

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Синяя птица» города Кургана

СОГЛАСОВАНО:
Методическим советом
«ДДТ «Синяя птица»
протокол № 1
от «29» 08. 2016г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУДО
«ДДТ «Синяя птица»
Т.Н.Соколова
Протокол Пед. совета № 1
от «29» 08. 2016г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа художественной
направленности**

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

для обучающихся 5-7 лет,
срок реализации - 2 года

Автор-составитель:
Катугина Елена Ивановна,
педагог дополнительного образования,
МБОУДО «ДДТ «Синяя птица»

г.Курган,
2016г.

Пояснительная записка.

По мнению физиологов и педагогов, особенно остро на данный момент стоит проблема снижения уровня физического развития и физической подготовленности детей. В последнее десятилетие количество детей в нашей стране, имеющих низкую оценку физической подготовленности, выросло в три раза.

Физическое развитие детей является непрерывно протекающим процессом. Происходящие на каждом этапе онтогенеза изменения в составляющих физического развития отражают морфофункциональную зрелость организма. Рост и развитие детского организма обусловлен динамическим взаимодействием внутренних и внешних факторов. Из последних, в первую очередь, значимыми являются социальные. Дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется личность, черты характера и закладываются основы физического здоровья.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по ритмике и танцу создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Именно занятия ритмикой и танцем помогают творчески реализовать потребность в двигательной активности ребенка, так как огромное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Активное движение не только оздоравливает организм, но и создает ощущение уверенности в своих силах.

Движение это не только здоровье, но и источник радости, помогающий создавать дополнительный резерв двигательной активности.

Танец – это внутренний мир, отраженный в движении, и наряду с другими видами искусства, это самый естественный способ самовыражения. Общеизвестно, что активная двигательная деятельность ребенка дошкольного возраста является его естественно биологической потребностью, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма.

Актуальность проблемы недостаточной двигательной активности детей дошкольного возраста побуждает многих педагогов к ее решению. На мой взгляд, данная программа решает эту задачу в профилактическом аспекте.

Программа «Ритмика и танец» ориентированна на детей дошкольного возраста 5-6 лет и 6-7 лет, рассчитана на 2 года обучения.

Цель программы:

Оздоровление детей, повышение функциональных возможностей организма, развитие положительных эмоций средствами музыки и движений.

Задачи:

1. Развивать у дошкольников танцевальные способности.
2. Формировать основы танцевальной и музыкальной культуры.
3. Раскрепостить детей, вызвать интерес к занятиям ритмикой и танцем.
4. Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия.
5. Воспитывать любовь и уважение к Родине, через постановку тематических танцев.

Данная программа предусматривает:

1. Овладение детьми новыми знаниями, умениями и навыками в области ритмики и танца;
2. Доступность танцевального и музыкального материала для детей и разнообразие предлагаемых для исполнения жанров и стилей.

Способ вхождения в программу объединения - это желание родителей и добровольное участие детей дошкольного возраста.

Структура программы

Программа по ритмике и танцу составлена для обучения детей старшей и подготовительной группы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной группе.

Структура программы такова, что в ней учтены следующие принципы:

- доступности и индивидуализации;
- постепенного повышения требований;
- систематичности;
- повторяемости материала.

Занятия по ритмике и танцу имеют следующую структуру:

1. **Вводная часть** – включает в себя:
 - упражнения направленные на развитие ориентировки в пространстве, выразительности и грациозности движений;
 - выполнение строевых движений под музыку;
 - разминку, которая содержит общеразвивающие упражнения для разных групп мышц.
2. **Основная часть** – дети обучаются основным танцевальным движениям. Они знакомятся с новым двигательным материалом, повторяют известные им движения с использованием музыкального сопровождения, играют в подвижные игры.
3. **Заключительная часть** – детям обеспечивается постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию, приведению частоты сердечных сокращений к

значениям, бывшим у ребенка до начала физической нагрузки. Эта часть включает в себя стретчинг.

Ожидаемые результаты:

- дети должны будут иметь большой запас танцевальных движений;
- дети приобретут умения выполнять сложные по координации и темпу исполнения музыкально - ритмические композиции;
- разовьётся пластичность и гибкость мышечного корсета;
- дети будут иметь достаточный уровень исполнительской выразительности;
- владеть самостоятельным видением композиционного рисунка;
- получать положительный эмоциональный заряд от занятий;
- воспитанники кружка будут инициативны и активны в танцевальном творчестве;
- дети научатся чувствовать партнера, согласованно двигаться в паре, хороводе, приобретут умения слышать друг друга, работать в коллективе;

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На второй год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Задача первого года обучения – научить детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развить эстетический вкус.

Задача второго года обучения – научить детей новым танцевальным движениям, ориентироваться в пространстве и развивать творчество посредством музыки и движений.

На занятиях используются различные виды деятельности: прослушивание, простукивание, прохлопывание, сочинение

движений детей под музыку, релаксация, самомассаж, пальчиковая гимнастика, партерная гимнастика, беседы.

На каждом занятии используются элементы партерной гимнастики - упражнения:

- ✓ на напряжение и расслабление мышц тела;
- ✓ для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья развития подвижности локтевого сустава;
- ✓ для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- ✓ на укрепления мышц брюшного пресса;
- ✓ на улучшение гибкости позвоночника;
- ✓ для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- ✓ на улучшение гибкости коленных суставов;
- ✓ для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- ✓ для развития выворотности ног и танцевального шага;
- ✓ на исправление осанки;
- ✓ разучивание позиций рук ног.

Учебно-тематический план

№	Разделы программы	Количество часов		
		1г обучения	2 г обучения	Всего
1	Вводное занятие. Знакомство. Правила техники безопасности. История танца.	1	1	2
2	«Танцуйте с нами»	9	9	18
3	«Русская осень»	9	9	18
4	«Что мы Родиной зовем?» - край мы с тобой живем.	9	9	18
5	«Здравствуй, здравствуй Новый год!»	9	9	18
6	Постановка патриотических музыкально – ритмических композиций	9	9	18
7	«Веселый русский перепляс»	7	7	14
8	«Этот день победы порохом пропах»	9	9	18
9	«Прощальный вальс»	9	9	18
10	Заключительное занятие	1	1	2
	Всего:	72ч	72ч	144ч

Содержание программы. Первый год обучения.

Вводное занятие. 1 час

- Знакомство. Правила техники безопасности. Показ видеозаписей выступлений детей.
- знакомство с 1,2,3 позициями рук и ног;
- заданные движения под музыку;
- упражнения на раскрепощения.

Тема «Танцуйте с нами» 9 часов

- партерная гимнастика;
- самомассаж лица и головы;
- работа над корпусом через отработку умений держать осанку, разучивание 1,2,3 позиций рук и ног, отработка шага с носка, подскоки, галопы, пружинки, наклоны, поклон;
- знакомство с разными видами движений: хороводный шаг, простой танцевальный шаг, простой шаг с ударом, топающий шаг, переменный ход, тройной ход, приседания, полупальцы, прыжок, подскок, проскок, перескок, приставной шаг, галоп, прямой галоп, приставной шаг и галоп, поклон.
- отработка умений держать круг, сужать, расширять, закручивать спиралью круг, ходить на носочках, ходьба змейкой;
- ориентировка в пространстве: круг, стайка, линия, врассыпную;
- дистанция в рисунках;
- импровизация под музыку;
- отработка легкости движения;
- танцевальные движения с листочками; поднятие опускание, кружение, помахивание двумя руками и поочередно;
- знакомство с рисунками танца: пересроение круга, «воротца», «расческа», «змейка», «улитка».

Тема «Русская осень» 9 часов.

- партерная гимнастика;
- релаксация;
- знакомство с народными забавами и праздниками: «Кузьминки», «Здравствуй осень золотая»;

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти через прохлопывание и протопывание музыкального рисунка;
- знакомство и разучивание кадрили: кружение, ходьба по кругу кадильным шагом, «окошечко», вынос ноги на каблук с разведением рук в стороны, ходьба по кругу с пятки, руки «коромыслом», мальчик с девочкой под ручку;
- разучивание движения «До-задо»: мальчик с девочкой обходят друг друга сбоку не поворачиваясь к друг другу спиной;
- манера исполнения: весело, задорно;
- ориентировка в пространстве;
- отработка легкости движений;
- создание танцевальных образов.

**Тема «Что мы Родиной зовем?- край, где мы с тобой живем!»
9 часов.**

- партерная гимнастика;
- игры на сочинение движений «Учитель танцев», «Сочини движение», «Сделай как я»;
- разучивание музыкально – ритмической композиции «Сторона моя сторонushка»;
- развитие гражданско-патриотических чувств через музыку и ритмопластику;
- развитие ритмичности и согласованности движений в танце с хлопками;
- разучивание движения «До-задо»;
- ориентировка в пространстве;
- развитие ритмичности и координации движений в танце;
- развитие танцевальности;
- разучивание элементов танца «Московская кадрили»: круговые проходки, вращения в парах; композиция из трех фигур: приветствие, проходка, прощание.
- отработка композиционного рисунка, движений;
- отработка кадильного шага с каблука вперед, с руками.

Тема «Здравствуй, здравствуй Новый год!» 9 часов.

- партерная гимнастика;
- работа над согласованием движений частей тела во времени и пространстве под музыку;

- воспитание сплоченности, организованности, чувства ответственности и сопереживания;
- подвижные игры;
- разучивание танца с шарфами для девочек: покачивание, бег с шарфами, соединение рук в звездочку, вращение, сужение круга;
- разучивание танца «Бубенцы»: выбивание ритма колокольчиками, кружение, прозвон колокольчиком справа и слева, выброс ног вперед, подскоки, галоп вправо и влево;
- разучивание танца «Сани»: бег в паре, бег по кругу, хлопки по плечам, снизу («греются»), наклоны, выставление ноги на каблук, имитация отряхивания снежка справа и слева, кружение с поднятыми руками вверх. «ковырялочка», исполнение 3 хлопков и 3 наклонов;
- отработка всех танцевальных новогодних композиций с созданием ярких образов.

Тема Постановка патриотической музыкально – ритмической композиции «Россия – Родина моя» . 9 часов.

- партерная гимнастика;
- загадки, пословицы, поговорки на патриотическую тему;
- знакомство детей с российской символикой - выкладывание флага из полотен;
- постановка музыкально – ритмической композиции «Россия – Родина моя» с использованием полотен триколора и символов солнца и травы.
- отработка умений действовать с полотнами во время танца: раскрытие полотен в цвет российского флага, поднятие, опускание, перебежки, перекручивание полотен в «звездочку», отработка четкости маршевых движений;
- развитие пластичности, музыкальности и ловкости, чувства коллективизма;
- развитие в детях чувство патриотизма, привитие любви к Родине, посредством музыки и движения, художественного слова;
- отработка чёткости движений под музыку.

Тема «Весёлый русский перепляс». 9 часов.

- партерная гимнастика;
- пословицы, поговорки, русские традиции;

- отработка умений передать характер русской пляски: веселый, задорный.
- отработка чёткости и выразительности движений: дробный шаг, «ковырялочка», повороты, вынос ноги на каблук с одновременным приседанием, притопы, прихлопы;
- укрепление мышц спины, пальцев рук и кисти через образные пластические движения, изображающие явления природы, животных и т.д.;
- обучение манере исполнения русского танца: весело, задорно;
- работа над эмоциями, характером танца.

Тема «Мы вокруг березки встанем в хоровод...» 9 часов.

- партерная гимнастика;
- повторение хороводных движений;
- импровизация под музыку;
- разбор фрагментов музыкального произведения (вступление, куплеты, припев);
- отработка движений каждого фрагмента музыки: по кругу, в круг из круга, изображение березки, кружение вокруг себя, покачивание руками.
- развитие внимания, ориентировки в пространстве во время исполнения танца;
- воспитание любви к малой Родине (образ березки), посредством музыки и движения, вживания в образ.

Тема «Этот День Победы порохом пропах». 7 часов.

- партерная гимнастика;
- разучивание композиции «С чего начинается Родина?»: покачивание с ноги на ногу, показ движения соответствующего словам песни, исполнение движений руками, поворот вокруг себя на полупальцах;
- развитие способности исполнять движения в танцах образно, выразительно в соответствии с темпом, характером и стилем музыкального произведения через показ движений педагогом и повторение движений детьми за ним;
- воспитание у детей чувства гордости и уважения за старшее поколение через патриотическую музыку, специальное

оформление, предварительную подготовку: использование художественного слова, показ иллюстраций, беседу;

- разучивание танцевальной композиции «Синий платочек»: платочек в руках, покачивание платка из стороны в сторону, дробное движение платком (как строчит пулеметчик), кружение, прижимание платка к груди, помахивание, прощальное движение, прижатие платка к груди.

Тема «Прощальный вальс». 9 часов.

- партерная гимнастика;

- разучивание танцевальной композиции «Вальс Победы»: бег в парах, кружение в парах, кружение девочки вокруг вставшего на колено мальчика, покачивание лодочкой, приставной шаг вперед и назад, смена местами;

- разучивание танца с игрушками: прижимание игрушки к груди, подскоки, покачивание, разучивание элементов «погрози пальчиком» и «помахать рукой», подскоки вокруг стульчика, импровизация с игрушкой под музыку;

- разучивание танца «Веселая полька»: подскоки в парах, игра в ладоши в парах, кружение в парах, галоп в парах, смена мест партнёрами;

- создание атмосферы праздника.

Тема 10. Заключительное занятие. 1 час.

- Подведение итогов работы за год.

- Открытое занятие для родителей.

- Показ детьми танцевальных номеров.

- Оценка успехов детей за учебный год.

Содержание программы. Второй год обучения.

Вводное занятие. 1 час

- Повторение правил техники безопасности;
- повторение 1,2,3 позициями рук и ног;
- свободные движения под музыку;
- игры- импровизации под музыку.

Тема «Танцуйте с нами» 9 часов

- партерная гимнастика;
- самомассаж кистей рук, стоп ног;
- знакомство с новыми видами движений: переменный шаг, прыжки с разворотом, назад, в сторону с одновременным движением головы и рук, с разной амплитудой, с поджатыми ногами;
- прослушивание музыкальных композиций жанра «Полька» и прохлопывание ритмического рисунка;
- работа над исполнительским мастерством в польках «Посорились – подружились», «Дедушка», национальным колоритом в польке «Финская»;
- знакомство с финским национальным костюмом;
- работа над выделением сильных и слабых акцентов в танце, над выразительностью исполнения движений, актёрским мастерством.

Тема «Русская осень» 9 часов.

- партерная гимнастика;
- стрейчинг;
- загадки, пословицы о труде и осени;
- подготовка танцев к празднику осени: «Листик, листик, листопад», «Танец овощей», «Танец дождя», «Танец с зонтиками»;
- разучивание движений с атрибутами: с зонтом, ветками, масками, дождевиками, салютиками;
- разучивание более сложных по координации движений: шен (вращение с зонтиками), выбрасывание прямых ног вперёд;

- работа над новыми танцевальными рисунками: из большого круга несколько маленьких и обратно в большой, перестроение круга, смена партнёров в танце;
- работа над образами в танцах;
- прослушивание музыкального материала и вживание в характер музыки.

**Тема «Что мы Родиной зовем?- край, где мы с тобой живем!»
9 часов.**

- партерная гимнастика;
- пословицы о родном крае;
- разучивание музыкально – ритмической композиции «Матушка Россия – я верую в тебя»;
- разучивание новых движений: проходки, смена мест в танце, присядки, приподания, вращения, положения рук «Свечка», вращения в паре, «Воротца», ручеёк;
- прослушивание музыкального материала, разбор его характера;
- работа над плавностью и синхронностью движений;
- использование атрибута «платочек» в танце;
- передача идеи любви к Родине через танец.

Тема «Здравствуй, здравствуй Новый год!» 9 часов.

- партерная гимнастика;
- разучивание музыкально – ритмических композиций «Ледяные ладошки», «Потолок ледяной», «Снежный вальс»;
- разучивание эстрадных движений: игра на гитаре с выпадом ноги в сторону и обратно, скрестные шаги вправо и влево с хлопками, движения руками «падающий снег», «о-кей», хлопки по большому кругу руками, вертушка в парах на подскоках;
- использование атрибута «метёлочки», «дождевики»;
- отработка чёткости движений, манеры исполнения;
- создание праздничного настроения;
- работа в костюмах.

**Тема Постановка музыкально – ритмических композиций
«Берега России», «Москва звонят колокола» . 9 часов.**

- партерная гимнастика;
- загадки, пословицы, поговорки на патриотическую тему;
- прослушивание песни Витаса «Берега России» с анализом характера музыки и О. Газманова «Москва - звонят колокола»;
- разучивание новых движений: две встречных змейки, карусель, большая звёздочка, квадрат, смена линий, использование элементов партерной гимнастики в танце;
- использование атрибута «флажки» с российской символикой;
- работа с формой музыкального произведения «Марш», прослушивание, отработка маршевого шага с атрибутами, повторение движений за солистом;
- развитие смелости, проявления творческого самовыражения через придумывание ребёнком авторского движения в соответствии с характером музыки и сольного выступления с ним.

Тема «Весёлый русский перепляс». 9 часов.

- партерная гимнастика;
- пословицы, поговорки, русские традиции;
- разучивание композиции «Коробейники»;
- прослушивание русской народной инструментальной музыки, прохлопывание и протопывание ритмических рисунков;
- разучивание новых элементов: качели, дробушки, присядки с хлопками, прыжки, закрутки, ход тройками, выполнение танцевальных элементов тройками детей (один мальчик, две девочки), вращение под руку поочерёдно и одновременно, перестроение тройками;
- использование атрибутов «ложки», «трещётки», «стульчики, раскрашенные под хохлому», «балалайки»;
- отработка целостности композиции;
- передача характера широкой русской души;
- имитация игры на балалайке;
- поддержание ритма при помощи музыкальной трещётки;
- соединение игры музыкальной трещёткой с танцевальными движениями.

Тема «Мы вокруг березки встанем в хоровод...» 9 часов.

- партерная гимнастика;

- повторение хороводных движений: хороводного шага на полупальцах, закручивание и выкручивание круга, его сужение и расширение;
- разучивание новых движений: «двойные воротца», поворот «заковырочка», дробные шаги;
- импровизация под музыку: «растёт берёзка», «дует ветерок», «листочки качаются на ветру», «веточки качаются на ветру» с передачей образа русской берёзки;
- работа с эмоциями посредством музыки и движения;
- выработка культуры поведения на сцене;
- развитие чувства любви к Родине, к русской земле.

Тема «Этот День Победы порохом пропах». 7 часов.

- партерная гимнастика;
- разучивание композиций «Маки» под Музыка Ю. Антонова, «На Мамаевом кургане тишина», «Звёздочка»;
- разучивание элементов: перестроение с единой большой лентой в пятиугольник, квадрат, пятиконечную звезду, возложение гирлянды к «вечному огню»;
- работа с атрибутами: большой лентой, большими цветами – маками, флажками, с воздушными шарами;
- использование специального оформления зала, мерцающих огоньков, макета вечного огня, голубей в стиле оригами, сюрпризного момента в танцевальной композиции;

Тема «Прощальный вальс». 9 часов.

- партерная гимнастика;
- разучивание композиций «Маленькая страна», «Чарльстон», «К звёздам», «Шаляй- валяй», «Город детства»;
- использование атрибутов: надувные мячи, шарфы, звёзды на палочках, обтянутые слюдой палочки, шляпы, салютики – метёлочки;
- разучивание новых движений: шаг чарльстона, вальсовая дорожка, выпады с палочкой в стороны, перешагивание ногой через палочку, движение «винт», выпады в шахматном порядке в сторону, движение «бальянц», тройной шаг с подъёмом на полупальцы;
- работа с мячами, шарфами, звёздочками;

- разучивание сольного исполнения ребёнком;
- развитие артистизма и исполнительской дисциплины;
- отработка качества исполнения композиций.

Тема 10. Заключительное занятие. 1 час.

- Подведение итогов работы за год.
- Открытое занятие для родителей.
- Показ детьми танцевальных номеров.
- Оценка успехов детей за учебный год.

Перечень учебно-методического обеспечения и оборудования.

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- Нотно-методическая литература.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аудиокассеты, CD – диски, DVD записи.
- Аппаратура для музыкального сопровождения:
 - магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано, ложки, трещётки, бубны, колокольчики.
- Резиновые мячи среднего размера.
- Коврики для занятий.
- Костюмы для концертной деятельности.
- Фотографии, иллюстрации.

Список литературы для педагога.

Барышникова, Т. Азбука хореографии. Внимание: дети/ Т. Барышникова - М.: 2000.

Бриске, И.Э. Ритмика и танец/ И.Э. Бриске – Челябинск: 1993.

Ерохина, О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка / О.В. Ерохина - Ростов - на – Дону: «Феникс», 2003.

Зарецкая, Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста/ Н.В. Зарецкая - М.: 2007.

Михайлова, М.А., Воронина, Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения/М.А. Михайлова – Ярославль: 2004.

Роот, З.Я. Танцы с нотами для детского сада/ З.Я. Роот - М.: 2007.

Чибрикова-Луговская, А.Е. Ритмика/А.Е. Чибрикова - Луговская-М.: 1998.

