

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 79

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического совета
МАДОУ д/с № 79
протокол от «16» августа 2022 г. № 1

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 79

И.И. Полунина

приказ от «16» августа 2022 г. № 233-0



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Ритмопластика – 1»

- Возраст обучающихся: дети 3-5 лет
- Срок реализации: 9 месяцев

г. Калининград, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Требования к уровню освоения содержания программы	6
4.	Объем программы и виды образовательной работы	7
5.	Содержание программы	8
5.1.	Объем программы по разделам	8
5.2.	Содержание тем программы	8
5.3.	Календарно-тематический план	10
6.	Подготовка и организация занятий	11
7.	Методическое обеспечение программы	12
7.1.	Рекомендуемая литература	12
7.2.	Средства обеспечения для освоения программы	13
7.2.1.	Наглядный материал	13
7.2.2.	Основное учебное оборудование	13
8.	Материально-техническое обеспечение	14
8.1.	Специализированные учебные помещения и участники	14
8.2.	Основное учебное оборудование	14

Ограничение по дополнительной образовательной программе «Ритмопластика – 1»:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Ритмопластика – 1»** разработана для детей 3-5 лет, посещающих МАДОУ д/с № 79 г. Калининграда.
2. Дети с ОВЗ обучаются по образовательной программе **«Ритмопластика – 1»** по согласованию с руководителем программы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до пяти лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое и эстетическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента – гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только 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.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В настоящее время существует множество программ по хореографии, однако они в основном рассчитаны на длительное и глубокое освоение программного материала. Для коллектива нашего детского сада стала актуальной проблема разработки дополнительной образовательной программы по ритмике. В основу дополнительной образовательной программы «Ритмопластика» легла программа «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной. Дополнительная образовательная программа «Ритмопластика» относится к **программам социально-педагогической направленности.**

Содержание данной программы составлено с учётом следующих **принципов**:
- основные педагогические принципы (систематичность, постепенность и последовательность):

- системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие функциональных возможностей организма;
- постепенного увеличения нагрузки изучаемого материала.
- продолжительность занятия с детьми данного возраста - 25 мин и 15 мин.
- индивидуализация в методике преподавания предмета «ритмопластики» с учётом возрастных особенностей детей;
- учета возрастных особенностей;
- принцип гуманизации (уважение прав и свобод ребенка).

Методы:

- метод повторения «делай как Я»;
- метод импровизации;
- общий метод (хореографический партерный экзерсис или пластические упражнения на развитие общефизических качеств);
- Метод смены напряжения и расслабления мышц;
- музыкально-ритмический метод;

Основные средства

1) физические упражнения:

- работа с опорами или заземление (устойчивость);
- корригирующие
- на координацию

2) дыхательные упражнения

3) игровые

4) специальные (хореография, ритмика, «контактная импровизация»)

Данная программа способствует целью всестороннему гармоническому развитию тела.

Основной формой работы являются ритмические упражнения, этюды, разнообразные виды ритмической пластики; дополнительные формы работы: инсценировки, психогимнастика, а также различные средства: просмотр видеофильмов, мультимедийных презентаций, музыкально-спортивные и подвижные игры.

Периодичность и продолжительность занятий и игровых ситуаций, репетиций:

- *Продолжительность:* до 15 минут с детьми 3-5 лет
- *Общее количество занятий:* всего в программе – 72 занятия
в год – 72 занятия
в месяц – 8 занятия
в неделю – 2 занятия

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы: развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста средствами танцевального искусства.

Новизна программы заключается в акцентирование внимания педагога не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

2.2. Задачи:

1. Обучающие:

- расширять знания дошкольников в области ритмического искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;
- совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем;

2. Развивающие:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;

3. Воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать желание самостоятельно видоизменять танцевальные движения, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

В программе «Ритмопластика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Ритмопластика» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3-5 лет.

Программой предусмотрена групповая форма проведения занятий.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Основная установка в работе с детьми не стремиться к высоким, исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания, умения, полученные на уроках пластики для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу.

Основными принципами планирования, организации и проведения занятий по ритмопластике являются: систематичность, последовательность, доступность, перспективность, повторяемость и заинтересованность.

Основными методами в работе с дошкольниками являются показ и словесно-образное объяснение, базирующееся на взаимодействии и органическом слиянии музыки и движения.

Воспитывать культуру движения следует через мышечное ощущение, а также через формирование потребности у ребенка включается в движение всем двигательным аппаратом – все инструменты нашего тела играют одновременно (активно или пассивно).

3.1. В результате овладения программой дети:

- овладеют умением начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- будут уметь двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом, различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.), передавать в танце характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.), правильными позициями ног и положением рук;
- получают навык исполнения движений с сохранением при этом правильной осанки;
- будут свободно исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.
- будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

Способом определения результативности реализации программы дополнительного образования «Ритмопластика» является диагностика.

Итогом реализации программы дополнительного образования «Ритмопластика» для детей 3-5 лет является выступления детей на детских праздниках и развлечениях.

4. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ И ВИДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Объем программы включает в себя:

- теоретическую часть,
- практическую часть,
- диагностическую часть.

Первый компонент содержит материалы по ознакомлению детей с теоретическими основами ритмопластики: показ, объяснение, беседа и др. Дети в форме игровых образовательных ситуаций, рассказа и бесед педагога, обсуждений, рассматриваний и наблюдений узнают об основах хореографического искусства. При этом используется наглядность и информационно-коммуникативные технологии.

Второй компонент имеет практическую направленность: это то, что осваивают дети во время практической деятельности: навыки и умения при выполнении упражнений, ритмических движений, этюдов, техники импровизации.

Третий компонент реализует педагог при помощи вопросов и бесед, наблюдений для выявления достижения ребенка или недостаточность освоения программы.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Общий объем программы 18 часов

Таблица 1

Месяц	Кол-во занятий	Общий объем программы (мин)	Объем программы (мин.)		
			Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая часть
Сентябрь	8	120	30	60	30
Октябрь	8	120	30	90	-
Ноябрь	8	120	30	90	-
Декабрь	8	120	30	90	-
Январь	8	120	30	90	-
Февраль	8	120	30	90	-
Март	8	120	30	90	-
Апрель	8	120	30	90	-
Май	8	120	30		30
Итого:	72	1080	270	750	60

5.2. Содержание тем программы

1. Вводное занятие

Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца.

Практика – Музыкальная игра «Потанцуй со мной дружок»

2. Алфавит музыкально-ритмических движений

Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. Динамические оттенки в музыке.

Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ без предмета
4. Акробатические упражнения
5. Музыкально-подвижные игры
6. Хореографические упражнения
7. Игропластика

3. Играя, танцуем

Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика

4. Слушаем и фантазируем

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Обсуждение выполнения творческих заданий.

Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ без предмета
4. Акробатические упражнения
5. Музыкально-подвижные игры
6. Хореографические упражнения
7. Игропластика

5. Русский народный танец

Беседа об особенностях русского народного танца, объяснение понятий «пляска», «хоровод». Объяснение характерных движений различных русских народных танцев.

Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Пальчиковая гимнастика

6. Эстрадный танец. Танец с предметами. Объяснение понятия «эстрада»

Беседа об особенностях эстрадного танца. Объяснение правильного выполнения эстрадных танцевальных движений.

Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец

5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика
7. ОРУ без предметов
8. Игропластика

7. Бальный танец. Объяснение понятия «бальный танец».

Беседа об особенностях бального танца. Объяснение правильного выполнения танцевальных движений бального танца.

Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Игровой самомассаж

8. Коммуникативные танцы. Объяснение понятия «эмоциональный образ».

Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика.

1. Строевые упражнения
2. ОРУ без предмета
3. Хореографические упражнения
4. Акробатические упражнения
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Креативная гимнастика
8. Танцевально-ритмическая гимнастика

5.3. Календарно-тематический план

Таблица 2

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Сентябрь	1-2	Педагогическая диагностика.
	3-8	Вводное занятие Тема: «Что такое танец?»
Октябрь	1-8	Азбука музыкально-ритмических движений Тема: «Темп, характер в музыке» Тема: «Музыкально-ритмические этюды»
Ноябрь	1-8	Играя, танцуем Тема: «Музыкально-ритмические игры»
Декабрь	1-8	Слушаем и фантазируем Тема: «Танцы-игры на развитие творческих способностей детей»

Январь	1-8	Русский народный танец Тема: «Русская народная пляска» Тема: «Хоровод»
Февраль	1-8	Эстрадный танец. Танец с предметами. Тема: «Сюжетные и несюжетные танцы»
Март	1-8	Бальный танец Тема: «Путешествие по странам мира»
Апрель	1-8	Игровое танцевальное творчество Тема: «Хореографические миниатюры»
Май	1-6	Коммуникативные танцы Тема: «Образные миниатюры»
	7-8	Педагогическая диагностика.

6. ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

6.1. Организационно-методические пояснения по проведению занятий

Используются групповая и индивидуальная форма.

Основными видами деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая.

Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом.

Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата.

Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления образовательной деятельности:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, объяснении упражнений.

2. Наглядный метод используется при показе упражнений, фотографий, карточек, видеоматериалов.

3. Практический – упражнения, игры, импровизации. В основе способа организации занятий лежит игровой метод. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные творческие задания.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;

- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские.

Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой.

Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований.

Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Рекомендуемая литература

Таблица 3

Авторы	Заглавие	Город, издательство, год издания
Теплов Б.Н.	«Психология музыкальных способностей»	М: 1947
Ротерс Т.Т.	«Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика»	М: Просвещение, 1989
А.И. Буренина	«Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.	СПб.: ЛОИРО, 2000. – 122с
Бодраченко И.В.	Музыкальные игры в детском саду для детей	М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.	Учите детей танцевать.	М.: ВЛАДОС, 2003–154с.
Слуцкая С.Л.	«Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду»	М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
Казакевич Н.В. Сайкина	«Ритмическая гимнастика.» Методическое пособие.	СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,

Е.Г. Фирилева Ж.Е.		2001. – 322 с.
Буренина А.И.	«Коммуникативные танцы – игры для детей». Учебное пособие.	Издательство «Музыкальная палитра». СПб, 2004. – 36с.

7.2. Средства обеспечения для освоения программы

7.2.1. Наглядный материал

Таблица 4

Вид аудио- и видео-пособия				Наименование пособия
видеофильм	кинофильм	слайды	аудио-пособие	
			+	А.И Буренина «Ритмическая мозаика»
			+	А. И. Буренина «Коммуникативные танцы-игры для детей»
			+	Е.С. Железнова «Игровая гимнастика»
+			+	Классическая музыка популярных композиторов Европы и Росси (16-19 вв.)
		+	+	Популярная музыка советских и зарубежных композиторов, работающих в сфере мультипликационных фильмов. Эстрадная музыка. Русская народная музыка.

7.2.2. Основное учебное оборудование

Таблица 5

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения
1.	Мячи средние
2.	Гимнастический обруч
3.	Гимнастические палки
4.	Платочки, шарфы, косынки и др.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

8.1. Специализированные учебные помещения и участники

Таблица 6

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест

1.	Музыкально-спортивный зал	56.6	30
----	---------------------------	------	----

8.2. Основное учебное оборудование

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Мультимедийная установка, экран	1/1
2.	Стулья	35
3.	Стол	3
4.	Компьютер	1
5.	Музыкальный центр SONY	1
6.	Компакт-диски, съемные цифровые носители (флеш-карта)	10