

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 зримым, осязаемым 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 сказывается 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 выполнять 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 анализируются 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 занятия	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;</p> <p>Объяснение правил поведения во время занятий, правил по Технике безопасности;</p> <p>Учить:</p> <p>- определять середину зала.</p> <p>- ходить всей группой в прямом направлении за педагогом;</p> <p>-ходьба –бодрая, спокойная.</p>	<p>Учить:</p> <p>– ходить на полупальцах на носках;</p> <p>- ходить топающим шагом, вперед спиной.</p> <p>- ходить с высоким подниманием колена («цапля»), ходьба на четвереньках.</p>	<p>Учить:</p> <p>- бегать - бег легкий, ритмичный, передающий различные образы.</p> <p>-шуршащий бег-мелкими шагами.</p> <p>- прыжковые движения на двух ногах, на месте, с продвижение м вперед</p> <p>- подготовка к подскокам</p> <p>- подскоки</p>	<p>Учить:</p> <p>– вставать в круг</p> <p>– ходить и бегать по кругу в заданном направлении на определенный ритм</p>	<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:</p> <p>«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 «Мыши 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	<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, танцах; развитие ловкости, точности, координации движений при выполнении упражнений в положении «лежа»; умеет посредством движений</p>				

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	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходить на полупальцах пятках; - ходить топающим шагом; - 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 продвижением вперед - подскоки 	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вставать в круг – ходить и бегать по кругу в заданном направлении на определенный ритм - подготовка к галопу 	<i>Развитие двигательных умений и качеств:</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 пластичности; воспитание выносливости, развитие силы; развитие творческого воображения и фантазии.				
	Этапы занятия	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8
					<i>Развитие музыкальности:</i>

	Цели	<p>Учить:</p> <p>– ходить и бегать по кругу (легкий, ритмический, передающий различные образы («бабочка», «птичка», «ручеек»;</p> <p>– сохранять устойчивое равновесие по ограниченной площади</p>	<p>Учить:</p> <p>– во время движений останавливаться на сигнал педагога;</p> <p>- ритмические хлопки и шаги в кругу под музыку</p>	<p>Учить: - имитационным движениям с эмоциями в кругу</p> <p>-становиться в пары, держась за руки</p> <p>- галоп правым боком</p>	<p>Закреплять</p> <p>- умение танцевать под музыку по кругу.</p> <p>- разучивание прыжков на месте</p> <p>- галоп левым боком</p>	<p>обогащение слушательного опыта: узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, детских песен – и выражение этого опыта в эмоциях, движениях.</p> <p><i>Развитие умений ориентироваться в пространстве:</i> самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом</p>
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	<p>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;</p> <p>умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					
	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> <p>– сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;</p> <p>– мягко приземляться в прыжках</p>	<p>Упражнять:</p> <p>- бегать по кругу (легкий, ритмический, передающий различные образы</p> <p>Учить:</p> <p>– становится в колонну друг за другом</p>	<p>Упражнять:</p> <p>– в ходьбе колонной по подгруппам;</p> <p>– повторение изученной игры</p> <p>- партерные упражнения на выпрямление позвоночника</p>	<p>Закреплять: умение слушать музыку.</p> <p>- перестраиваться в круг</p> <p>- строиться из круга в колонну</p>	<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></p> <p>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	<p>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.</p>				
Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Развитие творческих</i>

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

Март	<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; умеет бегать на полупальцах с подтянутым корпусом, перестраиваться в круг, колонну; развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма.</p>					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Развитие творческих

	Цели	<p>Упражнять:</p> <p>– с перестроением и ходьбой парами;</p> <p>Учить:</p> <p>-инсценировку песни «Плюшевый медвежонок»</p>	<p>Упражнять:</p> <p>– бегать в кругу, используя основные виды движений (ходьба-бодрая, спокойная, бег на полупальцах, на носках, шаг-топающий, с высоким подниманием колена</p>	<p>Упражнять:</p> <p>– в ходьбе парами и беге враспынную;</p> <p>Закреплять:</p> <p>- умение танцевать под знакомую музыку в круте;</p> <p>- становится в колонну по одному, сохраняя линии</p> <p>- партерные упражнения на развитие шага</p>	<p>Учить:</p> <p>– в колонне исполнять «Змейку»</p> <p>Упражнять: «шуршащий» бег, на высоких полупальцах по кругу в заданном направлении.</p> <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 выразительными жестами, 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>
Игры: (подвижные, малоподвижные, ритмические)	Танец-игра «Найди себе пару» (под музыку «Добрый Жук»)	Танец-игра «Плюшевый медвежонок», «Помогатор», «Лягушачий хор»	Танец-игра «Гусеницы», «Помогатор» «Лягушачий хор»	Танец игра «Гуси-лебеди, игра «Карусели»		

Апрель	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.					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Развитие и тренировка психических процессов:</i> тренировка подвижности нервных процессов- умение изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыки; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления-умения выполнять упражнения игрового характера от начала до конца, не отвлекаясь- по показу взрослого. <i>Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:</i> воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике
	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 музыкальных 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, шаловливое-спокойное и т. д.) <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
	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	
	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-Дансе. 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.