

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 120»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол от 10.09.2019 № 01

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОУ «Детский сад № 120»
от 12.09.2019г. № 117

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика»
для детей 5-7 лет**

Срок реализации программы – 1 год
Программу разработала:
Степанова
Ирина Олеговна

г. Ярославль, 2019

Пояснительная записка

С каждым годом все больше детей приходит в детский сад с пониженной эмоциональностью, частичной дискоординацией, напряжением мышечного аппарата. Вследствие этого появляется зажатость, и ребенок не всегда может выразить себя в танце. Поэтому процесс развития творческих способностей у ребенка замедляется.

В связи с этим перед преподавателем стоит задача формирования двигательной активности детей, развития музыкального слуха, памяти, воображения, посредством освоения ребенком музыкально-ритмических движений и, как следствие, развиваются творческие способности у ребенка, в виде раскрепощенности в движениях, ориентации в пространстве, координации движений. Танец является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, способствует повышению работоспособности и психологической разрядке.

Программа по ритмике разработана на основе программы А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика» (по ритмической пластике для детей 3–7 лет) и учебно-методического пособия Фирилевой Ж.Е. и Сайкиной Е.Г. «Са-фи-дансе» (по танцевально-игровой гимнастике для детей).

Программа направлена на творческое музыкально-ритмическое развитие детей старшего дошкольного возраста в рамках дополнительного образования МДОУ.

Цель - развитие гармоничной и всесторонне развитой личности, воспитание пластической культуры у детей, знакомство их с классическими, народными, эстрадными, спортивными танцами.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- формировать правильную осанку.
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
- развивать мышечную силу, выносливость, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;

3. Развитие творческих способностей:

- расширять кругозор; развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность,
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Программа реализуется на следующих принципах:

Доступность - основывается на общеразвивающих упражнениях.

Эмоциональность - достигается 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.

Развивающий эффект - этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в

рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Оздоровительная направленность - обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Структура и форма занятий

Основной формой организации деятельности детей являются занятия с октября по май, 2 раза в неделю (всего 60 занятий за 1 учебный год).

Работа строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогической деятельности. Непосредственно образовательная деятельность кружка проводится в соответствии с рекомендуемой продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объемом учебной нагрузки с учетом требований СанПиН 2.4.1.3940-13.

Программа предназначена для работы с детьми 5-7 лет.

Наполняемость группы 10-15 человек.

Формы организации образовательной деятельности:

- индивидуальные и групповые занятия;
- концертные выступления в ДОУ, участие в районных, городских конкурсах и мероприятиях.

Предполагаемый результат:

К концу года дети:

- Имеют большой запас танцевальных движений, устойчивых музыкально-ритмических навыков.
- Имеют достаточный уровень исполнительской выразительности.
- Умеют самостоятельно выделить композиционный рисунок.
- Владеют импровизацией.
- Отражают язык музыки в движениях.
- Эмоционально откликаются на данный вид деятельности.
- Имеют критический уровень оценки своих исполнительских возможностей.
- Выступают на праздниках, перед детьми младшего, среднего возраста; на концерте перед родителями, участвуют в городских и районных мероприятиях, фестивалях и конкурсах.

Перечень вспомогательного материала:

- видео-пособия (ритмические игры);
- музыкально-дидактические игры для развития чувства ритма;
- аудио- и видео-записи;
- схемы танцевальных движений;
- разнообразная атрибутика;
- танцевальные костюмы.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному развитию в дошкольном учреждении.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Поклон. Позиции ног (1,2). Позиция рук (1). Игроритмика.	8
2	Поклон. Позиции ног (1,2,3,4). Позиция рук (1,2,3) Игроритмика.	8
3	Поклон. Позиции ног (1,2,3,4,5,6). Позиция рук (1,2,3) Имитация ходьбы животных, людей, движения предметов.	20
5	Поклон. Позиции ног (1,2,3,4,5,6). Позиция рук (1,2,3). «Хип-хоп»	8
6	Поклон. Позиции ног (1,2,3,4,5,6). Позиция рук (1,2,3). Весенний танец.	8
7	Поклон. Позиции ног (1,2,3,4,5,6). Позиция рук (1,2,3). Русский народный танец.	8
Итого		60

Перспективный план работы

Вводные упражнения	Диско-разминка	Позиции	Пластический этюд	Танец	Игра
Октябрь 8 занятий					
1 Ходьба по кругу друг за другом и враспынную; 2 Имитация ходьбы животных (мышки, мишки, зайчики)	«Кошечки»; «Деревня» (разминка всех частей тела, партерная гимнастика.)	-Поклон; - 1,2 позиции ног; - подготовительная, 1 позиция рук (в игровой форме)	«Осенний лес»	На осенний праздник	«Воробы и Бобик»; «Имена»; «Паровоз – Букашка»; «Фигуры».
Ноябрь 8 занятий					
1 Ходьба по кругу друг за другом и враспынную; 2 Имитация ходьбы животных и	«Пираты»; «На речке» (разминка всех частей тела, партерная гимнастика.)	-Поклон; - 1,2,3,4 позиции ног; - подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук	«Первый снег/ Балеринки»	На осенний праздник	«Замри/отомри», «Рыбки», «Лягушки», «Фигуры»

людей (мышки, мишки, зайчики, лисиčky, солдаты, балерины)		(в игровой форме)			
Декабрь 6 занятий					
1 Ходьба по кругу друг за другом и врассыпную; 2 Имитация ходьбы животных, людей, движения предметов (мышки, мишки, зайчики, лисиčky, солдаты, балерины, пружинки)	«Солнышко лучистое»; «Поппури» (разминка всех частей тела, партерная гимнастика.)	-Поклон; - 1,2,3,4,5,6 позиции ног; - подготовите льная, 1, 2, 3 позиции рук (в игровой форме)	«Первый снег/ Метелица»	На Новый год	«3 хлопка», «Зоопарк», «Мячик», «Приветств ие»
Январь 6 занятий					
1 Ходьба по кругу друг за другом и врассыпную; 2 Имитация ходьбы животных, людей, движения предметов (мышки, мишки, зайчики, лисиčky, солдаты, балерины, пружинки, мячики, кузнечики, цапли)	«На болоте»; «В зимнем лесу» (разминка всех частей тела, партерная гимнастика.)	-Поклон; - 1,2,3,4,5,6 позиции ног; - подготовите льная, 1, 2, 3 позиции рук (в игровой форме)	«Футбол»	На зимний утренник	«Хлопки по кругу», «Не поймаешь», «Цвета»
Февраль 8 занятий					
1 Ходьба по кругу друг за другом и	«Качаем»; «Хлопки в парах»	-Поклон; - 1,2,3,4,5,6 позиции ног;	«Хип-хоп»	На 23 февраля	«3 хлопка», «Ежик», «Горелки»,

врассыпную; 2 Имитация ходьбы животных, людей, движения предметов (мышки, мишки, зайчики, лисички, солдаты, балерины, пружинки, мячики, кузнечики, цапли, пауки, жуки)	(разминка всех частей тела, партерная гимнастика.)	- подготовите льная, 1, 2, 3 позиции рук (в игровой форме)			«Фигуры»
Март 8 занятий					
1 Ходьба по кругу друг за другом и врассыпную; 2 Имитация ходьбы животных, людей, движения предметов (мышки, мишки, зайчики, лисички, солдаты, балерины, пружинки, мячики, кузнечики, цапли, пауки, жуки, гусеницы, червяки)	«Волшебный лес»; «Доброе утро» (разминка всех частей тела, партерная гимнастика.)	-Поклон; - 1,2,3,4,5,6 позиции ног; - подготовите льная, 1, 2, 3 позиции рук (в игровой форме)	«Насекомые»	На 8 марта	«Хлоп-топ- шлеп», «Убегу», «Ручеек», «Снеговик»
Апрель 8 занятий					
1 Ходьба по кругу друг за другом и врассыпную; 2 Имитация ходьбы животных,	«Зарядка»; «Одуванчики » (разминка всех частей тела, партерная гимнастика.)	-Поклон; - 1,2,3,4,5,6 позиции ног; - подготовите льная, 1, 2, 3 позиции рук	«Силачи»	На день Победы	«Газета», «Рыбки в пруду», «Не знаю», «Медали»

людей, движения предметов (мышки, мишки, зайчики, лисички, солдаты, балерины, пружинки, мячики, кузнечики, цапли, пауки, жуки, гусеницы, червяки, приставной шаг, силачи)		(в игровой форме)			
Май 8 занятий					
1 Ходьба по кругу друг за другом и враспынную; 2 Имитация ходьбы животных, людей, движения предметов (мышки, мишки, зайчики, лисички, солдаты, балерины, пружинки, мячики, кузнечики, цапли, пауки, жуки, гусеницы, червяки, приставной шаг, силачи, шаги с руками)	«Весенний лес»; «Лето в деревне» (разминка всех частей тела, партерная гимнастика.)	-Поклон; - 1,2,3,4,5,6 позиции ног; - подготовите льная, 1, 2, 3 позиции рук (в игровой форме)	«Ягодка» (русский народный)	На выпускно й	«Мячик», «Мыльный пузырь», «Поход», «Платочки»

Список используемой литературы

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.