

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» г.о. Самара

443080, город Самара, улица Блюхера, 23, тел/факс: 8(846)2240819, e-mail: voshod97@yandex.ru

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара
Ф.В. Городецкая
Программа рассмотрена и
рекомендована педагогическим советом
Протокол №1 от 03 сентября 2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«РИТМИКА»**

(музыкально-дидактические игры)

Срок реализации 2 года

Возраст обучающихся 5-7 лет

Ф.И.О., должность разработчика программы:
Новичкова Виктория Владимировна
педагог дополнительного образования

Самара, 2019

Пояснительная записка

Музыкально-ритмическое чувство присуще всем, но уровень развития его зависит от индивидуальных особенностей слуха. Данное чувство поддается развитию с помощью ритмических упражнений, которые являются одним из видов музыкальной деятельности детей. Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений. На занятии значительная часть времени отводится разучиванию различных движений под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий по движению у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие, что необходимо им в дальнейшем в самостоятельной музыкальной деятельности. Детям приходится постоянно вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движение.

Музыкально-дидактические игры являются эффективным средством обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Применяемые методы могут быть различными: слуховой, зрительный, наглядный и словесный. Музыкально-дидактические игры являются неотъемлемой частью в развитии ребёнка. Это направление способствует начальному изучению предмета «хореография», которому дети обучаются впоследствии. Занятия хореографией не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Предмет хореография способствует развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Музыкально-дидактические игры направлены на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы с детьми. Органическое соединение игры, движения, музыки формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным.

Новизна данной программы заключается в инновационной, оригинальной форме проведения совместной деятельности педагога и дошкольника на занятии, в изучении музыкально-дидактических игр, применении их на практике, а также выработка смелости у ребенка, дабы попросить помощи у сверстника или у педагога или у другого взрослого. Методика обучения танцам предполагает определённый уровень развития музыкальных способностей.

Движения танцующих должны совпадать с темпом музыки, изменяться соответственно изменению ритма, подчиняться общему характеру музыки.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, важными факторами в воспитании ребенка являются изучение культуры, искусства, приобщение дошкольника к здоровому образу жизни и мысли, усвоение общечеловеческих ценностей, укрепление психического и физического здоровья и получение общего морального, эстетического и физического развития. Необходимо отметить, что движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память. Занятия музыкально-дидактическими играми в детском возрасте учат детей позитивно мыслить, правильно выстраивать отношения со своими сверстниками и родственниками, следить за своим здоровьем и телом, а также помогают сделать правильный для них выбор в разных ситуациях. Таким образом, танец в играх является чем-то большим, чем просто движением под музыку. Танец способствует всестороннему развитию ребенка, его ритмических движений и более успешной работе мозга, а ход занятия приносит дошкольнику настоящую радость и способность к самовыражению в творчестве.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных форм игры. Это связано с тем, что дошкольный возраст справедливо называют возрастом игр. Именно в них воображение ребёнка не только копирует, но и создает, преобразует, творит. Психологи называют игру ведущей деятельностью дошкольника, подчеркивая при этом, что играя, ребенок овладевает умением обобщать, анализировать и припоминать то, что нужно в данный момент. В процессе игры еще более развивается память, творческая фантазия, воображение, образное мышление, расширяются ассоциативные связи, развивается речь ребёнка. Учитывая все возрастные особенности, урок основан на изучении и исполнении простейших танцевальных движений, а так же проявления своего творческого мышления в упражнениях импровизационного характера в составе той или иной заданной игры.

Процесс обучения предусматривает использование следующих методов:

- наглядный: демонстрация движений педагогом, просмотр видеоматериалов;
- репродуктивный: непосредственное повторение движений за педагогом;
- практический: самостоятельное исполнение движений с целью их закрепления;

- словесный: устное объяснение теоретического материала, корректировка движений.

Форма взаимодействия ученика и педагога происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

В ходе реализации программы используются следующие современные образовательные технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие;
- Личностно-ориентированные;
- Информационно-коммуникативные;
- Сотрудничества и соавторства;
- Коллективного творческого дела.

Цель программы: приобщение детей к танцевальному искусству и создание условий для развития их творческих способностей в процессе занятия.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление дошкольников с элементарными танцевальными движениями;
- изучение различных игр на основе музыкальных произведений и танцевальных элементов;
- формирование чувства ритма и такта у детей;
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе изученного материала;
- использование приема импровизации, как метода личного и хореографического исследования.

Развивающие:

- развитие способности принимать и выполнять учебную задачу;
- развитие основных физических качеств (силы, выносливости, ловкости, координации движений);
- развитие физических данных и умений (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости.);
- развитие музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- обучение сотрудничеству с педагогом и сверстниками при решении учебных задач.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе, взаимоуважения;
- воспитание положительного отношения к искусству танца;
- формирование внешней и внутренней культуры воспитанника;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, чувства высокой ответственности за коллектив;
- воспитание чувства эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости;
- воспитание умения и привычки доводить начатое дело до конца;
- воспитание у дошкольников опыта творческой деятельности и поведения в условиях конкуренции.

Данная общеразвивающая образовательная программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет. По содержанию программа является художественно-эстетической и рассчитана на 2 года обучения.

Программа рассчитана на обучение музыкально-дидактических игр мальчиков и девочек дошкольного возраста. Отбора детей по музыкальным и хореографическим способностям не проводится. В ходе организации образовательного процесса учитываются возрастные физиологические особенности детей. Именно с их учетом планируется режим, структура и темп занятий.

В основе работы лежит индивидуальный подход к дошкольникам, учитываются различные параметры: характер, физическое, эмоциональное состояние, настроение ребенка, его желания. Возрастные особенности детей диктуют методы и средства обучения.

При восприятии учебного материала дети 5-7 лет склонны обращать внимание на яркое, эмоционально окрашенное. Поэтому на занятиях сочетаются сразу несколько приемов обучения: игра, рассказ, показ, музыкальное сопровождение. Главной деятельностью в этом возрасте является игра, это определяет метод обучения. В результате игрового процесса возникает некая модель реальности, созданная воображением ребенка. Здесь существует действительность и вымысел, условность и безусловность, волшебство превращения. Игра развивает в детях творческие способности, что необходимо для дальнейшего высокого исполнительского уровня танцевальных номеров. Важен и эмоциональный фактор, который соединяет игру и искусство. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Количество дошкольников в группе для комфортного обучения должно составлять 13-15 детей.

Программа составлена на каждый год обучения, в ней предусмотрен круг познавательных, теоретических и практических задач. На первом году обучения больше времени отводится на развитие «мышечного чувства» и выразительности движения, составной частью занятия являются музыкально - игровые упражнения. На втором году отрабатываются полученные ранее навыки, более углубленно изучаются разделы: «элементы танца», «танцевальные ходы», расширяются навыки освоения пространственного рисунка.

Занятия проводятся по санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам к учреждениям дополнительного образования детей. Продолжительность занятия составляет 30 минут. После 30 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха детей и проветривания помещений.

Режим занятий составляется с учетом возрастных особенностей детей. Возрастная слабость нервной системы дошкольников является причиной быстрого утомления от однообразной деятельности. В связи с этим, на занятиях необходима достаточно частая смена видов упражнений. Незавершенность развития опорно-двигательного аппарата создает предпосылки, как для правильного, так и для неправильного его формирования. Поэтому педагогу необходимо уделять внимание укреплению мышц спины. Обогащение двигательного опыта ребенка, разнообразие статических упражнений способствует совершенствованию мышечной системы. По форме одежды на занятиях учитывается свобода движений и формирование правильных ощущений при выполнении упражнений. Поэтому важно переодеваться в гимнастический купальник и велосипедки для девочек, соответственно майки и велосипедки для мальчиков. На занятиях музыкально-дидактическими играми необходимо надевать носочки и переобуваться в танцевальные балетки. Мышцы стоп при этом испытывают дополнительное напряжение, что ведет к их укреплению и правильному формированию свода стопы.

Ожидаемые результаты.

По итогам первого года обучения.

Знать:

1. Правила поведения в объединении, правила техники безопасности;
2. Главную цель работы в объединении;

3. Знать правила постановки корпуса;
4. Положение рук на талии;
5. Позиции ног (прямая 6, 1 свободная);
6. Взаимосвязь движения, ритма и музыки;
7. Название основных музыкально-ритмических движений и их элементов;
8. Иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, ног, корпуса)
9. Различные виды шага и бега;
10. Правила сценического поведения.

Уметь:

1. Правильно и красиво двигаться в такт музыки;
2. Вовремя начинать и заканчивать движения;
3. Чувствовать характер музыки и передавать его в движении;
4. Ориентироваться в пространстве: определять и использовать основные рисунки, направления в движении; уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
5. Исполнять упражнения партерного экзерсиса;
7. Быстро и четко реагировать на замечания педагога;
8. Координировать движения;
9. Исполнять небольшие танцевальные композиции.

Ожидаемые результаты.

По итогам второго года обучения.

Знать:

1. Правила поведения в объединении, правила техники безопасности;
2. Главную цель работы в объединении на второй год обучения;
3. Простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
4. Знание точек танцевального зала (координация в пространстве);
5. Свободные позиции ног (1, 2 позиции);
6. Правила исполнения изученных движений;
7. Разновидности пространственного рисунка.

Уметь:

1. Передать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений;
2. Ориентироваться в пространстве;
3. Правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
4. Показывать улучшение своих физических данных: подъем, выворотность, гибкость вперед, назад, шаг, прыжки др.;
5. Держать интервал, перестроение в круг, в 2 круга, из круга в шахматном порядке, в колонны;

6. Сочинять и показывать собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
7. Быть частью общего танцевального действия, исполнить танцевальную композицию;
8. Слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала;
9. Исполнять движения совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную индивидуальность с индивидуальностью остальных членов ансамбля.

Критерии и способы определения результативности реализации общеразвивающей дополнительной образовательной программы.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

Способы фиксации результатов:

1. Составление диагностической карты «оценка результатов усвоения программы»
2. Диагностика проводится в форме:

- Беседы с дошкольниками о танцевальных терминах и правилах исполнения движений. Результаты оцениваются педагогом в процессе общения с ребенком;

- Открытых занятий в середине и в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Основными формами контроля знаний и умений дошкольников являются выступления детей на праздниках, досугах, а так же на открытых уроках. Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Учебно-тематический план первый год обучения

№	Раздел программы	Количество часов			Аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Письменное

					подтверждение
2	Учебно-тренировочная работа	22	68	86	Открытый урок
2.1	Развитие мышечного аппарата	2	18	20	
2.2	Партерный экзерсис	4	12	16	
2.3	Освоение элементарных танцевальных шагов	4	12	16	
2.4	Музыкально-ритмические упражнения и игры	4	16	20	
2.5	Изучение основных движений танца	4	10	14	
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	10	12	Проверочные упражнения
4	Музыкально-танцевальные игры	4	16	20	Беседа, проверочные упражнения
5	Обобщение и закрепление пройденного материала	2	6	8	Открытый урок
6	Репетиционно-постановочная работа	2	14	16	Открытый урок
	Итого	30	114	144	

**Учебно-тематический план
второй год обучения**

№	Раздел программы	Количество часов			Аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Письменное подтверждение
2	Учебно-тренировочная работа	20	43	63	Открытый урок
2.1	Развитие мышечного аппарата	2	14	16	
2.2	Партерный экзерсис	4	12	16	
2.3	Освоение элементарных танцевальных шагов	4	16	20	
2.4	Музыкально-ритмические упражнения и игры	8	8	16	
2.5	Изучение основных движений танца	4	10	14	
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	10	12	Проверочные упражнения
4	Музыкально-танцевальные	4	16	20	Беседа, проверочные

	игры				упражнения
5	Обобщение и закрепление пройденного материала	2	4	6	Открытый урок
6	Репетиционно-постановочная работа	2	18	20	Открытый урок
	Итого	34	110	144	

СОДЕРЖАНИЕ

Первый

год

ПРОГРАММЫ

обучения

1

Вводное

занятие.

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

2

Учебно-тренировочная

работа.

Цель: разогреть мышцы, включить все тело в активное движение. Содержание материала: работа над постановкой корпуса. Движения для головы (повороты, наклоны, смещения, круговые движения); движения плеч (вверх, вниз, вперед-назад, круговые – вперед-назад); движения рук (сжатие и разжимание кулака, движение кисти вперед-назад по кругу, вниз-вверх, сгибание в запястье, сгибание руки в локте, натяжение и расслабление рук – «деревянные» и «тряпичные» руки и т. д.); движения корпуса: наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения; равновесие на одной ноге: «журавлик»;

подготовка к прыжкам: «пружинка», полуприседание и подъём на полупальцы.

Поднимание согнутой в колене ноги. Выставление ноги на носок.

2.2

Партерный

экзерсис.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов. - упражнения для стоп (натяжение и сокращение стоп одновременное и попеременное, круговое движение);

- наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, стопы вывернуты, стопы сокращены, ноги в положении «лотос», колени на полу);
- упражнения из положения «лёжа на спине» (броски поочередно и вместе двумя ногами, «разножка», «велосипед», «плуг»);
- упражнения в положении «лёжа на животе» (поднимание ног вместе и поочередно, поднимание плеч, «лодочка», «пловец», «коробочка», «фонарик»);

2.1 Развитие мышечного аппарата.

- упражнения для развития выворотности («бабочка», «лягушка»).
- упражнения для развития привычки на разогрев тела
- упражнения для разогрева всех мышц

2.3 Изучение основных движений танца.

Цель: Научить элементам танца и чертам исполнения.

Прививать детям любовь к танцам.

Содержание материала:

- Шаги танцевальные, с вытянутой стопы
- переменный шаг вперед
- притоп - удар всей стопой
- 4 шаг с притопом в сторону
- двойной, тройной притоп.
- «Гармошка»
- «Елочка»
- «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.
- боковые шаги с вынесением ноги на каблук.

2.4 Музыкально-ритмические упражнения и игры

Цель: Научить детей двигаться под музыку. Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно), контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

Упражнение 1. Учащиеся должны прослушать музыку, пропеть, отхлопать ладонями, затем выполнить ритмический рисунок ногами в движении вперед и назад.

Упражнения 2. Музыкальный размер 2/4. «Раз» - сильная доля, «Два» - слабая. Размеры тактов принято выражать специальными движениями рук – «тактирование». Исходное положение - поднять руки вверх для всех видов тактирования.

А. «1» - опустить обе руки вниз сильными движениями, сжимая кисти в кулаки.

«2» - поднять мягкие, свободные руки вверх. Выполнять это несколько раз.

Б. Музыкальный размер 2/4 можно тактировать и движениями ног, ходьбой с акцентами, танцевальными движениями. Первый шаг соответствующий сильной доле и его надо сделать со стуком в пол, второй – мягче.

В. Соединить движения руками с движениями ногами. Все виды тактирования

и ритмические упражнения руками следует исполнить в построении по кругу. Тренировать до абсолютной точности исполнения. При верном исполнении можно несколько убыстрить или замедлить темп сопровождения, но делается это только тогда, когда группа справляется с основными заданием.

Упражнение 3. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

А. «раз» - руки сильно опустить вниз, сжимая кулаки;

«два» - руки свободно и легко развести в стороны;

«три» - руки поднять вверх с хлопками.

Б. Выполнить тактирование на $\frac{3}{4}$ несколько раз, запомнить.

В. Выполнить тактирование на $\frac{3}{4}$ в ходьбе: первый шаг с акцентом, два последующих – мягко. (Акцент будет переходить с одной ноги на другую).

Г. Соединить упражнения Б и В.

2.5 Освоение элементарных танцевальных шагов.

Цель: познакомить учащихся с основными танцевальными ходами, танцевальным бегом, основными танцевальными упражнениями.

Содержание материала:

- шаг танцевальный с вытянутой ноги
- шаг с подниманием колена
- ход на полупальцах
- ход на пятках
- ход на внутреннем и внешнем ребре стоп
- танцевальный бег
- бег с подъемом коленей вверх
- подскоки
- галоп
- прыжки (с вытянутыми стопами, поджатые, из положения «лягушки»).

3 Упражнения на ориентировку в пространстве.

Цель: свободное передвижение учащихся по залу, умение строится в заданный рисунок а так же перестраиваться в другой.

Содержание материала:

- различение правой, левой ноги, руки и плеч;
- повороты вправо и влево;
- движение по линии танца и против линии танца;
- движение по диагонали.

Построения и перестроения.

- в колонну по одному;
- в пары и обратно;
- круг;
- сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале;
- «воротца».

4 Музыкально-танцевальные игры.

Цель: Выбатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное

состояние детей при помощи музыки.

Содержание материала:

Игры на развитие воображения.

1 —Повтори за мной—

2—Узнай, кто я—.

3.—Гусеница”.

4.—Это мой нос.

5.—Ха-ха-ха—.

6.—Невидимая надпись.

7—Кукольный театр—.

8—Танцы – противоположности.

9—Мой хороший попугай —(мишка, заяка)

10 Липучка.

11—Кенгуру —

12—Щепки на реке —.

Импровизация движения на музыкальные темы.

Цель: Передавать различными формами движения динамические акценты музыки, отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии. Освоение подражательных движений, игр под музыку.

Содержание материала: В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

5. Обобщение и закрепление пройденного материала.

Цель: повторение и отработка ранее изученных упражнений.

6. Репетиционно - постановочная работа

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения. Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Для того чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам». Не менее важно, чтобы

заложенные в танец мысли, воссозданные реальные события или сказка волновали детей, были очень близки к их душевному миру. Ведь дети чутки не только к внешней стороне танца, но и к идеям, к нравственному заряду каждой картины, потому что они хотят и делают это для себя, для своей души.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

1. Вводное занятие.

Цель: Познакомить детей с целями и задачами программы второго года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

Содержание материала: Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

2. Учебно-тренировочная работа.

2.1 Развитие «мышечного чувства».

Цель: Подготовить к работе все группы мышц. Подготовить учащихся к дальнейшим изучением позиций рук, ног классического танца.

Содержание материала: продолжается работа над постановкой корпуса (как в классическом танце), изучение свободных позиций ног, подготовка к изучению позиций рук классического танца. Повторяются упражнения для головы, плеч, рук, кистей, наклоны, повороты тела, упражнения для стопы.

2.2 Партерный экзерсис.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела. Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

2.3 Изучение основных движений танца.

Цель: добиться четкого исполнения движений, разучить элементы народного танца.

Содержание материала: улучшение качества исполнения ранее изученных движений. Полуприседания. Упражнения на развитие подвижности стоп (носок– каблук).

2.4 Музыкально-ритмические упражнения и игры.

Цель: развитие чувства ритма, элементарные знания строение музыкально произведения.

Содержание материала: связь начала и окончания движений с налом и окончанием музыки. Реагирование на затактовое построение музыкальных фраз, пользование затакта как момента подготовки к началу движения.

Художественно-образная связь движения с элементами импровизации и строения музыкального произведения. Взаимосвязь ритма и мелодии.

Ритмическая память. Развитие слухового внимания, музыкальной памяти, координации движений. Ритмическое движение.

Освоение теоретического и практического материала происходит в игровой

форме.

2.5 Освоение элементарных танцевальных шагов.

Цель: работа над улучшением качества исполнения, познакомить учащихся с основными танцевальными ходами, танцевальным бегом, основными танцевальными упражнениями.

Содержание материала: ранее изученные виды ходьбы и бега. Танцевальный шаг – с носка, по линии танца, вперёд, назад, перекал с пятки на носок, на внешнее и внутреннее ребро стопы); шаг на полупальцах, в полуприсяде. Бег «лошадки» - высоко поднимая колени, «ножницы» - с выбросом ног вперёд, с захлестыванием голени. Прыжки по 6-й позиции: «мячик», «маятник», с поворотом, сочетание прыжков, с поджатыми ногами, хлопками.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Цель: свободное передвижение учащихся по залу, умение строиться в заданный рисунок а так же перестраиваться в другой.

Содержание материала: приемы построения, передвижения в линию, в колонну, в пары, в круг, полукруг, сужение и расширение круга, «паровозик», «змейка», «воротца», «ручеек», «звездочки», из колонны по два в колонну по четыре и обратно, из колонны в шеренгу.

4. Музыкально – танцевальные игры.

Цель: ориентация в пространстве танцевального зала; развитие интереса; отразить в пластике образы животного мира; творческий поиск, освоение актёрской игры, мимики; релаксация. Воспитание художественного вкуса. Формирование чувства ритма и пластики.

Содержание материала: «Солдаты и шпионы» (научить детей двигаться в соответствии с характером музыки); «Эхо» (научить выделять ритмический рисунок хлопками, притопами); «Цветы» (закреплять у детей умение узнавать музыкальные жанры) и т.д.

5. Обобщение и закрепление пройденного материала.

Цель: Обработка танцевального материала. Объяснение важности повторов, репетиторской работы; выработка волевых качеств личности; показ работы; оценка результатов творческой деятельности.

6. Репетиционно - постановочная работа.

Цель: разучивание основных танцевальных комбинаций. Разводка рисунков танца. Разводка всего танцевального номера.

Комплекс упражнений партерной гимнастики, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста (5-7 лет).

методическая рекомендация

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев. Существуют такие физические способности и качества, как

выворотность, подъём стопы, ширина, высота, легкость шага, сила ног (балетный шаг), гибкость, сила, выносливость, координация, ловкость, быстрота и многие другие.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка. Все эти качества в детях развивает партерная гимнастика.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Упражнения на растяжку объединены по принципу «от простого к сложному» при изучении движений используются муз. размеры 2/4 3/4 4/4. Таким образом, в предлагаемой методической разработке дается основной комплекс упражнений по партерной гимнастике для детей дошкольного возраста (5-7 лет), необходимым условием которого является развитие природных физических данных учащихся.

Комплекс упражнений сидя на полу

Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

Сокращение и вытягивание стоп обеих ног

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4.

На «1» - стопы сокращаются, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., на «3» - стопы вновь сокращаются, на «4» - стопы возвращают в И.П.

Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с выворотными позициями

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе.

Музыкальное сопровождение: размер 4/4

На «1» - стопы принимают выворотное положение, носки натянуты, мизинцы достают до пола, на «2» стопы в 1 позиции, мизинцы на полу, на «3» стопы вновь вытягиваются, на «4» стопы снова сокращаются

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

Упражнения для растягивания ахилового сухожилия

«Книжка»

И.П.: ноги вытянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4.

Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнения для развития паховой выворотности

«Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4. На «1» - руки тянутся вперед, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4.

Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

«Лягушка».

И.П.: лежа на животе, ноги вытянутые, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1 такт ноги, сгибаясь в коленях, собираются стопа к стопе в выворотном положении. 2-4 такт сохраняем положение. Упражнение повторяется 2-4 раза.

Комплекс упражнений лёжа на спине

Упражнения на пресс

Поднятие ног

И.П.: ноги вытянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

«Ножницы»

На «1» ноги раскрываются широко в сторону, на «2» ноги, не сгибая колен, собираются наверх, правая перекрещивает левую (в районе бедра). На «3-4» движение повторяется (левая нога впереди).

«Велосипед»

И.П.: ноги вытянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На вступление ноги поднимаются наверх под углом 90°; колени, стопы дотянуты, «носки в потолок».

На «1» правая нога, сгибаясь в колени, исполняет движение по кругу; на «2» правая нога продолжает круг одновременно левая, сгибаясь в колени, начинает движение по кругу (крутим педали).

Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

«Берёзка»

И.П.: ноги лежат на полу, стопы вытянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь.

Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками.

На «1, 2» ноги опускаются за голову, колени натянуты, на «3, 4» опускаем колени на пол. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, повторить все в обратном порядке.

Следить за тем, чтобы были натянуты колени, и носки.

Комплекс упражнений

лѐжа на животе:

Упражнения для развития гибкости

«Колечко»

И.П. ноги вытянуты, пятки вместе, руки в свободном положении.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чѐткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - спина прогибается назад, на «3» - ноги сгибаются в колени, на «4» - Носки достают до головы. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

«Корзиночка»

И.П.: ноги в вытянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягивают их наверх.

Следить за тем, чтобы корпус стремился наверх

«Корабль в паре»

И.П. ноги вытянуты, пятки вместе, руки перед собой, ладони соединены.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – четкий.

На «1, 2» Корпус поднимается наверх, руки стремятся наверх. На «3, 4» опускаем корпус.

Упражнение на развитие подъемов стоп

«Уголок»

И.П. Сидим на пятках в т. 3. Руки на коленях.

На «1» кладем ладони на пол, на «2, 3» встаем на подъемы, при этом колени вытянуты. На «4» возвращаемся в И.П. На «1» ставим ладони за спину,

на «2, 3» отклоняемся назад на подъемы, при этом колени поднимаются. На «4» возвращаемся в И.П.

Следить за тем, чтобы колени были вытянуты, и стопы не скошены.

«Собачка»

И.П. Сидим на пятках в т. 3. Руки на коленях.

На «1» кладем ладони на пол перед собой. На «2, 3» встаем на стопы, при этом они параллельны, колени вытянуты. На «4» пауза. На «1, 2» правая нога поднимается вверх к потолку, «3, 4» опускается. Упражнение повторить с левой ноги.

Следить за тем, чтобы колени были вытянуты, пятка касалась пола, а спина была прямой.

Упражнение на гибкость спины, и пресса

«Солдатык с мостиком»

И.П. стоим на коленях, руки вдоль корпуса.

Музыкальный размер 3/4.

На «1, 2, 3» Корпус опускается назад, на «1, 2, 3» корпус возвращается обратно. На «1» руки поднимаются вверх, На «2, 3» опускаемся в мостик, стоим в таком положении 6 тактов, 3/4.

Следить за тем, чтобы корпус был прямой, спина не прогибалась.

Шпагат.

Следить за тем, чтобы стопы были вывернуты, и носки смотрели в потолок

Значение упражнений партерной гимнастики.

Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Музыкально-танцевальные игры для детей дошкольного возраста (методическая рекомендация).

1 «Повтори за мной».

Педагог показывает необычную комбинацию движений, а дети поочередно повторяют её. Впоследствии сами дети показывают небольшую комбинацию по очереди, а остальные пробуют повторить.

2 «Узнай, кто я».

Нужно узнать предмет по устному описанию, или показу.

3 «Гусеница».

Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться вперёд, потом назад, пока все не лягут на пол.

4 «Это мой нос».

Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: —Это мой нос—.

5 «Ха-ха-ха».

Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: ||Ха||, второй —Ха-ха||, третий: ||Ха-ха-ха||. Так продолжается до последнего. Игра начинается заново, если кто-то засмеётся.

6 «Невидимая надпись». Взрослый, или дети в паре рисуют на ладошке другого любую букву из его имени. Дети отгадывают.

7 «Кукольный театр». Дети делятся на пары: 1-й кукольник, 2-й кукла. Кукла сидит совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаёт какое-то положение её рукам ногам, лицу, чтобы выразалось какое-то чувство. Кукольники угадывают, какая кукла, что показывает. Меняются в парах.

8 «Танцы – противоположности». Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерные пары чувств: нервный - спокойный, беспечный – озабоченный, сердитый - довольный, жадный - щедрый, трусливый – смелый, бунтарский - покорный.

9 «Мой хороший попугай»(мишка, заяка).

По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому.

10 «Липучка».

Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников приговаривая: —Я - липучка – приставучка, я хочу тебя поймать—. Каждый пойманный присоединяется.

11 «Кенгуру».

1-й кенгуру , 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.

12 «Щепки на реке».

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами больше вытянутой руки. По реке плывут щепки. Сами решают, как будут двигаться – быстро или медленно, прямо или крутиться, останавливаться, поворачивать назад. Участники игры —берега— помогают руками легкими прикосновениями движению щепок. Глаза у щепок могут быть открыты или закрыты.

13 «Смена кадра».

Воспитанники с помощью предлагаемых обстоятельств выстраивают дружное «фото». Небольшое передвижение в пространстве помогает создать различные условия.

14 «Магазин».

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Продавец спрашивает покупателя, что он хочет купить. Покупатель отвечает куклу. Продавец говорит: « Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!» В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

15 «Веселый зоосад».

Это – лев. Он – царь зверей.

В мире нет его сильней.

Он шагает очень важно,

Он красивый и отважный.

(Дети идут неторопливо с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе).

А смешные обезьяны

Раскачали так лианы,

Что пружинят вниз и вверх

И взлетают выше всех!

(Стоя на месте, поставив ноги на ширине плеч и согнув в локтях руки с растопыренными пальцами, дети выполняют полуприседания. На последнюю строчку делают прыжок с хлопком над головой).

Лапку к лапке приставляя,

Друг за другом попевая,

Шли пингвины дружно в ряд,

Словно маленький отряд.

(Дети двигаются мелким «семенящим» шагом на прямых, ненапряженных ногах. При этом пятка приставляется к пятке, руки прижаты к туловищу).

Кенгуру так быстро скачет,

Словно мой любимый мячик.

Вправо-влево, поворот,

Прыжок назад, потом вперед.

(Стоя на месте, дети выполняют прыжковые движения по тексту).

Вот змея, она пугает

И к себе не подпускает.

По земле ползет она,

Извивается слегка.

(Дети сидят на коленях, затем медленно проскальзывают на пол. Лежа на животе, выполняют легкое покачивание корпусом).

Вот олень - красавец стройный,

Благородный и спокойный.

У него рога ветвисты,

Ноги тонки, ноги быстры.

(Шагают высоко, поднимая ноги. Руки поднимаются над головой, кисти с раскрытыми пальцами красиво разворачиваются ладонками в стороны).

Пони бежит по кругу,

Улыбнется мне, как другу.

Если очень захочу –

Вместе с пони поскачу.

(Выполняется движение прямого галопа или бега с высоким подъемом ног. В руках воображаемые вожжи).

Вот шагает добрый слон,

Всем на свете шлет поклон.

(Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной).

16 «Лесная зверобика» .

Мышка, мышка,

Серое пальтишко.

Мышка тихо идет,

В норку зернышко несет.

(Мягкий, пружинный шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью).

А за мышкой шел медведь

Да как начал он реветь:

У-у! У-у!

Я вразвалочку иду!»

(Ноги расставлены, корпус прямой. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом).

А веселые зайчата –

Длинноухие ребята –

Прыг да скок, прыг да скок,

Через поле за лесок.

(Легкие прыжки с продвижением вперед).

Шел по лесу серый волк,

Серый волк – зубами щелк!

Он крадется за кустами,

Грозно щелкает зубами!

(Широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед).

Ищут маму медвежата,

Толстопятые ребята,
Неуклюжие, смешные,
Все забавные такие.
(Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное).
В воздухе над лужицей
Стрекозы быстро кружатся.
Взлетают и садятся,
На солнышке резвятся.
(Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками).
Вот ползет сороконожка
По тропинке на дорожку.
Спинка изгибается,
Ползет – переливается.
(Движение выполняется из положения «сидя на полу». Руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ноги соединены вместе).
Нес однажды муравей
Две травинки для дверей:
На полянке под кустом,
Муравьишка строит дом.
(Пружинный шаг, руки сложены «топориком» на плече).
Птички в гнездышках проснулись,
Улыбнулись, встрепенулись:
«Чик – чирик, всем привет!
Мы летаем выше всех!»
(Легкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают).

Методические рекомендации по использованию импровизации на уроках ритмики.

По своей природе детское творчество синтетично и часто носит импровизационный характер. Оно дает возможность значительно полнее судить об индивидуальных особенностях и своевременно выявить способности у детей.

У детей способность импровизировать существует подспудно, и ее можно и нужно развивать. Ребята обычно по-разному относятся к заданиям, содержащим элементы импровизации. Это зависит от индивидуальных особенностей ребенка: одним импровизация дается легче, другим труднее. В этом случае важно, чтобы все участники танца увлеклись ощущением —сиюминутности процесса творчества. Успех импровизации порой зависит от настроения и самочувствия каждого, поэтому провожу игры и этюды импровизации не в начале занятия, когда дети еще недостаточно собраны и их воображение «не разогрето», а во второй его половине.

Именно в игре можно начинать формировать у детей способность находить собственные решения, действовать в плане образных представлений. Игровая

ситуация увлекает ребенка, дает возможность самостоятельной деятельности. Так, например, в связи с изменением игровой ситуации он должен проявить более сложную, то есть мгновенную и правильную реакцию, поскольку лишь быстрота действия приводит к благоприятному результату.

Игру и танец объединяет легкость, возможность быстро переходить от одной реальности к другой, постоянная смена состояний и сознание того, что все это как бы не всерьез, но при этом абсолютно реально. Здесь импровизация используется как способ раскрытия творческих ресурсов личности.

При использовании на занятиях игр – импровизаций необходимо описывать ситуацию, но ничего не показывать, чтобы дети не подражали, а сами искали образ, проявляя свою творческую индивидуальность. Игры способствуют развитию пластики, чувства ритма, музыкальности слуха, пантомимики, закрепляют знания об окружающем, дают возможность ребенку проявить себя через самовыражение.

Чтобы изобразить листочек или снежинку, ребенок должен ее хорошо представить в воображении. Поощряется непохожесть, оригинальность, поиск, комментируя действия детей.

Игровая ситуация “Подснежник”.

Дети импровизируют в танце, стараясь выразить этот образ.

Педагог. Ребята, представьте, что мы с вами находимся под землей, мы — корни растения — подснежника. Пригревает солнышко, тает снег, появляются первые проталинки. Пробиваются сквозь землю нежные листочки подснежника. Становится пасмурно, солнышко скрылось, подул легкий ветерок. Стебелек растения колыхнется, приклоняется к земле. Ветер стих. Растение снова оживило, радуя окружающих. Дети наклоняются вправо, влево, приклоняются к полу.

Наступил вечер, листочки закрываются в бутоны и готовятся к ночному отдыху. Дети соединяют руки, изображая бутон.

Игровая ситуация “Капельки”.

Педагог. Ребята, помните, вчера вечером шел дождь? С неба летели капельки — большие и маленькие. Вот и вы сейчас в них превратитесь. Хотите? Дождь шел сильный, но теплый. Капельки, одна за другой, падали на землю, на травку, на листочки деревьев. Вот дождь и кончился, капельки лежат на листочках, не высыхают, ведь уже наступила ночь. Капельки так устали, что заснули. А утром проснулись. Дети кружатся, затем по очереди подпрыгивают и садятся на корточки. Дети складывают руки, опускают голову, закрывают глаза — —спят!». Было холодно: (Брр.) капельки потянулись, зевнули, задрожали. Дети открывают глаза, поднимаются, тянутся, зевают, дрожат.

Вот подул ветер, и капельки стали спрыгивать с листочка на листочек, с листочка на веточку. Но вот уже и самая последняя, нижняя ветка. Капельки посмотрели вниз. До земли ой как далеко! Ведь они такие маленькие. А ветер все сильнее, капельки слетели с дерева и закружились в воздухе. Они плавно летали то в одну, то в другую сторону, то опускались вниз, то кружили вокруг себя. А вот и земля, и наши капельки упали на травку, на цветочки. Дети

прыгают на месте, с небольшим продвижением на одной, двух ногах. Смотрят вниз, прыгают на двух ногах. Кружатся, свободные движения, плавные.

Подпрыгивают, плавно приседают, встают, успокаиваются.

Выглянуло долгожданное солнце, капельки потянулись к нему, погрели один бочок, другой.

Дети встают, тянутся, поднимают руки вверх, подставляют бочок, спинку.

День становился жаркий, солнце пекло все сильнее, и наши капельки стали понемногу испаряться. Дети приседают медленно, опускают голову, руки, делаются как можно меньше. А капельки, которые испарились, собрались на небе в большое облачко. Им стало очень весело вместе. Дети встают в круг, берутся за руки.

Понравилось вам быть капельками? Хотите еще побыть кем-нибудь? Кем? Хорошо, в следующий раз еще поиграем.

Работая над ритмическими движениями, стремлюсь не только закрепить у детей ощущение музыкального ритма, но и научить свободному владению грамматикой, техникой движения, добиваясь того, чтобы пластика тела каждого ребенка становилась одухотворенной и выразительной. Поэтому при освоении технических приемов исполнения ритмических движений дети сразу получают установку на выразительность, то есть на передачу эмоционального содержания, заложенного в движении. Для этого сначала предлагаю мини – этюды, способные собрать внимание детей, вызвать интерес к предстоящей деятельности. Воссоздающее воображение помогает детям представить образ и показать его через пантомимику. Для детей первоначально провожу игры по подражанию, затем они начинают фантазировать сами.

Мини-этиюд “Березка”.

Упражнение активизирует воображение детей, развивает музыкальность, эмоциональность и фантазию. Используется музыкальное произведение —Березка| Е. Тиличевой.

Педагог. Наконец после долгой, холодной зимы наступила теплая весна. Белоствольные березки расправили свои нежные листочки, протянули свои тонкие веточки к солнышку и ощутили на них долгожданное тепло. Улыбнулись березки солнышку. Вдруг прилетел шаловливый ветерок и предложил березкам поиграть. Удивились они, но согласились. Закачали березки своими тонкими веточками, сначала совсем тихо, потом все сильнее и сильнее. Каждый листочек-пальчик поздоровался со своим соседом. Но шалун ветер принес с собой тучку, которая закрыла солнышко. Огорчились березки. Обняли себя веточками, чтобы согреться. А тут еще дождь закапал, вымокли березки до последней нитки. Повисли ветви, как плети. Испугался ветер, что березки могут заболеть. Разогнал тучи. Выглянуло солнышко, и березки радостно вздохнули.

Практика показала, что развитие активного творческого воображения у дошкольников хорошо осуществляется с помощью игр – путешествий, вызывающих у детей неизменный интерес, желание фантазировать, вместе со

взрослым переживать воображаемые ситуации, дополнять предлагаемый взрослым образ новыми деталями.

Список литературы

1. Ветлугина Н. А., Кенеман А. В. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду / Учеб.пособие для пед. институтов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». М.: Просвещение, 1983.
2. Ветлугина Н. А., Держинская И. Л., Комиссарова Л. Н. Методика музыкального воспитания в детском саду: Учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. “Дошкольное воспитание”; / Под ред. Ветлугиной Н. А. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1989. – 270с.: нот.
3. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребенка. М.: Просвещение, 1967.
4. Комиссарова Л. Н., Костина Э. П. Наглядные средства в музыкальном воспитании дошкольников / Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских садов. М.: Просвещение, 1986. - 141с.
5. Кононова Н. Г. Музыкально – дидактические игры для дошкольников: Из опыта работы муз. руководителя. – М.: Просвещение, 1982. – 96с., ил.
6. Типовая программа воспитания и обучения в детском саду. Алма-Ата Мектеп1989.-228с.

7. Кондратьева Н.Л. Музыка. Методическое пособие. Предшкола Алматы: ТОО «Алматыкітап», 2005. -72с.
8. Метлов Н.А. Музыка – детям: Пособие для воспитателя и музыкального руководителя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.- 144с.
9. Ветлугина Н.А. Музыкальный букварь. - М.:Музыка,1966.-92 с.
- 10.Радынова О. П. и др. Музыкальное воспитание дошкольников: Учеб. для студ. высш. и сред. пед. учеб. завед. - 2-е из. - М.: Издательский центр «Академия», 1998. - 240 с.
- 11.Радынова О. П. Слушаем музыку: Кн. для воспитателя и муз. руководителя дет. сада. - М.: Просвещение, 1990. - 160с.
- 12.Остроменский В.Д. Восприятие музыки как педагогическая проблема.- Киев: Музична Украина, 1975. - 286 с.
- 13.Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки.- М.: Музыка, 1988. - 254 с.
- 14.Назайкинский Е.В. О психологии музыкального восприятия. - М.: Музыка, 1972. - 383 с.
- 15.Беляева-Экземплярская С.Н. О психологии восприятия музыки.- М.: «Музыка», 1923.-125 с.
- 16.Роот З.Я «Музыкально-дидактические игры для детей дошкольного возраста»

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Ритмика»
(ПДО Новичкова В.В.)**

**КАЛЕНДРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ раздела	Изучаемые раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Аттестация
1	Вводное занятие.	Техника безопасности. Правила поведения.	2		Письменное подтверждение
2.1	Развитие «мышечного аппарата»	Разогрев шейных позвонков. Повороты и наклоны головы. Движения мышц плечевого сустава	2		Практический показ
2.2 2.5	Партерный экзерсис. Освоение элементарных танцевальных шагов.	Упражнения для стоп. Наклоны корпуса к ногам. Ходьба по залу, танцевальный бег	2		Практический показ
2.1	Развитие «мышечного аппарата»	Упражнения для локтевых суставов и суставов кистей. Наклоны и повороты корпуса. Работа над постановкой корпуса	2		
2.3	Изучение основных движений танца	Понятие танца. Эстрадный танец	2		Практический показ
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	Основные построения групп. Различение правой, левой ноги, руки и плеч. Повороты вправо и влево.	2		Практический показ
2.2	Партерный экзерсис. Музыкально-ритмические игры	Упражнения из положения «лежа на спине». Игра «придумай животное»	2		Практический показ

2.1 2.5	Развитие «мышечного аппарата». Освоение элементарных танцевальных шагов	Поднятие согнутой в колене ноги. Шаг бокового галопа	2		Практический показ
4	Музыкально танцевальные игры	Понятие темпа музыки: быстрая, медленная. Импровизация на музыкальные темы	2		Беседа
2.2	Партерный экзерсис	Упражнения в положении «лежа на животе»	2		Практический показ
2.1 3	Развитие «мышечного аппарата». Упражнения на ориентировку в пространстве	Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, с пятки на подушечки пальцев. Построения в колонну, шеренгу.	2		Практический показ
12	Изучение основных движений танца	Освоение «Елочки», «Гармошки»	2		Практический показ
13	Развитие «мышечного аппарата»	Полуприседание (plie) по прямым позициям	2		Практический показ
14	Музыкально-ритмические упражнения	Игра на повторение звуков музыки с помощью пения, хлопков, притопов	2		Практический показ
15	Освоение элементарных танцевальных шагов	Изучение подскоков	2		Практический показ
16	Музыкально-танцевальные игры	Игры на развитие воображения. Импровизация на музыкальные темы	2		Практический показ
17	Партерный экзерсис	Упражнения в положении «лежа на животе».	2		Практический показ
18	Освоение элементарных танцевальных шагов. Изучение основных	Изучение шагов: притопы-простые. Освоение «Ковырялочки»	2		Практический показ

	движений танца.				
19	Репетиционно-постановочная работа	Общение на тему творческой деятельности танцора. Практичное знакомство с танцем	2		Практический показ
20	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Музыкальные упражнения: понятие слабой, сильной доли	2		Практический показ
21	Развитие «мышечного аппарата». Освоение элементарных танцевальных шагов.	Подъем на полупальцы. Изучение простых шагов	2		Практический показ
22	Партерный экзерсис	Упражнения на развитие выворотности	2		Практический показ
23	Изучение основных движений танца	Притопы: Удары всей стопой, тройные притопы	2		Практический показ
24	Репетиционно-постановочная работа	Изучение движений для танцевальной композиции	2		Практический показ
25	Освоение элементарных танцевальных шагов	Работа над подскоками в продвижении. Галоп в паре.	2		Практический показ
26	Упражнения на ориентировку в пространстве	Движение по линии танца, против линии танца	2		Практический показ
27	Музыкально-танцевальные игры	Игры на развитие воображения. Импровизация на музыкальные темы	2		Практический показ
28	Репетиционно-постановочная работа	Знакомство с рисунками композиции	2		Практический показ
29	Изучение основных движений танца	Сочетание шагов с притопами	2		Практический показ
30	Репетиционно-постановочная работа	Разведение рисунков композиции	2		Практический показ
31	Освоение	Шаги с подъемом колена	2		Практический

	элементарных танцевальных шагов	наверх.			кий показ
32	Обобщение и закрепление пройденного материала	Открытый урок	2		Практический показ
33	Развитие мышечного аппарата	Подготовка мышц к работе. Работа над постановкой корпуса	2		Практический показ
34	Изучение основных движений танца	Повторение изученных элементов танца	2		Практический показ
35	Музыкально-танцевальные игры	Ритмические игры на повторение материала	2		Практический показ
36	Партерный экзерсис	Упражнения на укрепления мышц спины	2		Практический показ
37	Освоение элементарных танцевальных шагов	Танцевальные шаги. Чередование шагов.	2		Практический показ
38	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Упражнения на развитие чувства ритма. Хлопки руками в движении по площадке	2		Практический показ
39	Упражнения на ориентировку в пространстве	Построение в круг: сужение , растяжение рисунка.	2		Практический показ
40	Музыкально-танцевальные игры	Импровизация на музыкальные темы. Игры на развитие воображения	2		Практический показ
41	Освоение элементарных танцевальных шагов	Работа в паре при исполнении различных танцевальных шагов	2		Практический показ
42	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Задача определить темп музыки и прохлопать темп руками.	2		Практический показ

43	Изучение основных движений танца	Тройные притопы. Повторение одинарных и двойных притопов.	2		Практический показ
4	Музыкально-танцевальные игры	Игры на развитие воображения. Импровизация на музыкальные темы .	2		Практический показ
2.1	Развитие мышечного аппарата	Разведение рук в стороны, вперед, вверх.	2		Практический показ
2.2	Партерный экзерсис	Упражнение на развитие гибкости	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная работа	Беседа на тему: «Выступления перед родителями, выступления на конкурсе».	2		Практический показ
2.4	Музыкально-ритмические игры	Игра на изучение музыкального размера музыки.	2		Практический показ
2.3	Изучение основных движений танца	Простые комбинации с «Елочкой», «Ковырялочкой».	2		Практический показ
2.5	Освоение элементарных танцевальных шагов	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах, поджатые.	2		Практический показ
4	Музыкально-танцевальные игры	Игра на работу в паре и импровизацию: «Я начну, а ты продолжи».	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная работа	Изучение рисунков танца.	2		Практический показ
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	Свободное перемещение в зале.	2		Практический показ
2.5	Освоение элементарных танцевальных шагов	Прыжки в продвижении, из стороны в сторону.	2		Практический показ
2.2	Партерный экзерсис	Упражнение на улучшение эластичности мышц, связок.	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная работа	Разучивание танцевальных комбинаций.	2		Практический показ

4	Музыкально-танцевальные игры	Игры на развитие чувства долга перед группой, ансамблем.	2		Беседа
2.1	Развитие мышечного аппарата	Полуприседание (plie) по прямым позициям.	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная работа	Разводка рисунков композиции.	2		Практический показ
2.2	Партерный экзерсис	Повышение гибкости суставов.	2		Практический показ
2.5	Освоение элементарных танцевальных шагов	Шаги с вытянутой стопы, с пятки по кругу, по диагонали.	2		Практический показ
2.4	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Понятия «мажор» и «минор».	2		Беседа
6	Репетиционно-постановочная работа	Разводка танцевальной композиции.	2		Практический показ
4	Музыкально-танцевальные игры	Импровизация на музыкальные темы, работа в группе из 4 человек.	2		Практический показ
2.2	Партерный экзерсис	Упражнения для стоп. Наклоны корпуса к вытянутым и сокращенным ногам .	2		Практический показ
2.3	Изучение основных движений танца	Танцевальная комбинация с элементом «Гармошка».	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная работа	Отработка движений танцевальной композиции.	2		Практический показ
2.1	Развитие мышечного аппарата	Отведение, приведение (battement tendu) вытянутой и сокращенной ноги в разные стороны.	2		Практический показ
5	Обобщение пройденного материала	Методика исполнения изученных движений и комбинаций	2		Практический показ
3	Упражнения на ориентировку в	Отработка перестроений из групп в линии, колонки	2		Практический показ

	пространстве				
6	Репетиционно-постановочная работа	Подготовка к открытому уроку	2		Практический показ
5	Обобщение и закрепление пройденного материала	Открытый урок	2		Практический показ

КАЛЕНДРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ раздела	Изучаемый раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Аттестация
1	Вводное занятие	Техника безопасности. Правила поведения	2		Письменное подтверждение
2.1	Развитие мышечного аппарата	Вводная разминка всего тела. Беседа о необходимости разминки, её цели.	2		Практический показ
2.5	Освоение элементарных танцевальных шагов.	Повторение изученных танцевальных шагов.	2		Практический показ
2.3	Изучение основных движений танца	Улучшение исполнения уже знакомых упражнений: «Ковырялочка», «Гармошка», «Елочка».	2		Практический показ
2.4	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Упражнение на развитие чувства ритма. Понятие такта.	2		Практический показ
2.2	Партерный экзерсис	Упражнения для стоп. Наклон корпуса к вытянутым ногам .	2		Практический показ
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	Свободное передвижение по залу.	2		Практический показ
4	Музыкально-танцевальные игры	Импровизация на музыкальные темы.	2		Практический показ
2.1	Развитие мышечного аппарата	Работа над постановкой корпуса.	2		Практический показ

2.5	Освоение элементарных танцевальных шагов	Виды танцевального бега.	2		Практический показ
2.4	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Начало и окончание музыкального произведения. Понятие «затакт»	2		Практический показ
2.3	Изучение основных движений танца	Упражнение «носок-каблук».	2		Практический показ
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	Изучение танцевальных рисунков: «Паровозик», «Змейка».	2		Практический показ
2.1	Развитие мышечного аппарата	Обучение выворотным позициям ног.	2		Практический показ
2.5	Освоение элементарных танцевальных шагов	Бег в паре, группе из 4 и более человек.	2		Практический показ
16	Музыкально-танцевальные игры	Изучение музыкальных жанров.	2		Практический показ
17	Изучение основных движений танца	Полуприседания (plie) по выворотным позициям.	2		Практический показ
18	Партерный экзерсис	Упражнения на развитие шага	2		Практический показ
19	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Выявление ритма в заданных мелодиях.	2		Практический показ
20	Репетиционно-постановочная работа	Изучение новых комбинаций.	2		Практический показ
21	Развитие мышечного аппарата	Беседа о необходимости разогрева.	2		Практический показ

		Упражнения на разогрев различных групп мышц.			
22	Партерный экзерсис	Упражнения на развитие выворотности.	2		Практический показ
23	Репетиционно-постановочная работа	Изучение рисунков танца для танцевальной композиции.	2		Практический показ
24	Обобщение и закрепление пройденного материала	Повторение методики исполнения изученных упражнений.	2		Практический показ
25	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Перестроение «до за до»	2		Практический показ
26	Изучение основных движений танца	Комбинации на основе изученных движений.	2		Практический показ
27	Репетиционно-постановочная работа	Отработка ранее изученных комбинаций.	2		Практический показ
28	Освоение элементарных танцевальных шагов.	Упражнение «ножницы» в продвижении.	2		Практический показ
29	Изучение основных движений танца.	Шаги-синкопы.	2		Практический показ
30	Освоение элементарных танцевальных шагов	Прыжки «мячики»	2		Практический показ
31	Репетиционно-постановочная работа	Подготовка к открытому уроку.	2		Практический показ
32	Обобщение и закрепление пройденного материала.	Открытый урок	2		Практический показ
33	Развитие	Упражнение на	2		Практиче

	мышечного аппарата	развитие подвижности суставов.			ский показ
34	Музыкально-танцевальные игры	Импровизация на тему образа в музыке.	2		Практический показ
35	Изучение основных движений танца.	Отработка упражнения «носок-каблуки»	2		Практический показ
36	Освоение элементарных танцевальных шагов	Изучение прыжковых комбинаций.	2		Практический показ
37	Партерный экзерсис	Упражнение на укрепление мышц спины.	2		Практический показ
38	Музыкально-танцевальные игры	Понятие ритмический рисунок.	2		Практический показ
39	Музыкально-ритмические упражнения и игры.	Развитие слухового внимания.	2		Практический показ
40	Упражнения на ориентировку в пространстве	Рисунок «звездочка»	2		Практический показ
41	Освоение элементарных танцевальных шагов	Исполнение приставного шага ч правой и левой ноги.	2		Практический показ
42	Развитие мышечного аппарата	Улучшение исполнения полуприседаний (plie) по выворотным позициям.	2		Практический показ
2.4	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Упражнение на развитие координации движений.	2		Практический показ
2.2	Партерный экзерсис	Упражнение на развитие выворотности стоп.	2		Практический показ

4	Музыкально-танцевальные игры.	Отражение животных образов в движении.	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная работа	Изучение новых движений танцевальной композиции.	2		Практический показ
2.4	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Строение музыкального произведения	2		Практический показ
2.1	Развитие мышечного аппарата	Упражнение на развитие подвижности в тазобедренном суставе.	2		Практический показ
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроения из шеренги в колонну. Исполнение упражнений по диагонали и по прямой.	2		Практический показ
2.2	Партерный эзерсис	Упражнения на развитие шага.	2		Практический показ
4	Музыкально-танцевальные игры	Закрепление умения распознавать жанры музыки.	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная работа	Изучение рисунков танцевальной композиции.	2		Практический показ
2.5	Освоение элементарных танцевальных шагов	Шаги с вытянутой и с сокращенной стопы по диагонали и по прямой.	2		Практический показ
2.3	Изучение основных движений танца	Отработка четкого исполнения ранее изученных движений.	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная	Работа над постановкой	2		Практический

	работа	танцевальной композиции.			показ
2.5	Освоение элементарных танцевальных шагов.	Отработка разных шагов по кругу.	2		Практический показ
2.1	Развитие мышечного аппарата	Подготовка тела к изучению классического танца.	2		Практический показ
2.2	Партерный экзерсис.	Упражнения на развитие гибкости.	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная работа	Работа над соблюдением рисунков композиции.	2		Практический показ
2.4	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Импровизация на тему образов	2		Практический показ
4	Музыкально-танцевальные игры	Движения соответственно ритму произведения	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная работа	Работа над исполнением комбинаций танцевальной композиции.	2		Практический показ
2.5	Освоение элементарных танцевальных шагов	Танцевальные шаги в паре, галоп лицом друг другу.	2		Практический показ
4	Музыкально-танцевальные игры	Игры на развитие актерского мастерства.	2		Практический показ
2.2	Партерный экзерсис	Упражнение на развитие гибкости.	2		Практический показ
2.3	Изучение основных движений танца.	Комбинирование изученных упражнений.	2		Практический показ
2.1	Развитие	Упражнения для	2		Практиче

	мышечного аппарата	мышц плечевого пояса			ский показ
6	Репетиционно-постановочная работа.	Отработка движений танцевальной композиции.	2		Практический показ
5	Обобщение и закрепление пройденного материала	Методика исполнения изученного материала.	2		Практический показ
3	Упражнение на ориентировку в пространстве	Свободное перемещение по залу.	2		Практический показ
6	Репетиционно-постановочная работа	Подготовка к открытому уроку.	2		Практический показ
5	Обобщение и закрепление пройденного материала	Открытый урок.	2		Практический показ