

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 391»



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 391»

*Е.Г.Вершинина* Е.Г.Вершинина

*24.09.* 2015 год

**Дополнительная образовательная программа  
художественно-эстетического развития  
детей дошкольного возраста  
кружка ритмики и хореографии**

город Нижний Новгород

2015 год

## Пояснительная записка

С древних времен известно воздействие сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека. Чем раньше ребенок начнет слышать приятную ему музыку и сопровождать ее ритмичными танцевальными движениями, тем активнее начнется развитие всех сенсорных каналов, необходимых в жизни.

Каждый ребенок дошкольного возраста стремится к красоте и гармонии, старается выразить себя посредством движения, и помочь ему в этом могут специально организованные танцевально-ритмические занятия в рамках кружка, которые призваны более глубоко развивать в ребенке выразительность, пластичность, общую культуру движений.

Овладение элементами хореографии, народных и современных танцев в непосредственно образовательной музыкальной деятельности повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, доброжелательность, внимательность к другим. Танцевальные игровые композиции обогащают детей яркими образными движениями, создают условия эмоциональной разрядки, улучшают функции внимания.

В наше непростое и жестокое время очень важно воспитать маленького человека, способного сопереживать, сочувствовать другим людям, животным, прививать ему чувство такта, воспитать культурного, полноценного члена общества. Поэтому в данной программе по танцевально-ритмическому воспитанию большое внимание уделяется движению, как средству развития положительных качеств ребенка. Дети попадают в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность. Ребенок встречается с богатым разнообразием музыки, радуется тому, что может движением передать свое отношение к музыкальному образу.

Формирование у дошкольников музыкально-двигательного, в том числе танцевального творчества является одной из программных задач музыкального воспитания в детском саду. Практика музыкального восприятия дошкольников давно уже ориентирует детей на то, чтобы отражать в движениях не только ритм музыки, но и ее интонации, характер, образное содержание.

Танцевальное движение — это один из наиболее продуктивных видов музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества и творческих качеств личности.

Программа направлена на художественно-эстетическое развитие детей дошкольного возраста.

**Цель программы:** формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

**Задачи:**

1. Развивать творческие способности воспитанников;
2. Развивать двигательные качества и умения, гибкость и пластичность, ловкость, координацию движений, выносливость;
3. Дать основы музыкально-двигательной культуры;
4. Развивать танцевальные способности;
5. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку;
6. Способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания;
7. Формировать творческие способности, воображение и фантазию;
8. Содействовать формированию нравственно-коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувство такта и поведения.

Программа реализуется 1 год с детьми 4-7 лет без специального отбора. Группы комплектуются по 12 человек по возрастам: с 4 до 5 лет, с 5 до 6 лет, с 6 до 7 лет.

Программа рассчитана на один год с сентября по май – 66 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю в вечернее время. Для группы детей с 4 до 5 лет продолжительность занятия – 20 минут, с 5 до 6 лет – 25 минут, для детей с 6 до 7 лет – 30 минут.

**Целостный процесс обучения можно разделить на 3 этапа:**

- Начальный этап – разучивание упражнений (отдельных движений), используя образные названия, доступные для понимания ребенка;
- Второй этап – соединение разученных упражнений для создания будущей танцевальной композиции;
- Третий этап – постановка танцевального номера.

**Формы контроля:** открытое занятие в конце года, выступления на утренниках, участие в развлечениях.

## Содержание программы

Знакомство детей с залом, с правилами поведения в зале. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

*Азбука музыкального движения:*

- Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
- Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.
- Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

- Тройные прыжки с остановкой.
- Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.
- Поднимание на полупальцы по VI позиции.

*Основные виды движения:*

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
- Галоп (лицом в круг).

*Портерная гимнастика:*

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота:

- Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.
- Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4: 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка; 3 - 4 такты – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.
- «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4: 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги. 2 такт – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.
- «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4: 1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед. 2 такт – вернуться в исходное положение.

- «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4: 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову. 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.
- «Колечко». – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

*Рисунки танца. Пространственные перестраивания:*

- Круг. Отработка навыков двигаться по кругу: лицом и спиной; по одному и в парах. Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг. Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.
- Линия. Движения в линиях, смены линиями, движения в линиях вправо и влево, вперед и назад.
- Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движение в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

*Танцевально-образная импровизация:*

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов. Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить, как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

Дата	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1 занятие сентябрь	Экскурсия в зал. Рассказ о предстоящих занятиях. Беседа по технике безопасности, «запрещенные упражнения»	0,25	0,75	1
2 занятие сентябрь	Понятие «осанка». Постановка корпуса. Положение головы. Поклон – приветствие. Закрепление постановки корпуса. Позиции ног 1,6. Упражнения на координацию.	0,25	0,75	1
3-4 занятие сентябрь	Шаги с носка по кругу. Совершенствование умения ходьбы с носка по кругу.		2	2
5 занятие сентябрь	Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Хлопки в ладоши вверх, вниз, справа, слева.	0,25	0,75	1
6-7 занятие сентябрь	Совершенствовать умение «прохлопывать» рисунок музыки.		2	2
8 занятие сентябрь	«Пружинка» - легкое приседание.		1	1
1-2 занятие октябрь	Совершенствовать умение выполнять «пружинку» по различным позициям ног.		2	2
3-4 занятие октябрь	«Мячик» прыжки по 6 позиции. Прыжки на месте, из стороны в сторону, вперед, назад.		2	2
5-7 занятие октябрь	Перестроение парами и на два круга. Закрепление перестраиваться на два круга.		3	3
8 занятие октябрь	Понятие «Птичка», «Утюжок»	0,25	0,75	1
1-2 занятие ноябрь	Совершенствовать умение поднимать ногу до колена, оттягивая носок.		2	2
3-4 занятие ноябрь	Шаги с комбинацией с хлопками.		1	1
5-6 занятие ноябрь	Упражнения на координацию рук и ног. «Топотушки» - притопы на месте и с продвижением.		1 2	1 2
7-8 занятие ноябрь	Повороты вправо, влево, на четыре стороны. Совершенствование умения выполнять повороты.		1 1	1 1
1-2 занятие декабрь	Перестроение на две линии. Закрепление умения перестраиваться на две линии.		2	2
3-4 занятие декабрь	Подскок. Закрепить умение оттягивать носок во время выполнения упражнения.		2	2
5-6 занятие декабрь	Галоп с правой и левой ноги. Галоп с правой и левой ноги с остановкой по сигналу.		2	2
1-2 занятие январь	Разучивание движения «цветочек», «выпад»	0,25	1,75	2

3-занятие 4-занятие январь	Закрепление ранее разученных движений. Закрепить умение начинать движение с определенного такта, слушать вступление, слышать проигрыш.		1 1	1 1
1-2 занятие февраль	Вращения по линии. Вращение по линии с остановкой по сигналу (счету)		2	2
3-занятие февраль	Разучивание движений «колокольчик», «пчелка».	0,25	0,75	1
4-занятие февраль	Закрепление движений «колокольчик», «пчелка».		1	1
5-6 занятие февраль	Соединение ранее разученных упражнений в танцевальную композицию		2	2
7-8 занятие февраль	Закрепление танцевальной композиции. Присоединение к танцевальной композиции новых танцевальных движений «моторчики», «фонарики».		2	2
1-2 занятие март	Постановка танцевального номера.	0,25	1,75	2
3-4 занятие март	Тройные притопы с остановкой. Тройное поднимание колена. Тройные притопы и подъемы колена с продвижением.		2	2
5-6 занятие март	Закрепление движений на три счета.		2	2
7 занятие март	Разучивание проходки в сторону, ноги скрестно	0,25	0,75	1
8 занятие март	Разучивание танцевальных движений в парах.	0,25	0,75	1
1 занятие апрель	Движения в парах «лодочка», «ручеек», «вальс»		1	1
2 занятие апрель	Закрепление движений в парах		1	1
3-4 занятие апрель	Разучивание новых движений «полька», «вращение», «кадриль»	0,25	1,75	2
5-занятие апрель	Закрепление новых движений		1	1
6-7 занятие апрель	Соединение движений в танцевальную композицию.		2	2
8 занятие апрель	Закрепление танцевальной композиции. Репетиция танца.		1	1
1 занятие май	Понятие «колонна» Движения в «колонне» через одного.	0,25	0,75	1
2 занятие май	Закрепление движений в колонне через одного. Перестроение «до за до» (меняются местами в парах)		1	1
3 занятие май	Закрепление умения перестраиваться «до за до». Упражнения на чувство ритма.		1	1
4 занятие май	Прыжки «моталочка» с выносом ноги вперед.		1	1
5 занятие май	Прыжки «моталочка» с выносом ноги в сторону. Подъем ноги на 90 градусов		1	1
6 занятие	Перестроение «решетка» (линии меняются		1	1



май 7-8 занятие май	местами) Закрепление пройденного материала. Совершенствование умения выразить в импровизации свое представление в движениях.		2	2
Итого:				66

Настоящая программа разработана на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 1997.

Принята на заседании Педагогического совета протокол № 1 от 30 августа 2012г.

Пронумеровано, пронумеровано

Искрено печатью 9 листов

Заведующий *Е. Г. Вершинина*



*Е. Г. Вершинина*