

Муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа
«Метеорит»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ СШ «Метеорит»
_____ А.Ю.Новиков

РИТМИКА

для детей от 4 - 6 лет
срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Ощепкова М.А.

Оханский городской округ
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: художественная

Актуальность. Сегодня жизнь требует людей раскрепощенных, способных свободно общаться в современном обществе. Велико значение эмоционального восприятия и оценка реальной окружающей действительности, а это требует раскованности детей, свободы их действий. Танец и музыка неразрывно связаны между собой, поэтому занятия хореографией помогают адаптироваться ребенку 4 - 6 летнего возраста на этапе перехода из дошкольного учреждения в школу. Одновременно занятия хореографией позволяют оздоровить детей и физически подготовить их к активным занятиям в студии и школе.

В эстетическом воспитании подрастающего поколения искусство танца играет большую роль. Оно нравственно облагораживает человека, способствует формированию морального облика, обогащает его духовный мир, повышает его культуру. Систематические занятия хореографией развивают мышцы, укрепляют связки, придают гибкость, подвижность суставов, помогают гармоничному росту детей. У них вырабатывается правильная осанка, красивая походка, исправляются такие физические недостатки, как сутулость, асимметрия плеч, плоскостопие. Но хорошая осанка - не только привлекательный внешний вид. Из-за ее нарушения, зажатости позвоночника, возникающего плоскостопия, вызванного неправильной походкой, неразработанности стоп, возникают многие заболевания. Позвоночник - ключ ко всему организму. При нарушении статических нагрузок на скелет, возникают смещения позвонков, нарушается ход энергетики по всему организму, происходит смещение внутренних органов.

Число заболеваний детей увеличивается с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они "молодеют". Уже среди воспитанников детских садов большинство детей страдает какими-либо хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушение опорно-двигательного аппарата, умственную и эмоциональную заторможенность. С раннего возраста детей необходимо развивать физически, устранять психофизический зажим, без преодоления которого не может быть и свободы творчества. Все это можно преодолеть, занимаясь хореографией.

Педагогическая целесообразность:

Программа «Ритмика и танец» дает возможность детям 4 - 6 лет подготовить свое тело к дальнейшим физическим нагрузкам, укрепить здоровье, развить творческие навыки, приобщиться к искусству хореографии и показать свои возможности и способности к этому виду искусства. Задача педагога выявить способного ребенка для дальнейшей работы с ним в студии танца.

Цель: Создать условия для физического развития детей, укрепления здоровья, выявления способностей каждого ребенка хореографическими средствами и дать представление о хореографической деятельности.

Ожидаемый результат: готовность ребенка к дальнейшим занятиям хореографией.

Задачи:

1. Развитие

- развивать устойчивость интереса к занятиям ритмикой
- развивать музыкально-ритмический слух, координацию, мышечную силу рук, ног, спины
- укрепить здоровье.

2. Формирование

Научить:

- выполнять комплекс общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- упражнениям стретчинга, прыжкам на скакалке;
- первоначальным основам классического танца;
- использовать мышечную силу рук, ног и спины для грамотного выполнения упражнений стретчинга и азбуки классического танца;
- овладеть навыками координации движений.

3. Воспитание

Сформировать навыки:

- культурного поведения на занятиях;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- приобщить ребенка к хореографии, как искусству.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Научатся выполнять:

- комплекс общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- упражнения стретчинга, прыжки на скакалке;
- основные элементы азбуки классического танца.

Получат возможность научиться:

- использовать мышечную силу рук, но и спины для грамотного выполнения упражнений
- стретчинга и азбуки классического танца;
- координировать движения.

Личностные

У детей будут сформированы навыки:

- культурного поведения на занятиях

Дети получают возможность для формирования:

- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку
- устойчивого интереса к занятиям

Особенности образовательного процесса.

Содержание:

1. Стретчинг - комплекс физических упражнений на полу, направленных на: оздоровление организма, снятие нервно-мышечного напряжения, восстановление равновесия жизненных энергий, развитие хореографических данных

2. Классический танец – особый вид искусства хореографии, который обладает строго разработанной системой движений. Классический танец учит не только совершенному управлению телом, но движения и позы классического танца несут в себе мощный эмоциональный заряд, давая возможность ребенку найти в своей душе отклик на благородство движений своего тела. В хореографической студии классический танец, как учебный предмет закладывает фундамент исполнительской культуры.

Занятия проводятся в форме ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Ребенок впервые знакомится с ощущениями при напряжении и расслаблении мышц ног и рук. Со второго полугодия начинается изучение элементов классического экзерсиса. Все упражнения выполняются лежа на полу, руки раскрыты в сторону на уровне плеч. Проучиваются элементарные танцевальные движения и композиции.

В соответствии с данной программой рекомендуется следующая схема проведения занятий:

- Вводная часть (2 минуты). Беседы о танце, его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений, о значении музыки в искусстве хореографии, о танцевальной форме, дисциплине, гигиене и задачах обучения.

- Подготовительная часть (6 минут). Разучиваются и исполняются физические упражнения (марш, бег, прыжки, массаж)

- Основная часть (20 минут): упражнения стретчинга – 10 минут; упражнения на середине зала – 5 минут; упражнения с элементами прыжков – 5 минут.

- Заключительная часть (2 минуты). Подведение итога, в начале и в конце занятия исполняется поклон на 4/4, 3/4, 2/4.

Методики выявления достижения результатов:

- педагогические наблюдения за развитием ребенка,
- тестирование
- анкетирование родителей.

Формы подведения итогов по реализации программы:

- мониторинг «Качества ДО и воспитания»,
- открытые занятия для родителей.
- мини-концерт для родителей.

Критерии оценки:

Учебно-развивающий блок:

- готовность к освоению программы (1 начальный, 2 достаточный, 3 высокий);
- уровень освоения программы (1 начальный, 2 достаточный, 3 высокий) – знаю, умею, могу

Социокультурный:

- рейтинговая оценка участия в мероприятиях неконкурсного уровня (от 4 до 12 баллов)
- личностный рост (1 начальный, 2 достаточный, 3 высокий) – мотивация к деятельности, уровень развития активности, уровень развития коммуникативных способностей

Отличительные особенности программы от уже существующих аналогичных программ:

Отличие данной программы от имеющихся заключается в том, что подобных программ хореографического искусства в системе дополнительного образования не существует, т.к. программа включает в себя комплекс упражнений для укрепления здоровья.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 5-7 лет.

Возрастные особенности:

Ребенок 5 - 6-ти лет по степени своего физического и психического развития значительно отличается от семилетнего ребенка. Он не просто на год его младше, а отличается качественным своеобразием анатомно-физической организации и психического склада. Образная память преобладает над словесно-логической, укрепляется костно-мышечная система, продолжается процесс окостенения скелета, совершенствуется двигательный аппарат. Восприятие начинает носить аналитический характер. Они очень переживают оценку своей деятельности со стороны взрослых. Любят работать дружно, хорошо понимают команду, сохраняют исходное положение, выделяют главное в осанке и позах. Хорошо сохраняют пространственную ориентацию, организованы и дисциплинированы. На этот возраст практикуется игровая форма занятия. Занятия проводятся в виде ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Со второго полугодия начинается изучение элементов классического экзерсиса. Все упражнения исполняются лежа на полу, руки раскрыты в сторону на уровне плеч. Проучиваются элементарные танцевальные движения и композиции.

Дети 6 летнего возраста относительно спокойны и равномерны в физическом развитии. У них происходит увеличение роста, веса, мышечной силы и выносливости. Костная система находится в стадии формирования. Дети испытывают большую потребность в движении. Ярко выражено эмоциональное восприятие, более развита наглядно – образная память, чем словесно – логическая. Ребенок в этом возрасте склонен к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала. Снижается заболеваемость детей. Дети знакомятся с элементами классического и современного танца у станка.

Условия набора детей: наличие желания, без отбора.

Сроки реализации программы: 2 года.

Формы организации и режим занятий: групповая - до 15 чел. в группе

Количество занятий в неделю:

1 год обучения: 4-5 лет - 1 час по 30 мин. 2 раза в неделю – 70 учебных час в год
 2 год обучения: 5-6 лет - 2 часа по 30 мин. 2 раза в неделю -140 учебных часа в год

Методики выявления достижения результатов:

- Мониторинг «Качества ДО и воспитания»;
- педагогическое наблюдение,
- методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой «Справочная книга школьного психолога»);
- методика для изучения социализированности личности учащегося (разработка профессора М.И. Рыжкова);
- тесты по хореографии,
- диагностика физического развития детей,
- «Удовлетворенность» - анкетирование родителей и детей,
- открытые занятия для родителей.

Формы подведения итогов реализации программы:

- мониторинг «Качества ДО и воспитания»,
- открытые занятия для родителей.
- Отчётный концерт
- Выступления, конкурсные выступления.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 – 2 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов*	
		1-й год	2-й год
1.	Введение	1	1
2.	Подготовительные упражнения	6	8
3.	Развития музыкально-ритмического слуха	4	8
4.	Развития отдельных групп мышц и различных частей тела	4	8
5.	Игровой стретчинг	12	18
6.	Упражнения со скакалкой	4	8
7.	Развивающие игры с мячом	4	-
8.	Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук	4	8
9.	Элементы классического экзерсиса на паркете	4	16
10.	Танцевальные элементы	11	14
11.	Массовые танцы	-	35
12.	Итоговое занятие	2	2
13.	Входной, текущий, итоговый мониторинги	2	2
	Итого	58	128
	Социокультурный блок	12	12
	Итого	70	140

*Примечание: теоретические и практические часы интегрированы.

СОДЕРЖАНИЕ 1 год обучения

1. Введение

Цели и задачи коллектива

Организационные вопросы

Цикл бесед: «Правила поведения на уроке», «Культура поведения в танце», «о гигиене».

2. Подготовительные упражнения

Набор физических упражнений в игровой форме развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, вырабатывают мышечную силу и выносливость. Создают эмоциональную психофизическую атмосферу.

Теория

Правила выполнения упражнений

Практика

- Лягушка
- Зайчик
- Змейка
- Бревно
- Олень
- Тараканьи бега
- Лошадка
- Елочка
- Ворота
- Прыжки через «кочку»
- «Тачка»
- «Дразнилки»
- «Повторялки»

3. Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.

Сидя «по-турецки»:

- Похлопывание ритмического рисунка (от «простого» к «сложному»)
- Похлопывание ритмический рисунок музыкального фрагмента.

4. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела

Теория

Правила выполнения упражнений по диагонали

Практика

- поочередные наклоны головы: вперед – вверх, назад – вверх, вперед – назад;
- поочередные наклоны головы: направо – прямо, налево – прямо, направо – налево;
- поочередные повороты головы: направо – прямо, налево – прямо, направо – налево;
- круговые движения головы по отдельности и слитно;
- подъем и опускание плеч: поочередно и вместе;
- круговые движения плеч: поочередные и одновременные;
- сведение плеч вперед и их раскрытие;

5. Игровой стретчинг

Теория

Что такое стретчинг

Стретчинг, как фактор развития и укрепления здоровья

Правила выполнения упражнений стретчинга

Практика

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад

Упражнения:

- Змея
- Кораблик
- Лодка
- Рыбка

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед

- Книжка
- Веточка
- Горка
- Черепаха
- Ежик, Слон

Укрепление позвоночника путем поворота корпуса и наклонов его в сторону

- Морская звезда

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

- Бабочка

Упражнения на развитие стоп

- Ходьба
- Утюжок
- Гусеница

6. Упражнения со скакалкой

Теория

Правила выполнения упражнений со скакалкой

Практика

- Наклоны со скакалкой в сторону, вперед ноги раскрыты на 2 поз.
- Отведение рук назад и вперед
- Прыжки по 6 позиции ног
- Прыжки с ноги на ногу
- Игра – «рыбаки и рыбки»

7. Развивающие игры с мячом

Теория

Правила выполнения упражнений со скакалкой

Практика

- Игра «колобок»
- Музыкальный мяч

8. Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук

Теория

Правила выполнения упражнений

Практика

- Махи рук вперед, в сторону.
- Поочередное чередование рука вверх и в сторону
- «Волна»

9. Танцевальные элементы

Теория

Правила выполнения упражнений

Практика

- Простой хороводный шаг
- Приставной шаг в сторону
- Подскок
- Галоп».

СОДЕРЖАНИЕ 2 год обучения

1. Введение

Цели и задачи коллектива
Организационные вопросы

Теория

«Как мы говорим», «Уважительное отношение друг к другу», «Хореография - как средство воспитания силы воли».

2.Подготовительные упражнения

Теория

Правила выполнения упражнений

Практика

- Шаг на высоких полупальцах.
- Шаги на внутреннем и внешнем своде стопы,
- Шаг с высоко поднятым бедром (тянуть носок поднятой ноги).
- Шаг с последующим наклоном корпуса вперед.
- Pas emboite (на амбуате)
- Pas couru(на курю)

3. Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.

- Творческая работа с ритмическим рисунком.
- Сочетание хлопков и ударов ногами под музыку и без музыки.

4. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела

Теория

Правила выполнения упражнений

Практика

- растягивание локтей и плеч – сомкнутыми руками в «замок» за спиной;
- поочередные наклоны вперед с сомкнутыми руками в «замок» сзади и спереди;
- наклоны направо и налево с руками в позиции по усмотрению педагога;
- выпады направо и налево без разворота корпуса;
- разнообразие releve на полупальцы по VI поз;
- прыжки на двух ногах – saute на одной ноге поочередно;
- прыжки с поджатыми ногами.

5. Игровой стретчинг

Усложняются условия игры и техника выполнения упражнений.

Теория.

Природа как действующее лицо в стретчинге.

Стретчинг - как способ оздоровления и укрепления организма.

Правила выполнения упражнений

Практика

Игровая ритмика, упражнения на внимание, координацию, развитие мимики лица.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад

- Собачка
- Кошечка
- Улитка

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед

- Волчонок
- Столбик
- Птица Чайка

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону

Упражнения:

- Луна
- Тростинка
- Месяц

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Упражнения:

- Велосипед
- Таракан
- Паровозик
- Жучок

6. Упражнения со скакалкой

Теория

Правила выполнения упражнений

Практика

- Прыжки с вытянутыми ногами по 6 позиции ног
- Прыжки по 6 позиции ног с согнутыми коленями
- «Козлик»

8 Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук

Теория

Правила выполнения упражнений

Практика

- Махи рук вперед, в сторону.
- Поочередное чередование рука вверх и в сторону
- «Волна»

9. Элементы классического экзерсиса на паркете

Теория

Что такое классический экзерсис. Роль классического экзерсиса в физическом развитии и оздоровлении ребенка.

Правила выполнения упражнений на полу.

Практика

- Plie (плие) из 1 позиции ног.
- Baitments tendus (батман тандю) по 1 позиции: вперед и в сторону; назад и в сторону.
- Battments tendus jete (батман жете) вперед и в сторону, назад и в сторону.
- Demi rond de jamb de hors (деми ронд де жамб ан де ор)
- Demi rond de jamb de dans (деми ронд де жамб ан де дан)
- Passe (пассе)
- Battments soutenu (батман сотеню) на 45 градусов из 1 позиции: вперед и в сторону; назад и в сторону.
- Relevelent (релевелянт) на 90°: вперед и в сторону; назад и в сторону.
- Grand battments jete (гранд батман жете): вперед и в сторону; назад и в сторону; лежа на боку - в сторону.

10. Танцевальные элементы

Теория

Правила выполнения упражнений

Практика

- Шаг с притопом
- Тройной притоп
- «Ковырялка»
- Галоп по кругу и в парах

11. Массовые танцы

Теория

Правила выполнения упражнений

Практика

«Оладушки для бабушки», «Два веселых гуся».

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

для детей

1. Видеоматериал «Игровой стретчинг» 2004 г.
2. Видеоматериал «Маленькая балеринка» 2010 г.
3. Видеоматериал «Конкурсные выступления детских хореографических коллективов 2014».

для педагогов

1. Галигузова Л. Застенчивый ребенок. Дошкольное воспитание. – 2000., № 4.
2. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. М. Издательство «Гном и Д», 2002. 120 стр.
3. Дубровина И.В. Идеи Л.С. Выготского о содержании детской практической психологии [Электронный ресурс]. 2013. №3. Психологическая наука и образование [Электронный ресурс] psyedu.ru. 2006 г.
4. Калинина О. Н. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. Часть I. "Если хочешь воспитать успешную личность - научи ее танцевать",
5. Князева Е.С. Исследование предпосылок познавательной рефлексии у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013 год.
6. Константинова А.И. «Игровой стретчинг». Методическое пособие при работе с детьми дошкольного возраста. Санкт - Петербург. 1993.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М. 1990.

Учебно-методический комплекс

Раздаточные пособия:

Коврики, скакалки.

Материально-техническое обеспечение

Приборы и оборудование

- Компьютер, магнитофон, диски.

Костюмы:

- форма для работы на занятии (черные купальник, белые колготки)

- мягкая обувь

Музыкальное оформление

- DVD и CD диски, флеш. носитель с записью танцевальной музыки.

Площадь для занятий - деревянное половое покрытие, зеркала, станок.