

Управление образования администрации Лазовского муниципального
округа Приморского края
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Теремок» с. Лазо
Лазовского муниципального округа Приморского края

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ детский сад «Теремок»

« 26 » августа 2022 г.

Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

детский сад «Теремок» с. Лазо

Косяченко Е.Н.

« 26 » августа 2022 г.



ДЕТСКАЯ РИТМИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Медовник Марина Анатольевна
музыкальный руководитель

с. Лазо
2022 год

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что танец всегда был и остается любимым занятием детей. Он и развивает, и развлекает ребят. Плавные, спокойные, быстрые, ритмичные движения под красивую музыку доставляют детям эстетическое наслаждение. Через танец дети познают прекрасное, лучше понимают красоту окружающего мира. В программе сохранена одна из проблем нашего времени, а именно, музыкально-эстетическое воспитание детей дошкольного возраста посредством применения ритмических композиций.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения общекультурный.

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на дошкольников 5-8 лет МБДОУ детский сад «Теремок».

Программа предусматривает свободный набор дошкольников 5-8 лет МБДОУ детский сад «Теремок» в три учебных группы старшего дошкольного возраста на добровольной основе, не имеющих специальной подготовки.

Состав одной группы не менее 10 человек не более 25.

Занятия группы проводятся 2 раза в неделю по одному часу.

Продолжительность одного занятия для детей 5-8 лет - 30 минут.

Общее количество учебных часов для одной группы – 80.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие творческой личности воспитанника, посредством танцевального и музыкального искусства.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Формировать коммуникативные навыки.

2. Способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной.

3. Воспитывать интерес и любовь к танцевальной музыке разных национальностей.

Развивающие:

1. Развивать чувства ритма, музыкальный слух, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальную выразительность.

2. Развивать навыки ориентировки в пространстве.

3. Развивать координацию движений и пластики, навыки владения своим телом.

Обучающие:

1. Обучать понятиям: характер музыки, темп, ритм.

2. Учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.

3. Учить оценивать собственное движение и движение сверстника, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

1.3. Содержание программы

Учебный план программы Детская ритмика

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	40	1	39	
1.1	Вводное занятие «Что такое ритм»	4		4	Игра
1.2	Что такое балет?	9	0,5	8,5	Видеофильм, танец

1.3	Марш, полька	9		9	Танец
1.4	Вальс, парный танец	9		9	Танец
1.5	Русский народный танец	9	0,5	8,5	Видеофильм, танец
2	Культура и техника ритма	26		26	
2.1	Игроритмика (специальные упражнения для согласования движений с музыкой)	5		5	Упражнения
2.2	Игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и двигательной гимнастики)	5		5	Танец, игра
2.3	танцевально-ритмическая гимнастика и пластика (образно- танцевальные композиции, имеющие сюжетный характер, жесты и пантомимические этюды)	3		3	Танец
2.4	Коммуникативно-танцевальная игра (на развитие навыков общения)	3		3	Игра
2.5	Креативная гимнастика (игры, направленные на развитие творческих способностей)	5		5	Игра
2.6	Пальчиковая гимнастика	2		2	Игра
2.7	Игровой самомассаж	3		3	Игра
3	«Мероприятия»	14		14	
3.1	«Осенние краски»	1		1	Утренник
3.2	«День матери»	1		1	Концерт

3.3	«День инвалида»	1		1	Концерт
3.4	«Новый год»	2		2	Утренник
3.5	«Колядки»	1		1	Развлечение
3.6	«Масленица»	1		1	Концерт
3.7	«23 февраля»	1		1	Концерт
3.8	«8 марта»	1		1	Развлечение
3.9	«День юмора»	1		1	Развлечение
4	«День космонавтики»	1		1	Развлечение
4.1	«9 мая»	1		1	Концерт
4.2	«Выпускной»	1		1	Утренник
	Итого	80	1	79	

Содержание учебного плана программы Детская ритмика

1. Раздел: Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

1.1 Тема: Вводное занятие «Что такое ритм»

Практика: Игра «Музыкальный театр», «Весёлые подружки», «Лесная прогулка», «К нам гости пришли», «Зайцы», «Петушок», «Белочка», «Тук-тук, молотком».

1.2 Тема: Что такое балет?

Теория: Балет (видеофильм).

Практика: Разучивание танцевальных движений.

1.3 Тема: Марш, полька.

Практика: Разучивание различных видов перестроения, марш: из колонны по одному в колонну, по два на месте; из колонны по одному в колонну по три, четыре; из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении способом дробления и сведения; обратное перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; из колонны по одному в колонну по четыре (два, три) поворотом в движении; из одной шеренги в две на месте; из шеренги в два, три, четыре круга; из одного круга в два; из колонны по одному в круг в движении; ходьба «змейкой»;

построение в шахматном порядке. Полька, разучивание движений: приставной шаг, галоп, переменный шаг, шаг польки.

1.4 Тема: Вальс, парный танец

Практика: Разучивание вальсовых поворотов: вальсовый поворот вправо по одному, обмен местами - руки накрест, вальсовый поворот (полный тур вальса) вправо в паре в закрытой позиции, вальсовая дорожка. Парный танец: «стрелка», «воротики», «плетень», «бантик», «саночки», «бараночка», «вертушка», «звездочка», «двойной поясок».

1.5 Тема: Русский народный танец

Теория: Русские народные традиции (видеофильм).

Практика: Разучивание русских народных движений: шаг с притопом на месте, русский хороводный шаг, притопы, полуприседание с выставлением ноги на пятку, «ковырялочка», верёвочка, боковой галоп.

2. Раздел: Культура и техника ритма

2.1 Тема: Игроритмика

Практика: Виды упражнений: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»), ходьба сидя на стуле, акцентированная ходьба, акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками, увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру, поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт, ходьба в полуприседе, хлопки руками под музыку, движения руками в различном темпе, выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками, выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом, удары ногой на каждый счёт и через счёт, шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать), хлопки по счёту, притопы на каждый счёт, притопы с хлопками поочередно, поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение, хлопки в ладоши, произвольные упражнения на воспроизведение музыки, выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз), шаги вперёд, руки в

сцеплении вверху, внизу, приседания с движениями рук, подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно, плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз, плавные движения рук поочередно вверх, вниз, ходьба на каждый счет и через счет, хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта, сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот, выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2.2 Тема: Игротанцы

Практика: Игротанцы: бытовые, с ускорением, игротанцы – путешествие, игротанец сидя.

2.3 Тема: Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика

Практика: Партерная гимнастика: упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп, упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага, упражнения для улучшения гибкости позвоночника, упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, упражнения для исправления осанки. Упражнения для разминки: повороты головы направо, налево, наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка», наклоны корпуса назад, вперед, в сторону, движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед, повороты плеч с одновременным полуприседанием, движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх, «Качели» (плавный перекал с полупальцев на пятки), чередование шагов на полупальцах и пяточках; прыжки поочередно на правой и левой ноге, простой бег (ноги забрасываются назад), «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра), «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра), «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед), прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук

и без, бег на месте и с продвижением вперед и назад, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

2.4 Тема: Коммуникативно-танцевальная игра

Практика: Разучивание танцев: «Поиграем веселей», «Веселые дети», «Озорные Козлики», «Ай-да», «Сапожники», «Ручеек» с платочком», «Приглашение», «Веселые пары», «Танец с гусеницей», «Танец-игра с игрушками», «Игра с перестроениями», «Светит месяц», «Ручеек», «Ножка», «Перекрестный танец», «Паш-паш», «Танец с хлопками», «Танец с прыжками», «Полька», «Вальс друзей».

2.5 Тема: Креативная гимнастика

Практика: Музыкально – творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Специальные задания: «Создай образ», «Импровизация под песню», «Художественная галерея», «Выставка картин», «Танцевальный вечер», «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня», «Птица из гнезда», «Волшебная палочка», «Снежная королева»

2.6 Тема: Пальчиковая гимнастика

Практика: Разучивание пальчиковых игр: «Наша группа», «Как у нас семья большая», «Фруктовая ладошка», «Перелетные птицы», «Хлеб», «Есть игрушки у меня», «Осенние листья», «Осень», «Вышел дождик погулять», «Посуда», «Однажды хозяйка с базара пришла», «Домашние животные», «Грибы», «Мы во двор пошли гулять», «Гномики-прачки», «Апельсин», «На ёлке», «Подводный мир», «Комнатные растения», «Сидит белка на тележке».

2.7 Тема: Игровой самомассаж

Практика: Разучивание слов и движений: «Утка и кот », «Дождик», «Чтобы не зевать от скуки», «Летели утки», «Чтобы не зевать от скуки», «Гусь», «Наши ушки», «Божьи коровки», «Черепашка», «Ириски от киски». «Пирог», «Вот какая борода», «Белый мельник», «Дедушка Егор», «Бабочка», «Наши ножки», «Медведюшка», «Часовой»

3. Раздел: Мероприятия

3.1 Тема «Осенние краски»

Практика: Участие в утреннике ДОУ.

3.2 Тема: «День матери»

Практика: Участие в концерте МЦК, ДОУ.

3.3 Тема: «День инвалида»

Практика: Участие в концерте МЦК.

3.4 Тема: «Новый год»

Практика: Участие в новогоднем утреннике ДОУ.

3.5 Тема: «Колядки»

Практика: Участие в развлечении ДОУ.

3.6 Тема: «Масленица»

Практика: Участие в развлечении ДОУ.

3.7 Тема: «23 февраля»

Практика: Участие в концерте ДОУ, МЦК.

3.8 Тема: «8 марта»

Практика: Участие в концерте ДОУ, МЦК.

3.9 Тема: «День юмора»

Практика: Участие в развлечении ДОУ.

4.Раздел: «День космонавтики»

Практика: Участие в развлечении ДОУ.

4.1 Тема: «9 мая»

Практика: Участие в концерте ДОУ, МЦК.

4.2. Тема: «Выпускной»

Практика: Участие в утреннике ДОУ.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- быть эмоциональным по отношению к искусству и окружающему миру;
- быть доброжелательным и контактным;
- знать первоначальные понимания о здоровом образе жизни;
- уметь подходить к любой своей деятельности творчески.

Метапредметные результаты:

- соблюдать правила безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- ориентироваться в пространстве под руководством педагога;
- участвовать в обсуждении выразительности жестов;
- участвовать в паре.

Предметные результаты:

- выполнять упражнения по инструкции педагога;
- находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать педагога, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: светлое просторное помещение для занятий, фортепиано, музыкальный центр, проектор, атрибуты для игр, танцев, методическая литература.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Оценочные материалы

Формы подведения итогов:

Проведение педагогической диагностики (*мониторинг*) развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе промежуточной диагностики (*2 раза в год*) оцениваю проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия.)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие

исполнения движений музыке (*в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога*).

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

2 – 4 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0 - 1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого

Формы аттестации (контроля)

Основным методом диагностирования является метод педагогического наблюдения, который с особой эффективностью подтверждает результативность обучения во время подготовки и участия в концертной деятельности, в отчётных концертах. Педагогическое наблюдение как метод отслеживания результатов, проводится в течение учебного года.

Виды контроля

Входной контроль проводится с целью определения уровня развития детей.

Текущий контроль – с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала.

Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.

Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

Формы подведения итогов:

Выступление на концертах

Выступление на родительских собраниях

Устный опрос

Показ перед сверстниками.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Определение гибкости тела		Танцевально - ритмические навыки		Музыкальный слух		Определение игрового танцевального творчества		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
Итоговый показатель											

2.3. Методические материалы

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

Игровой метод. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность одного учебного года, недель		40
Количество учебных дней в году		80
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2022- 30.12.2022
	2 полугодие	12.01.2023- 16.06.2023
Возраст детей, лет		5-6
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		80

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Примерные формы проведения праздника	Название праздника (события)
Октябрь	Утренник	«Осенние краски»
Ноябрь	Концерт в МЦК, в ДОУ.	«День матери»
Декабрь	Концерт в МЦК	«День инвалида»
	Утренник в ДОУ	«Новый год»
Январь	Развлечение в ДОУ	Колядки

Февраль	Концерт в МЦК, в ДОУ Развлечение в ДОУ	День защитника Отечества Масленица
Март	Концерт в МЦК, в ДОУ	8 Марта
Апрель	Развлечение в ДОУ Развлечение в ДОУ	День юмора День космонавтики
Май	Концерт в МЦК, в ДОУ Утренник в ДОУ	9 Мая Выпускной

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Возрастная и педагогическая психология: Учебник / В.В. Давыдов, Т.В. Драгунов, Л.Б. Ительсон и др. / Под ред. А.В. Петровского - М.: Просвещение. - 2018. - 365 с.

2. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика / Г.А. Волкова. - М.: Книга по Требованию, 2019. - 272 с.

3. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика - Синтез, 2019.

Интернет ресурсы:

1. Социальная сеть работников образования: [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/node/16836/library/1643> (дата обращения: 12.06.2022);

2. Музыкальный руководитель. [Электронный ресурс] URL: <https://babymusic.jimdo.com/> (дата обращения: 19.06.2022);