

Пояснительная записка

Дошкольный возраст- один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития, формируется личность ребенка. В период от трех до семи лет малыш растет и интенсивно развивается, движение и музыка становятся его потребностью. В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных и эмоциональных – это танцевальная ритмика. Ритмика — это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны также и тем, что это временные виды искусства, при этом движение, протекающее в пространстве, как бы делает звимым, ощутимым течение времени. Доступность ритмики основывается на простых общеразвивающих упражнениях, а эффективность- в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Поэтому ритмические плюс танцевальные занятия – это основа нашей программы.

Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью. Дети могут применить полученные знания, когда пойдут в школу. Главное – ребенку нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем ритмических движений и образных танцев, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом оказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

Программа составлена на основе авторской программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1. 3049-13.

Направленность: художественно-эстетическая.

Возраст: 3-4 года, 5-6 лет.

Срок реализации: 1 год.

Система занятий: 2 раза в неделю по 15 минут, 2 раза в неделю по 30 минут.

Цель программы:

Обучение основам хореографии. Формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для занятий танцами. Воспитание новой личности современного общества через раскрытие способностей и развитие мотивации к познанию и творчеству в процессе организации разнообразных видов деятельности.

Задачи:

Образовательная – приобретение учащимися теоретических и практических навыков, знаний и умений, целостное и систематическое обучение детей на основе овладения и освоения программного материала.

Развивающая – развитие логики и координации движения, формирование навыков выполнения движений, ориентации в пространстве, соотношение пространственных движений с музыкой, физическое развитие тела, а также творческого воображения и чувства прекрасного.

Воспитательная – воспитание эстетического вкуса, любви к искусству танца, чувства коллективизма, толерантности у детей дошкольного возраста.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя правильную осанку;
- умеет бегать (бег-легкий, ритмичный, передающий различные образы), сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- умеет исполнять основные общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;
- может ходить на четвереньках;
- умеет передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое-грустное, шаловливое-спокойное и т. д.).

Приемы обучения:

1. Предварительный показ танцевальной композиции, отдельных элементов, упражнений, использование современных педагогических технологий.
2. Анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируется отдельные части движения, композиции и потом соединяются.
3. Формы объяснения:
 - комментирование
 - инструктирование
 - корректирование
 - изложение

Календарно-тематический план

Первый год обучения

Месяц	Этапы и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2	3	4	5	6
Октябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие способности воспринимать музыку, чувствовать характер и настроение, понимать ее содержание; проявляет интерес к участию в совместных играх, танцах; развитие ловкости, точности, координации движений; умеет посредством движений взаимодействовать со сверстниками.				
	Этапы заняти я	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8 <i>Развитие музыкальности: воспитание</i>

Цели	<p>Вводные игры на приветствие, знакомство, освоение пространства; Объяснение правил поведения во время занятий, правил по Технике безопасности;</p> <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять середину зала. -ходить всей группой в прямом направлении за педагогом; -ходьба –бодрая, спокойная. 	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить на полупальцах на носках; - ходить топающим шагом, вперед спиной. - ходить с высоким подниманием колена («цапля»), ходьба на четвереньках. 	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать - бег легкий, ритмичный, передающий различные образы. -шуршащий бег-мелкими шагами. - прыжковые движения на двух ногах, на месте, с продвижение м вперед - подготовка к подскокам - подскоки 	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вставать в круг - ходить и бегать по кругу в заданном направлении на определенный ритм 	<p>интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками.</p> <p><i>Развитие двигательных умений и качеств:</i> развитие способности передавать в пластике музыкальный образ</p>
Игры: (подвижные, малоподвижные , ритмические)	<p>Пальчиковые игры «Пальчики», ритмическая игра: «Черепашка», «Капуста»</p>	<p>Ритмическая игра «Пирог», «Меня зовут», Танец-игра в кругу на технику дыхания: «Надувайся наш шарик»</p>	<p>Ритмическая игра «Кенгуру», «Лошадки», «Самолет-ракета»</p>	<p>Игра на построение круга «Мышки будят серединку», Танец-игра в кругу на технику дыхания: «Надувайся наш шарик»</p>	

Месяц	Этапы и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие способности воспринимать музыку, чувствовать характер и настроение, понимать ее содержание; проявляет интерес к участию в совместных играх, танцах; развитие ловкости, точности, координации движений при выполнении упражнений в положении «лежка»; умеет посредством движений				

взаимодействовать со сверстниками.

Этапы занятия	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Развитие музыкальности:</i> воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, развитие способности передавать в пластике музыкальный образ
Цели	Учить: –ходить и бегать по кругу (легкий, ритмический, передающий различные образы («цапля», медведь определять середину зала). -ходить всей группой в прямом направлении за педагогом; -ходьба –бодрая, спокойная	Учить: –ходить на полупальцах пятках; -ходить топающим шагом; -ходить с высоким подниманием колена («цапля»), ходьба на четвереньках.	Учить: -бегать - бег легкий, ритмичный, передающий различные образы. -шуршащий бег-мелкими шагами. -прыжковые движения-на двух ногах, на месте, с продвижение м вперед -подскоки	Учить: –вставать в круг –ходить и бегать по кругу в заданном направлении на определенный ритм -подготовка к галопу	<i>Развитие двигательных умений и качества:</i> самостоятельно находить свободное место в зале
Игры: (подвижные, малоподвижные , ритмические)	Пальчиковые игры «Пальчики», ритмическая игра: «Черепашка», «Капуста»	Ритмическая игра «Пирог» «Самолет-ракета»	Ритмическая игра «Кенгуру», «Лошадки», «Самолет-ракета»	Игра на построение круга «Шарик», Танец-игра в кругу на технику дыхания: «Надувайся наш шарик»	

Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма; развитие гибкости и пластиности; воспитание выносливости, развитие силы; развитие творческого воображения и фантазии.				
	Этапы занятия	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8

	Цели	Учить: – ходить и бегать по кругу (легкий, ритмический, передающий различные образы («бабочка», «птичка», «ручеек»; – сохранять устойчивое равновесие по ограниченной площади	Учить: – во время движений останавливаться на сигнал педагога; - ритмические хлопки и шаги в кругу под музыку	Учить: - имитационным движениям с эмоциями в кругу - становиться в пары, держась за руки - галоп правым боком	Закреплять - умение танцевать под музыку по кругу. - разучивание прыжков на месте - галоп левым боком	обогащение слушательного опыта: узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, детских песен – и выражение этого опыта в эмоциях, движениях. <i>Развитие умений ориентироваться в пространстве:</i> самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом
	Игры: (подвижные, малоподвижные, ритмические)	Танец-игра «Гуси-лебеди», «Клетка», игра «Карусели»	Танец-игра «Гусеницы», «Мы веселые мартышки»	Ритмическая игра «Ворота», «Качели»	«Кенгуру» (молоточком по подушкам)	

Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти; формирование правильной осанки, красивой походки, развитие творческого воображения и фантазии; умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Развитие</i>

	Цели	<p>Упражнять в медленной и быстрой ходьбе; беге.</p> <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках 	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать по кругу (легкий, ритмический, передающий различные образы <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – становится в колонну друг за другом 	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в ходьбе колонной по подгруппам; – повторение изученной игры <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - партерные упражнения на выпрямление позвоночника 	<p>Закреплять:</p> <p>умение слушать музыку.</p> <ul style="list-style-type: none"> - перестраиваться в круг - строиться из круга в колонну 	<p><i>музыкальности:</i> развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое -грустное, шаловливое-спокойное и т. д.)</p> <p><i>Развитие умений ориентироваться в пространстве:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение и правильно приземляться в прыжках на месте</p>
	Игры: (подвижные, малоподвижные, ритмические)	Разучивание ритмической игры «Гусеницы» «Капуста»	Вариация на тему «Паровозик», «Покатилось колесо»	Танец-игра «Паровозик», «Мы веселые мартышки»	Танец игра «Гуси-лебеди», «Маленьких утят»	

Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, танце.					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Развитие творческих</i>

	Цели	Упражнять: – ходить и бегать врассыпную и по кругу, используя основные виды движений (ходьба-бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена, на внутренней и внешней стороне стопы. Учить: - разминка для развития апломба, баллона	Упражнять – ходить и бегать по кругу в парах; – прыжковые движения по кругу- «прямой галоп».	Упражнять: – бегать на полупальцах по кругу под музыку. – исполнять подскoki по кругу и в парах. выдерживая ритм;	Упражнять: – становиться и кружиться парами по кругу; – становиться в колонну по одному, сохраняя линии; - повторение: ритмические хлопки и шаги в кругу под музыку - партерные упражнения	способностей: воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку; формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях по показу взрослого и самостоятельно. <i>Развитие и тренировка психических процессов:</i> развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой- развитие слухового внимания, способности координировать движения с музыкой
	Игры: (подвижные, малоподвижные, ритмические)	Игра «Липкие ладоши», Танец-игра «Пяточка-носочек»	Игра «Лошадки», повторение ритмической игры «Капуста»	Танец-игра «Гуси-лебеди», Танец-игра «Пяточка-носочек»	Танец-игра «Найди себе пару» (под музыку «Добрый Жук»), «Карусели»	

Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие способности воспринимать музыку, чувствовать характер и настроение, понимать ее содержание, проявляет интерес к участию в совместных играх; умеет бегать на полупальцах с подтянутым корпусом, перестраиваться в круг, колонну; развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма.					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Развитие творческих</i>

	<p>Цели</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с перестроением и ходьбой парами; <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -инсценировку песни «Плюшевый медвежонок» 	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бегать в кругу, используя основные виды движений (ходьба-бодрая, спокойная, бег на полупальцах, на носках, шаг-топающий, с высоким подниманием колена 	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в ходьбе парами и беге врассыпную; <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение танцевать под знакомую музыку в круге; - становится в колонну по одному, сохраняя линии - партерные упражнения на развитие шага 	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в колонне исполнять «Змейку» <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> «шуршащий» бег, на высоких полупальцах по кругу в заданном направлении. <p>Формировать правильную осанку при ходьбе и беге, при партерных упражнениях</p>	<p><i>способностей:</i></p> <p>развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа</p> <p>выразительными жестами,</p> <p>элементарными плясовыми вместе с педагогом и сверстниками.</p> <p><i>Развитие и тренировка психических процессов:</i> развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике- радость, грусть, страх и т.д., контрастные по характеру настроения, например: «Зайчик испугался», «Мишка радуется меду» и т. д.</p>
<p>Игры: (подвижные, малоподвижные, ритмические)</p>	<p>Танец-игра «Найди себе пару» (под музыку «Добрый Жук»)</p>	<p>Танец-игра «Плюшевый медвежонок», «Помогатор», «Лягушачий хор»</p>	<p>Танец-игра «Гусеницы», «Помогатор»</p> <p>«Лягушачий хор»</p>	<p>Танец игра «Гуси-лебеди», игра «Карусели»</p>	

Апрель	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие способности воспринимать музыку, чувствовать характер и настроение, понимать ее содержание, проявляет интерес к участию в совместных играх, развитие ловкости, точности, координации движений; умеет посредством движений взаимодействовать со сверстниками, сохраняет равновесие при ходьбе, может ползать на четвереньках; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>				
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8
	Цели	Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в пространстве: -умение выполнять простейшие перестроения: - по кругу; - парами; - лицом друг к другу; - спиной и врассыпную	Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы на занятиях средствами коммуникативных музикальных игр, веселых плясок	Упражнять: – в ходьбе переменным шагом; –в освоении топающим шагом; Закреплять: -умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой	Закреплять: - формирование навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки
Игры: (подвижные, малоподвижные, ритмические)	Танец «Вперед четыре шага», «Лягушачий хор»	Танец «Разноцветная игра», «Раз, ладошка», «Вперед четыре шага», «Лягушачий хор»	Танец «Разноцветная игра», «Птички и ворона», «Пляска с платочками»	«Птички и вороны», «Гуси лебеди»	

Май

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти, формирование правильной осанки, красивой походки, развитие творческого воображения и фантазии; умеет взаимодействовать со сверстниками, сохраняет равновесие при ходьбе, ,может ползать на четвереньках,; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Развитие музыкальности:</i> воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое - грустное, шаловливо-спокойное и т. д.)
Цели	Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; - в перестроении в колонны и пары друг за другом. -повторение знакомых плясовых композиций	Развитие умений выполнять простейшие плясовые движения: - кружения в парах, - поочередное выставление ног на каблук	Закреплять: - умение начинать и заканчивать движения с музыкой	Закреплять: - навыки легкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах	<i>Развитие умений ориентироваться в пространстве:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, перестроения в пространстве, умение правильно приземляться в прыжках на месте
Игры: (подвижные, малоподвижные, ритмические)	Упражнение «Ручейки», «Плюшевый медвежонок» «Лягушачий хор»	Пляска «Неваляшка», «Плюшевый медвежонок», «Пляска с платочками» «Лягушачий хор»	Разучивание упражнения с цветами. Повторение знакомых плясок (по выбору)	Упражнение с ленточками «Солнечные лучики», «Танец с цветами»	

Список использованной литературы:

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). г. Санкт-Петербург 2012 г.
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: Рольф, 2000 г.