

**СОДЕРЖАНИЕ.**

* **Пояснительная записка……………………………………3**

Цель программы. Задачи программы…………………………… …………….3

Законодательно-нормативное обеспечение программы………………………4

* **Методика, содержание программы 4**

Методы обучения, используемые в программе………………………………………………………………………....4

Примерный план организации занятия танцевального кружка……………… 5

* **Материально-техническое обеспечение………………… 6**

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности…………………………6

Список литературы………………………………………………………………..6

* **Учебно-тематический план………………………………… 7**

Календарно-тематический план занятий по программе «Ритмопластика» Средняя группа. Дети 4-5 лет…………………………………………………. 8

План работы с родителями …… ………………………………………… 11

**Приложения…………………………………………………**

Приложение 1. Диагностика танцевально-ритмической деятельности

Приложение 3. Дыхательная гимнастика

Приложение 4. Элементы хореографии

Приложение 5. Логоритмика. Упражнения и стихи

Приложение 6. Образно-игровые упражнения…

Приложение 7.Игропластика

Приложение 8.Сюжетно-игровые занятия

Приложение 9. Игроритмика.

Приложение 10. Танцевально-ритмическая гимнастика

Приложение 11. Партерная гимнастика

Приложение 12.Креативная гимнастика

Приложение 13.Пальчиковая гимнастика

Приложение 14. Сюжетно-образные танцы

Приложение 15 .Музыкальные игры

Приложение 16. Игровой самомассаж

**Пояснительная записка.**

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

* Программа «Азбука танца» Ольги Киенко;
* Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы)
* Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;
* «Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;
* «Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

Программа «Ритмопластика» рассчитана на один год обучения для детей 4-5 лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация танцевального кружка. Занятия проводятся в музыкальном зале.

**Цель программы:** - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

**Задачи программы:**

*Развитие музыкальности:*

развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;

развитие чувства ритма;

развитие музыкальной памяти.

*Развитие двигательных качеств и умений:*

развитие точности, координации движений;

развитие гибкости и пластичности;

формирование правильной осанки;

развитие умения ориентироваться в пространстве;

обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

*Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:*

привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;

развитие творческого воображения и фантазии;

развитие способности к импровизации;

*Развитие и тренировка психических процессов:*

развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

развитие восприятия, внимания, памяти;

*Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;

воспитание умения сопереживать другому;

воспитание умения вести себя в группе во время движения;

воспитание чувства такта.

*Укрепление здоровья детей:*

Укрепления иммунитетаза счет физических упражнений и двигательной активности

**Законодательно-нормативное обеспечение программы:**

* Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12 .
* СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Устав образовательного учреждения.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

**Методика и содержание программы «Ритмопластика»**

**Логоритмика.**

**Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх**

**Музыкальная разминка.**

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

**Ритмическая гимнастика.**

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

**Партерная гимнастика.**

**Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики.**

**Танцевальные движения.**

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

**Сюжетно-образные танцы.**

**Сюжетно-образные танцы** являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

**Музыкальные игры.**

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

**Примерный план организации занятия танцевального кружка**

***Вводная часть:***

* построение и приветствие детей
* проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

***Подготовительная часть занятия:***

* разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
* танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

***Основная часть занятия:***

* партерная гимнастика
* разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
* разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

***Заключительная часть:***

* музыкальная игра
* построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

**Материально-техническое обеспечение.**

**Предметы, используемые для реализации программы.**

На занятиях по ритмике и танцу используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика»

**Технические средства**

Аудио материал, ноутбук

**Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.**

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий в кружке «Ритмичный островок» на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Это исследование проводится в три этапа:

- в начале учебного года с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;

- в конце первого полугодия в виде открытого урока;

- в конце учебного года проводится отчетный концерт.

**Ожидаемые результаты:**

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;  
- овладение выразительностью и красотой движения;

- овладение чувством ритма; - возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;  
- укрепление иммунной системы организма;  
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;  
- развитие правильной осанки;  
Дети пятого года жизни, прошедшие обучение по данной программе, **должны знать:**

* + Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
  + Правила подвижных игр.
  + Основные танцевальные позиции рук и ног;
  + Понятия: круг, шеренга, колонна.

**Литература:**

«Ритмическая мозаика» программа по ритмической пластике для детей А.И.Буренина

«Танцевальная ритмика для детей» Т. Суворова

«Музыкальные игры» С.Насауленко

«Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» О.Н. Арсеневская

«Занимательная физкультура для дошкольников» К.К.Утробина

«Остров здоровья» оздоровительная работа в ДОУ по программе Е.Ю.Александров

**Учебно-тематический план**

Программа рассчитана на 1 год обучения в соответствии с возрастом детей

**Средняя группа. Возрастные особенности.** К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

**Организация занятий:**

Программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает проведение 1 занятия в неделю длительностью до 20 минут (средняя группа)

**Занятий в год —** 32

**Содержание программы.**

**Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.**

* упражнения для плеч, головы корпуса;
* упражнения с различными предметами

**Партерная гимнастика.**

* упражнения для стоп, развития растяжки, с использованием стихов (логоритмики)
* упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»;

**Танцевальные движения.**

* повторение пройденных движений
* топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
* танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты, кольца, флажки)
* построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;
* движение в парах по кругу
* равномерный бег с захлёстом голени быстро и с замедлением;
* легкие, равномерные, высокие прыжки;
* перескоки с ноги на ногу;
* простой танцевальный шаг, приставной шаг;
* работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
* танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее

**Сюжетно-образные танцы**

**Музыкальные игры**

**Итоговое занятие.**

Открытый урок в конце первого полугодия. Отчетный концерт в конце года.

**Календарно-тематическое планирование кружка «Солнечные лучики»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Содержание** | **Сроки** | **Кол-во часов** |
| 1 | **сентябрь** | 1.Вводная беседа о танце.  Разминка (бодрый шаг, легкий бег друг за другом и врассыпную).  Дыхательная гимнастика «Цветочный магазин»  Элементы хореографии. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка (спокойная ходьба), «топотушки» ( шаг на всей ступне), хороводный шаг.  Ознакомление с позициями рук: «луна»,  «кораблик», «звездочка», « солнце».  Партерная гимнастика « Бабочка"  Постановка танца  Музыкальные игры-превращения: "Зеркало"  Игровой самомассаж "Ладошки», релаксация | **3 неделя**  **4 неделя** | **2** |
| 2 | **октябрь** | 1. Разминка(бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носочках).  Дыхательная гимнастика «Пузырики»  Элементы хороеграфии::прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, ковырялочка.  Партерная гимнастика "Лягушка" "  Постановка танца.  Музыкальные игры-превращения "Чудо-юдо"  Игровой самомассаж "Лепим лицо"  2. Разминка (бодрый шаг, легкий бег друг за другом и в рассыпную).  Дыхательная гимнастика «Насосик»  Элементы хореографии: танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок  Партерная гимнастика "Складочка"  Постановка танца  Музыкальные игры-превращения "Мокрые котята"  Игровой самомассаж "Это звери», релаксация | **1 неделя**  **2 неделя**  **3 неделя**  **4 неделя** | **2**  **2** |
| 3 | **ноябрь** | 1. Разминка (шаг с носка, прямой галоп)  Дыхательная гимнастика «Говорилка»  Элементы хореографии:  Разучивание позиций ног: «бабочка» (1п.),«стрекоза» (2 п.), «елочка» ( 3 п.), « стрелочка» (4.п.), «лодочка» (6 п.).  Танцевальные движения: притоп – веселый каблучок, «гармошечка».  Партерная гимнастика"Книжечка"  Постановка танца  Музыкальные игры-превращения "Снеговик"  Игровой самомассаж "Разотру ладошки".  2.Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носочках).  Дыхательная гимнастика «Самолет»  Элементы хореографии:  Разучивание позиций рук: «луна» (подг. п.), «кораблик» (1 п.), «звездочка» ( 2 п.),«солнце» (3п.).  Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг.  Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «качели», «ножницы».  Партерная гимнастика "Кузнечик"  Постановка танца  Музыкальные игры "Снежинки-ручейки"  Игровой самомассаж "Упругий живот" | **1 неделя**  **2 неделя**  **3 неделя**  **4 неделя** | **2**  **2** |
| 4 | **декабрь** | 1.Разминка (шаг с носка, прямой галоп)  Дыхательная гимнастика «Мышка и мишка»  Элементы хореографии: Позиции ног (закрепление).  Позиции рук (закрепление): «луна»,  «кораблик», «звездочка», « солнце».  Виды шага (закрепление): «топотушки»,  хороводный шаг, боковой хороводный шаг, высокий шаг, шаг с притопом.  Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы», вертушка.  Партерная гимнастика "Корзиночка"  Постановка танца  Музыкальные игры-превращения "Снегопад"  Игровой самомассаж "Красивые руки", релаксация.  2. Разминка (шаг с носка, боковой галоп)  Дыхательная гимнастика «Курочки»  Элементы хореографии: «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп - веселый каблучок, «гармошечка».  Партерная гимнастика "Кошка-собачка"  Постановка танца  Музыкальные игры "Прекрасные цветы  Игровой самомассаж "Красивые руки", релаксация. | **1 неделя**  **2 неделя**  **3 неделя**  **4 неделя** | **2**  **2** |
| 25 | **январь** | 1.Разминка (шаг с носка, боковой галоп)  Дыхательная гимнастика «Погончики»  Элементы хореографии: Позиция ног (совершенствование)  Позиция рук (совершенствование); разучивание: «кулачки на бочок», «полочка».  Виды шага (совершенствование); ознакомление: галоп вперед, боковой шаг- крестик  Прыжки на двух ногах (совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по одному и в парах.  Партерная гимнастика"Мостик"  Постановка танца  Музыкальные игры-превращения "Зернышко"  Игровой самомассаж "Умная голова", релаксация.  2.Разминка (шаг с носка, прямой галоп)  Дыхательная гимнастика «Пчелка»  Элементы хореографии:разучивание элементов народного танца.  Партерная гимнастика "Неваляшка"  Постановка танца  Музыкальные игры-првращения "Карнавал животных"  Игровой самомассаж "Барабан", релаксация. | **2 неделя**  **3 неделя**  **4 неделя** | **1**  **2** |
| 6 | **Февраль** | 1.Разминка (шаг с высоким подниманием колена»  Дыхательная гимнастика «Трубач»  Элементы хореографии:  Позиция ног (совершенствование): 1 – 4, 6 позиций.  Позиция рук (совершенствование): 1 –3 позиций.  Виды шага ( разучивание): семенящий плавающий шаг, хороводный шаг косичка.  Партерная гимнастика "Лодочка"  Постановка танца  Музыкальные игры-превращения "Цыплята"  Игровой самомассаж "Лебединая шея", релаксация.  2. Разминка шаг с носка, прямой галоп)  Дыхательная гимнастика «Топор»  Элементы хореографии:прыжки на одной ноге : «часики».  Танцевальные движения: «моталочка», вертушка  Партерная гимнастика "Рыбка"  Постановка танца  Музыкальные игры-превращения "Марионетки"  Игровой самомассаж "Лебединая шея, релаксация. | **1 неделя**  **2 неделя**  **3 неделя**  **4 неделя** | **2**  **2** |
| 7 | **март** | 1.Разминка (шаг с высоким подниманием колена, подскоки)  Дыхательная гимнастика «Обними плечи»  Элементы хореографии:  Закрепление позиций ног (1 – 4, 6) и рук (1 – 3)  Закрепление видов шагов и прыжков.  Танцевальные движения: «моталочка», вертушка.  Элементы бального танца.  Партерная гимнастика.  Постановка танца.  Игры-превращения.  Игровой самомассаж "Ушки", релаксация.  2.Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носочках).  Дыхательная гимнастика «Ворона»  Элементы хореографии :элементы народного танца.  Партерная гимнастика "Русалочка"  Постановка танца  Музыкальные игры-превращения "Мокрые котята"  Игровой самомассаж "Барабан", релаксация. | **1 неделя**  **2 неделя**  **3 неделя**  **4 неделя** | **2**  **2** |
| 8 | **апрель** | 1.Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, подскоки)  Дыхательная гимнастика «Гуси»  Элементы хореографии:  Закрепление позиций ног и рук.  Закрепление видов шагов и прыжков.  Танцевальные движения: закрепление пройденного материала.  Партерная гимнастика"Кит"  Сюжетно-образные танцы  Музыкальные игры-превращения  "Передай настроение"  Игровой самомассаж"Лепим человечка ", релаксация. | **1неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя** | **4** |
| 9 | **май** | 1. Повторение пройденного материала.  Диагностика музыкально-ритмических навыков и умений детей.  Тематический показ для родителей « Музыкальный калейдоскоп» | **1 неделя**  **2 неделя** | **2** |
|  |  |  |  | **Итого:32 ч** |

**План работы с родителями**

**в танцевальном кружке «Солнечные лучики»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Цель | Форма | Сроки проведения |
| 1 | Родительское собрание  Консультация  «Зачем ребенку нужны танцы» | Знакомство с образовательной программой кружка. С планом работы на весь год. | Беседа | Октябрь |
| 2 | Приглашение родителей на конференцию | Показать первый танец, обратить внимание на успехи каждого ребенка. | Практическое | Октябрь |
| 3 | Приглашение родителей на итоговые занятия первого полугодия. | Совместно с родителями «Творческое развитие ребёнка» | Практическое | Декабрь |
| 4 | «8 марта – день торжественный» | Приглашение родителейна праздник. Организация праздничного концерта | Практическое | Март |