

Комитет по вопросам образования администрации г. Березники
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15»

Принято

на заседании методического совета
МАДОУ «Детский сад №15»

Протокол № 5 от 15.09.2016 г.

Утверждаю.

Заведующий МАДОУ «Детский сад №15»

 А.П. Пенегина,

15.09.2016



Программа

*дополнительной образовательной услуги
по обучению детей дошкольного возраста ритмике и танцу*

«Танцевальный калейдоскоп»

(художественно – эстетическое направление)

Программу составила:

Белкина Марина Валентиновна,

музыкальный руководитель

высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Дисциплина «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом воспитании, её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Ритмика - это нетрадиционная форма физкультурного занятия, это целое направление в оздоровительной физкультуре. Регулярные занятия ею способствует нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом.

Ритмическая гимнастика помогает гармоническому развитию тела, развитию физических качеств: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости; формирует правильную осанку. Она также способствует интеллектуальному и духовному развитию. Дети овладевают техникой выполнения различных движений, изучают строение человека, правила гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья и т.п.

Цель ритмики - активизация движения через музыкальное восприятие. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

Ритмическая гимнастика уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения её направлены на работу, а следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим, ритмичная музыка, удобная одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируют у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

Ритмика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи - оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие: привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки, профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений. Решение этих задач направлено на воспитание гармоничного развития личности.

Таким образом, главными компонентами ритмической гимнастики являются:

- движение;
- музыка;
- игра.

Содержание реализации программы.

Цель:

развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Приоритетные задачи:

развивать способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Основные задачи:

I. Развитие музыкальности:

- воспитывать интерес и любовь к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащать слушательский опыт разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
развивать умение выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, а также ускорения и замедления; динамику, метроритм.
- развивать способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

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

Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.;

общеразвивающие упражнения

на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

имитационные движения

различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — " в воде", "в воздухе" и т.д.);

плясовые движения

элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

III. Развитие творческих способностей:

- развивать умение сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развивать воображение, фантазию, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

IV. Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировать подвижность - уметь изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - по фразам;
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развивать умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения,

V. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитывать умение сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;
- воспитывать потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий;
- воспитывать культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых.

Формы и методы работы

Программа состоит из 3-х разделов и рассчитана на 3 года обучения.

1. Хореографическая азбука
2. Музыка и танец
3. Танцевальные композиции

Изложенный в программе курс ориентирован на детей 3-4, 5-7 лет. По каждому возрасту определены программные требования.

Основная форма работы

Занятие делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Первая подготовительная часть включает в себя маршировку и разминку, построенных на простейших движениях, способствующих разогреву мышц.

Вторая, основная часть – изучение элементов танцевальных движений, работа над этюдами, композициями.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре.

Основные методы:

- Наглядный - практический качественный показ
- Словесный - объяснение, желательное образное
- Игровой - учебная деятельность в игровой форме
- Творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов

На занятиях дети знакомятся с разными жанрами музыки

- Классическая музыка
- Народная музыка
- Музыка современных ритмов

музыкальные зарисовки, а также произведения предложены:

доцентом кафедры «Искусство балетмейстерства» И.Э Бриске, \г.Челябинск\
Е.Железновой\г Москва\ ,

- Е.А.Пенаева. \г.Пермь\
• А.И.Бурениной -доцентом кафедры «Искусство и педагогика» \г.Санкт-Петербург\

Основные педагогические и тренировочные принципы

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Содержание курса по обучению ритмике и танцу

Раздел 1. Хореографическая азбука.

Тема 1.1 Развитие отдельных групп мышц

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны
- повороты головы
- круговые движения головой
- вытягивание шеи
- подъем и опускание плеч
- круговые движения плечами

Упражнения для рук кистей

- подъем и опускание
- разведение в стороны
- сгибание рук в локтях
- круговые движения
- вращение кистей

Упражнение для корпуса

- наклоны вперед и в стороны
- перегибы назад
- повороты корпуса
- круговые движения в поясе
- смещения корпуса от талии в поясе

Упражнения для ног

- полуприседания
- подъем на полупальцы
- сгибание и разгибание ног
- выпады вперед и в стороны

Прыжки

- на обеих ногах, на одной
- перескоки на носок, подскоки
- легкий бег

Тема 1.2 Фигурная маршировка

- круг
- змейка
- цепочка
- квадрат
- колонна
- шеренга
- диагональ
- зигзаг

Фигуры

- круг в круге
- звездочка
- воротца
- сужение и расширение круга

Виды шагов

- шаг с носка
- шаг с пятки
- приставной
- маршевый
- галоп
- подскок
- легкий бег с отбрасыванием ног назад

Элементы народного танца

- положение рук на поясе
- положение рук в паре
- шаг с приставкой
- шаг с подскоком
- притоп тройной

Балетная гимнастика

- упражнения на расслабление мышц
- упражнения на исправление осанки
- упражнения для укрепления пресса
- упражнения на развитие выворотности ног

Раздел 2 Музыка и танец

Тема 2.1 Связь музыки и движения

- понятие о строении музыкальной речи \мотив, фраза, предложение\
- понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего
- отражение в движениях построения муз. произведения
- понятия о трех жанрах музыки \ марш-танец-песня \

Тема 2.2 Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

- понятие темпов в музыке \медленный, быстрый, умеренный\
- выполнение движений в разных темпах
- переход из одного темпа в другой

Тема 2.3 Динамика и характер произведения в танцевальных движениях

- понятие динамики: тихо, громко
 - знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием произведения
 - выполнение упражнений с разной амплитудой и силой
- Игры: «Ищи свой цвет», «Бездомная птичка», «Пасть акулы», «Медведь и Мыши», «На болоте».*
- Образные упражнения: «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро», «Несмеяна и Емеля»*

Тема 2.4 Метроритм, специальные упражнения

- понятие о метре, ритме
- воспроизведение ритмических рисунков с помощью хлопков, притопов
- упражнения на акцентирование «сильной» доли
- Упражнения со счетом

Раздел 3. Танцевальные композиции

Тема 3.1 Парные композиции

Образные танцы: *Веселая прогулка, «Улыбка», «Мяу», «Пингвины»*

Классические балльные танцы: *«Ладошки», «Зайчики», «Вертушка», «Забава», Качели», «Вальс», «Ча-ча-ча»*

Танцы современных ритмов: *«Ёжики», «Стирка», «Паровозик», «Чарли», «Комарики», « В мире животных»*

Тема 3.2 Массовые композиции

- Освоение композиционного пространства
- навыки коллективного исполнительства
- обогащение исполнительской выразительности

Композиции: *«Карусель», «Валенки», «Озорница», «Барбарики»*

В музыкальном оформлении занятия используется:

- Классическая музыка
- Народная музыка
- Музыка современных ритмов

Произведения предложены:

Доцентом кафедры «Искусство балетмейстерства» И.Э Бриске, \Челябинск\ сб. «Мир танца для детей»

Е.Железновой,\Г Москва\аудио диски «Гимнастика для малышей»

доцентом кафедры «Искусство и педагогика» А.И.Бурениной \Санкт-Петербург\сб. «Ритмическая мозаика»

Т.Суворова\ Санкт-Петербург\сб. «Ритмика»

ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»
2. Лисицкая Т. «Ритм, пластика»
3. Лисицкая Т., Л., Сиднева. «Аэробика»
4. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А «Физическая культура в дошкольном детстве»
5. Попова Н.П., Харламов Е.В. «Дыхательная гимнастика для детей»
6. Тобиас М., Стюарт М. «Растягивайся и расслабляйся»
7. Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая гимнастика»
8. Хвостопухина С.А. «Дыхание по методам Стрельниковой «Бетейки» -сост.- М: ООО «ГД» издательство «мир книги».

Тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	Младший возраст	Старший возраст
<i>1 раздел Хореографическая азбука</i>			
1.1 Развитие отдельных групп мышц и суставов	5	2	3
1.2 Фигурная маршировка	2	1	1
1.3 Элементы народного танца	8	4	4
1.4 Балетная гимнастика	6	3	3
<i>Итого по разделу</i>	21	10	12
<i>2 раздел Музыка и танец</i>			
2.1 Связь музыки и движения	20	4	6
2.2 Темп в танцевальных движениях	4	1	3
2.3 Динамика и характер в движениях	10	4	6
2.4 Метроритм, специальные упражнения	16	8	8
<i>Итого по разделу</i>	40	17	23
<i>3 раздел Танцевальные композиции</i>			
3.1 Парные композиции	30	10	20
3.2 Массовые композиции	40	10	30
<i>Итого по разделу</i>	70	20	50
<i>Всего</i>		15	18

Формы педагогического контроля

Обеспечивать правильное физическое воспитание детей, хорошее здоровье каждого ребенка можно только при условии четко организованного педагогического контроля. В процессе контроля можно определить качество усвоения детьми изучаемого материала, спланировать индивидуальную работу, способствовать более продуктивному проведению занятия.

Контрольный урок можно провести в начале, в середине и в конце года. В работе использует 3 вида контроля:

Предварительный (входной) контроль проводится в первые занятия. Цель его - выявить начальный уровень подготовки ребенка, учитывать это в планировании и строить исходя из этого индивидуальную работу с детьми.

Текущий контроль дает возможность определить степень усвоения учебного материала, уровень подготовленности, ответственности, заинтересованность занимающегося. Текущий контроль также помогает выявить слабых детей и продумать индивидуальный подход в будущей работе с ними. Для детей более способных усложнить материал.

Итоговый контроль определяет результат обучения, закрепит знания у детей о том, что давалось в течение года.

Методическое и техническое обеспечение образовательного процесса

Чтобы правильно обеспечить образовательный процесс, необходимо иметь правильное покрытие пола - деревянное либо ковровое покрытие. Оборудование должно быть исправно и устойчиво. На каждого ребенка отводить 4 метра площади.

Избегать употребления жвачки во время занятия. Иметь свободный доступ к воде. Каждый ребенок должен иметь спортивную форму: футболка, спортивные трусы (шорты), чешки.

Для проведения занятий необходимо иметь магнитофон (муз. центр), кассеты, диски, ленты, гантели, наглядные пособия, прыгалки. Зал предварительно проветрить и провести влажную уборку. Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

Основные требования к уровню подготовки детей

Диагностика творческих проявлений в музыкально-ритмических движениях
(автор Буренина А.И., программа «Ритмическая пластика»)

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Уровни освоения программы по ритмике

младший возраст

Низкий

У ребенка неустойчивый и ситуативный интерес и желание участвовать в танцевальной деятельности.

Эмоциональный отклик на музыку незначительный.

Ребенок затрудняется в воспроизведении движений.

Во время движений не реагирует на изменения в музыке.

Неверно координирует движения.

Средний

Неустойчивый интерес к творческому процессу.

Ребенок участвует в танцевальной деятельности по Слушает ,выполняет ,но может отвлекаться.

Не всегда узнает знакомую музыку и движения, путается.

Не всегда правильно координирует движения.

Высокий

Ребенок вслушивается в музыку, запоминает и воспроизводит знакомые движения. На характер и настроение музыки. Проявляет эмоциональную отзывчивость на характер и настроение музыки.

В движении передает различный метроритм.

Активен, правильно координирует движения.

Высокий-3 балла

Средний-2 балла

Низкий- 1 балл

Параметры диагностирования

Младший возраст

Начало года

Музыкальность

Двигается с желанием, пытается менять движения в соответствии с ритмом, темпом.

Эмоциональная сфера

Реагирует эмоционально на смену характера в музыке (страх, радость, удивление и т.д.) с помощью педагога.

Творческие проявления

Ребенок увлечен творческим процессом, пытается импровизировать под знакомую музыку, придумывает свою с помощью педагога

Внимание

Старается не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память

Узнает знакомую музыку и движения.

Координация движений

Правильно сочетает движения рук и ног при ходьбе (а также в других общеразвивающих видах движений).

Конец года

Музыкальность

Двигается с желанием, самостоятельно меняет движения в соответствии с темпом, ритмом.

Эмоциональная сфера

Передает эмоции в образных танцах, элементах.

Самостоятельно различает характер музыки.

Творческие проявления

Самостоятельно импровизирует под знакомую музыку, придумывает движения сам.

Внимание

Внимательно следит за творческим процессом.

Память

Узнает музыку. Самостоятельно может исполнить некоторые движения.

Координация движений

Выполняет движения со всеми детьми, правильно сочетает движения.

Уровни освоения программы по ритмике

средний возраст

Низкий

Ребенок прослушивает музыкальное произведение не вникая в его содержание. Не передает в движении музыкальный образ. Выполняет движения по показу педагога, движения не выразительны. Не проявляет творчества в танце, рассеян, не способен запомнить композицию из 3-5 элементов. Движения не координированы.

Средний

Ребенок понимает средства музыкальной выразительности, узнает музыку, но иногда ошибается. Затрудняется проявлять активность на занятиях. Танцует с желанием, но не всегда верно координирует движения. Несложную танцевальную композицию может повторить, но с ошибками. Не всегда верно может воспроизвести заданное движение, ритм.

Высокий

У ребенка развита культура слушательского восприятия. Любит танцевать, музыкален, активен. Самостоятельно импровизирует, придумывает движения соответственно характеру и настроению музыки. Легко может исполнить композицию из 3-5 элементов, при этом все движения скоординированы, образны, ярки. Отличная память и внимание.

Высокий-3 балла

Средний-2 балла

Низкий-1 балл

Параметры диагностирования

Средний возраст

Начало года

Музыкальность

Двигается с желанием, движения соответствуют темпу и ритму музыки.

Эмоциональная сфера

Эмоционален, умеет передавать в эмоциях страх, радость, удивление.

Творческие проявления

Увлечен творческим процессом, импровизирует, придумывает.

Внимание

Внимательно следит за показом педагога, не отвлекается.

Память

Узнает музыку, может сам исполнить некоторые движения.

Координация

Выполняет движения под музыку, правильно сочетает движения.

Конец года

Музыкальность

Двигается ритмично, чувствует смену частей в музыке.

Эмоциональная сфера

Эмоции ребенка соответствуют характеру и настроению музыки. Эмоционален в творческом процессе. Проявляет стремление передавать в движениях характер произведения.

Творческие проявления

Импровизирует под музыку, придумывает движения, раскован. Проявляет желание солировать.

Внимание

Внимателен вовремя творческого процесса, заинтересован.

Память

Узнает музыку, самостоятельно выполняет движения.

Координация движений

Танцует со всеми детьми, старается делать это синхронно. Правильно сочетает движения.

Уровни освоения программы по ритмике

Старший возраст

Низкий

Ребенок активен только в некоторых видах музыкальной деятельности. Не узнает музыку, не может повторить движения. Плохо ориентируется в пространстве при построении танцев и перестроении с музыкой. Не принимает активного участия в творческом процессе. Слабо развиты музыкальные способности.

Средний

Ребенок понимает средства музыкальной выразительности. Узнает музыку, но иногда ошибается. В парных композициях не является лидером. Не изъявляет желание солировать в массовых композициях. Его эмоции не всегда соответствуют характеру и настроению музыки. Иногда ошибается и неверно координирует движения. Не всегда заинтересован в творческом процессе.

Высокий

Ребенок музыкален. Слышит смену частей в музыке, его эмоции всегда соответствуют характеру и настроению в танце. Проявляет творчество, придумывает движения сам. В паре является лидером, изъявляет желание солировать в массовых композициях. Правильно, ритмично выполняет движения. Имеет отличную память и внимание, серьезно относится к творческому процессу, активен.

Высокий-3 балла

Средний-2 балла

Низкий-1 балл

Параметры диагностирования

Старший возраст

Начало года

Музыкальность

Ритмично двигается, слышит смену частей в музыке

Эмоциональная сфера

Передает в движении характер и настроение в музыке. Эмоционален в творческом процессе. Эмоции соответствуют характеру и настроению в музыке.

Творческие проявления

Раскован, проявляет желание солировать. Импровизирует, придумывает новые движения.

Внимание

Внимателен во время творческого процесса, заинтересован

Память

Может повторить заданное движение. Узнает, быстро вспоминает музыку.

Координация движений

Старается танцевать со всеми детьми синхронно. Правильно сочетает движения в танце.

Конец года

Музыкальность

Прекрасно слышит и понимает музыку. Самостоятельно выражает свое отношение к ней, делится впечатлениями представлениями о музыкальном образе.

Эмоциональная сфера

Всегда эмоционален. Правильно передает в движении характер и настроение музыки.

Творческие проявления

Раскован, может сольно исполнить танец. Импровизирует и придумывает движения на ходу под незнакомую музыку.

Внимание

Внимателен и заинтересован творческим процессом

Память

Имеет хорошую память, может сходу повторить несложную танцевальную композицию.

Узнает музыку и быстро вспоминает к ней движения.

Координация движений

Имеет хорошую координацию движений, хорошо ориентируется в пространстве.