»- оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднятие ноги до колена с натянутой стопой.
- Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по позиции.
- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.
- Тройные притопы с остановкой.

- Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте по два шага в каждую точку.
- Поднимание на полупальцы по VI позиции.

ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

Кошка села на окошко,

Стала кошка лапки мыть,

Понаблюдав за ней немножко,

Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Змея ползет тропой лесной,

Как лента по земле скользит,

А мы движение такое,

Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Стоит цапля на болоте,

Ловит клювом лягушат,

И так стоять совсем не трудно

Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Ветер деревце качает,
Хочет ветку наклонить,
Понаблюдав за ним немножко
Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию). Мартышка к нам спустилась с ветки,

Мартышку надо уважать

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Этюд, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).

-Галоп (лицом в круг).

ПОРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

- Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

- Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

- Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

- «Буратино» - ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

- «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

- «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

- «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья». «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

- «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

- «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях.

Музыкальный размер 3/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

- «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

- «Ушастый зайчика» –упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4.Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

- «Корзиночка» –упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

- «Дощечка» –упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

РИСУНКИ ТАНЦА. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПЕРЕСТРАИВАНИЯ

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

- Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

- Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

- Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

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, лисы, 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, ракета 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.)

ПРОСТЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

Комбинации движений на месте.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках. Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны

Комбинации движений в продвижении по кругу.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса. Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»).

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны.

Музыкальный размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полупальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость определяет степень подвижности опорно - двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условия, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Музыкально- ритмические упражнения.

1. «Гимнастика руками».
2. «Прогулка по сказочному лесу».
3. «Праздничный марш».
4. «Порхающая бабочка».
5. «Поездка на велосипеде».
6. «Поездка в деревню».
7. «Танец быков» (фламенко).
8. Упражнения на внимание. Учитель показывает движения, а ученики должны как можно быстрее его повторить.
9. Упражнения на координацию движений (галоп вправо-влево, «моталочка» вперёд и в сторону).
10. «Полька зверей».
11. «Зеркало» (в парах)

Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.

12. «Делай, как я».

Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок должен побывать в роли лидера, стараясь показывать другие движения.

13. «Вечное движение».

Ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку каждый ребёнок придумывает собственное оригинальное движение.

14. « Стоп-кадр».

Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно даётся команда «Стоп!». Следует замереть, проанализировать своё мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать.

Ритмические упражнения.

- 1.«Ритмическое эхо». Учитель даёт ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.
- 2.Ритмизация собственных имён и фамилий.
3. Ритмизация движений человека (спокойный шаг, рубка дров, гребля и др.)
4. Ритмизация движений различных животных.
5. Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу.« Ладушки»
(эта игра хорошо развивает не только чувство ритма, но также произвольное внимание и координацию движений).

Музыкотерапия

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведение золотого фонда музыкальной культуры. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти не мало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях. Современными учёными доказано, что не только музыка способна вызывать движения человеческого тела, но и само движение относительно музыки становится обучающим фактором. Оно оказывает влияние на характер восприятия образной сферы музыки.

- 1.Игра на воображаемых инструментах.
- 2.Создание самых различных образов(« Вальс» из балета «Спящая красавица» П.Чайковского - плавные движения рук, вальсирование на месте; русские народные плясовые « Камаринская», « Калинка»- притопы, прихлопы, полуприсядка).
- 3.Дирижирование воображаемым оркестром. Очень полезно войти в образ дирижёра и представить себе, что ты – дирижёр, управляющий первоклассным оркестром.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Стародуб Людмила Михайловна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023