

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №185 комбинированного вида»  
Советского района г. Казани**

Рассмотрено и принято на заседании  
Педагогического совета МАДОУ № 185  
Протокол № 1 от «30 08 2023 г.



**ПРОГРАММА  
дополнительного образования детей  
ритмопластика «Сюрприз»  
Для детей 5-7 лет**

**Составила хореограф  
Диярова Э.И.**

**2023 -2024у.г.**

## **Пояснительная записка**

Всем детям нравятся движения под музыку. Однако представляете ли вы себе что означает для ребенка танец? Нет, это не ловкость, творчество или осанка... В танце ребенок самоутверждается. На паркете танцевальной студии или дома у зеркала актуализируется его внутреннее «Я». Малыши остаются на телесном уровне развития вплоть до 3 лет. И чем лучше мы работаем над телом ребенка, тем гармоничнее психику он имеет! Также у подростков и у взрослых тело является фундаментом личности.

Хореография для детей – замечательный способ развития музыкального слуха, координации, гибкости, ребенок сможет сформировать хорошую осанку, стать более уверенным в себе, веселым и открытым. К тому же это беспрогрызный вариант: к занятиям хореографией нет противопоказаний.

Конечно, в дошкольном возрасте сложно воспринимать хореографию в полnym смысле этого слова. Занятия по ритмике с детьми дошкольного возраста не подразумевают заучивания каких-либо движений, достижения точности и правильности их исполнения, что часто имеет место быть в реальной хореографии. Ритмика – это, в первую очередь, восприятие музыки, ее осмысление, а также выражение своих впечатлений от музыки посредством образного, эмоционально-насыщенного движения.

Профессионалы утверждают, что основам танца возможно хорошо начинать обучать в дошкольном возрасте, поэтому ритмопластика с элементами хореографии для детей 3-7 лет закладывает хорошие знания и фундамент на будущее. Задача хореографа – найти нужное сочетание игры и муштры, что поможет малышам достигать, не теряя при этом интереса.

Развитие движений у детей – это естественный процесс, аналогичный развитию речи. Природа одарила детей в раннем и дошкольном возрасте замечательной способностью, облегчающей процесс освоения, как движения, так и речи – способностью подражания. Это направление находит выход сначала в подражательной деятельности детей, затем в создании ими собственных ритмических композиций. Ребенок приобретает жизнерадостную самоутверждающую уверенность в себе, что становится прекрасным фоном для развития его интеллектуальной сферы.

Исходя из запросов основных заказчиков образовательных услуг - родителей воспитанников и требований современной педагогической ситуации, была разработана программа дополнительного образования «Ритмопластика» для реализации в МАДОУ «Детский сад №185», что выходит за рамки реализации общеобразовательной программы

Программа построена с учетом возраста детей. Данный курс максимально доступен детям , ориентирован на воспитанников дошкольного возраста 5-7 лет.

При организации ритмопластике важно помнить, что в специально организованной деятельности максимальное внимание отводиться игре. Насыщение занятия игровыми упражнениями, имитационными движениями, сюжетно-творческими зарисовками усиливает эмоциональное восприятие музыки детьми, а, соответственно, поможет решить поставленные задачи.

Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки.

Деятельность по Ритмопластике «Сюрприз» направлена на развитие в детях, художественного восприятия мира и как следствие на развитие их способностей передавать индивидуальные черты предметов чистого и нежного мира через пластику, движение, мимику, жесты. После каждой встречи дети передают свои ощущения и чувства к рассматриваемому предмету, явлению, передавая впечатления в рисунках, беседах.

**Цель программы:** создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения первоначальным основам хореографии; формирование , развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой, и, в конечном итоге, подготовка к следующему этапу основ хореографии.

### **Задачи:**

1. Обучение основам музыкальной грамоты.
2. Формирование и развитие чувства ритма, способности ощущать в музыке , движениях и речи ритмическую выразительность.
3. Формирование и развитие способности восприятия музыкальных образов и умения ритмично, выразительно двигаться в соответствии с данным

образом, а также умения перевоплощаться, проявлять свои художественно-творческие способности.

4. Воспитание личностных качеств, чувства коллективизма, умения соблюдать правила выполнения упражнений и т.д
5. сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
6. развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
7. содействовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце, умение начинать движения с началом музыки и заканчивать с ее окончанием;
8. способствовать укреплению здоровья детей: развитие опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки;
9. избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов;
- 10.развивать потребности самовыражения в движении под музыку.

Для достижения цели данной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы**:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения: 5-7 лет.

Реализуется с 15 сентября по 31 мая.

Учебный план рассчитан на 66 занятий.

## **Формы работы:**

Настоящая программа ориентирована на воспитанников старшего дошкольного возраста 5-7 лет, и рассчитана на два года обучения с нагрузкой 2 часа (академический) в неделю:

5-6 лет – 25-30 минут

6-7 лет – 25-30 минут

1. Программа рассчитана на детей с разным уровнем подготовки и может быть использована для развивающей индивидуальной и групповой работы.

2. Дополнительные задания выполняются по желанию или включаются в занятия.

3. Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность. Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

## **Основные разделы программы**

1 «Введение» – дети знакомятся с ритмопластикой, как видом искусства, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды.

2 «Ритмика» – воспитанники включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие детей.

3 «Par terre» – комплекс упражнений на ковриках, развивающий гибкость, выворотность, растяжку.

4 «Танцевально-игровые этюды» – способствуют развитию танцевальности, эмоциональности, творческих способностей, раскрепощению детей.

5 «Постановка» – знакомство с композицией танца.

6 «Итоговое занятие» - проходит в форме открытого урока.

## Структура занятий

- 1. Вводная часть** - беседа по организационным вопросам, требованиям к внешнему виду, форме поведения, знакомство с планом работы на год.
- 2. Подготовительные упражнения** используются для физической подготовки детей. Они способствуют развитию двигательных способностей, овладению основами координации движений, формированию осанки. Упражнения, составляющие содержание подготовительных: строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост», полуспагат), прикладные упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, в метании, ловле, лазании).

### **3. Музыкально-ритмические упражнения:**

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

### **4. Упражнения, развивающие музыкальные чувство:**

Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).

Шаг с высоким подъемом колена.

Бег с высоким подъемом колена вперед, подскoki.

Повороты головы, наклоны головы.

Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.

Постановка корпуса.

Основные положения ног: подготовительная, VI позиция.

Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе, за спиной.

Прыжки (на двух ногах, на одной ноге).

**5. Основы классического танца** - знакомство с позициями рук и ног, положение корпуса и головы во время исполнения танцевальных движений, развитие элементарных навыков координации. Выработка прыжка, шага, устойчивости. Различные вращения.

**6. Основы народно-сценического танца»-** знакомство с основными позициями и положениями рук, ног и корпуса. Изучение отдельных танцевальных движений.

**7. Упражнения, составляющие содержание спортивно-технической подготовки:** упражнения без предмета (специальные виды ходьбы или бега, пружинные движения, «волна», взмах, равновесие, повороты, наклоны, прыжки), упражнения с предметами (мячом, лентой, обручем, скакалкой, шарфом). Все перечисленные выше упражнения наиболее ярко отражают специфику ритмопластики и являются ее основным содержанием.

**8. «Par terre»** – комплекс упражнений на ковриках, развивающий гибкость, выворотность, растяжку.

Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.

Растяжки на полу.

Упражнения для гибкости спины.

**9. Танцевальные этюды** – способствуют развитию танцевальности, эмоциональности.

**10. Постановка** – знакомство с композицией танца.

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные композиции;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах

## **Содержание программы**

### ***Введение***

Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим .

### ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты***

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

### **Упражнения, развивающие музыкальные чувство:**

- Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).
- Шаг с высоким подъемом колена.
- Бег с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- Повороты головы, наклоны головы.
- Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.
- Постановка корпуса.
- Основные положения ног: подготовительная, VI позиция.
- Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе, за спиной.
- Прыжки (на двух ногах, на одной ноге).

### **Par terre**

- Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.
- Растижки на полу.

- Упражнения для гибкости спины.

### **Танцевально-игровые этюды**

«На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления.

«Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей.

«Снежинки» – импровизация.

«Голуби» – этюд на построение и перестроение.

### ***Постановка:***

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные композиции;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

### **Репетиция:**

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластиичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты в рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

**Форма работы:** · групповая.

### **Концертная деятельность:**

- участие в праздниках;
- выступления на отчетном концерте.

### **Итоговое занятие:**

Итоговое занятие проходит в форме открытого урока. Оценка знаний учащихся осуществляется на контрольных уроках с показом всех разделов пройденной программы. Открытые уроки проводятся в середине и в конце учебного года.

## Учебно-тематический план 5-7 лет

№ П/П	Название темы	Всего количество часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Упражнения, развивающие музыкальные чувство	10
3	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	8
4	Par terre	8
5	Танцевально-игровые этюды	8
6	Игры на развитие артистичности и эмоциональной выразительности	10
7	Игровой стрейчинг	10
8	Репетиционно-постановочная работа	8
9	Итоговое занятие:	2
	Итого:	66

## Способы определения результативности

- Анализ процесса деятельности через наблюдения.
- Анализ продуктов деятельности.
- Диагностика (2 раза в год – октябрь, май)
- Анкетирование родителей.

С этой целью разработаны диагностические карты, в которых определены соответствующие критерии и показатели по каждой возрастной группе

<b>ФИ ребенка</b>	- знать правила и логику перестроения из круга в линию и обратно	- определение музыкального ритма.	правильная постановка корпуса, устойчивость, выворотность,	знать позиции ног - знать позиции рук	эмоционально исполнять танцевальные этюды	точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях

**Высокий уровень – В**

**Средний уровень-С**

**Недостаточный уровень- Н**

**В** - азбука музыкального движения:

- знать правила и логику перестроения из круга в линию и обратно
- определение музыкального ритма.
- правильная постановка корпуса,

- устойчивость,
- выворотность,
- силы и эластичности суставно-связочного аппарата.
- знать позиции ног
- знать позиции рук
- эмоционально исполнять танцевальные этюды
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях

**С** - азбука музыкального движения:

- знать правила и логику перестроения из круга в линию и обратно
- выворотность,
- знать позиции ног
- знать позиции рук

**Н** - эмоционально исполнять танцевальные этюды

- знать позиции ног
- знать позиции рук

### **Ожидаемые результаты:**

- развиты физические качества (пластичность, гибкость, координация движений);
- стойкий интерес к занятиям по хореографии;
- владеет базовыми танцевальными движениями и ритмическими упражнениями;
- умеет владеть своим телом;
- выражает собственные образы через восприятие музыки;
- чувствует характер музыки, передавая его в движении;
- психологически раскрепощен;
- осознает свою значительность в коллективе, умеет работать в коллективе детей и индивидуально, выполняя ритмические движения.
- имеет правильную осанку и красивую походку

### **Формы подведения итогов реализации программы**

- ✓ Открытые показательные занятия для родителей;
- ✓ выступления на уровне детского сада для педагогов и родителей;
- ✓ участие в конкурсах детского творчества на муниципальном, региональном, федеральном уровнях.

### **Методическое обеспечение программы:**

1. Ерохина О.В. «Фольклор, классика, модерн». Серия «Мир вашего ребенка».— Ростов н/Д: Феникс, 2003.
2. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать». – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
3. З.П. Резникова «Встаньте, дети, встаньте в круг...», изд. «Советская Россия». – М., 1976.
4. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина«Са-Фи-Данс», Санкт-Петербург «детство-пресс», 2000.