

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

**ПРИНЯТА**

На педагогическом совете ДДТ

«31» августа 2018 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

директор МБУДО ДДТ

 Воробьева Т.С.

«03» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«КАРАМЕЛЬ» (РИТМИКА)**

Программа рассчитана для детей с 6 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Захватова Марина Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Лукоянов - 2018

## Пояснительная записка

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

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

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

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в учреждениях дополнительного образования, как подготовительный этап перед занятиями хореографией.

Программа имеет художественно-эстетическую **направленность**. В ходе ее освоения развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память обогащается кругозор. Способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма.

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

### **Актуальность**

Ритмика — вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию. Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать своё тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки. Регулярные занятия — это хорошая профилактика таких проблем, как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие. У ребенка формируется правильная походка, развивается координация и пластика тела. Так же, занятия помогают выработать естественную

грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку.

Ритмика предоставляет возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребенка. Индивидуальный подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы научить общаться, выражать себя.

В данную программу включены упражнения, способствующие развитию слуха и музыкальных способностей, упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Таким образом, с первых лет жизни ребенка просто необходимо начинать воспитание с развития ритмического творчества и чувства музыки в нем, что в свою очередь способствует всестороннему развитию ребенка, его ритмических движений и более успешной работе мозга, а сам процесс занятий ритмикой приносит детям истинную радость и способность к самовыражению.

### **Педагогическая целесообразность**

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

Целесообразность данной программы состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Занимаясь по программе, дети имеют возможность попробовать овладеть различными направлениями танцевальной культуры.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что в программе «Ритмика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

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

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

### **Цель программы.**

Развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей младшего и среднего дошкольного возраста средствами танцевального искусства.

### **Задачи программы.**

#### *Обучающие:*

- расширять знания дошкольников в области ритмического искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;

#### *Развивающие:*

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;

### *Воспитательные:*

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

### **Возраст детей.**

Программа «Ритмика» рассчитана для детей дошкольного возраста (5-7 лет). учитывает возрастные изменения в интересах детей, которым нравится танцевать, удовлетворяет интерес детей к занятию хореографией в формах, соответствующих возрасту. Программа разделена на отдельные тематические части. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

Наполняемость групп: Учитывая возраст детей и новизну материала, для успешного освоения программы оптимальное количество детей в группе должно быть не более 12 человек.

Условия приема детей: На обучение по программе «Ритмика» принимаются все желающие, имеющие интерес к творческой деятельности и хореографии. Основанием для зачисления на обучение является договор, согласие на обработку персональных данных, заявление родителей (законных представителей несовершеннолетних) учащихся.

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на I год обучения – 72 часа. Программа является первой ступенью в освоении программ художественно-эстетической направленности. По окончании обучения в творческом объединении выпускники могут продолжить обучение по программам данной направленности более высокого уровня сложности.

### **Форма и режим занятий.**

Занятия проводятся 2 часа в неделю (2 раза в неделю по 1 часу) с перерывом между занятиями - 10 минут.

Ведущей формой организации занятий является групповая.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Все занятия педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Ожидаемый результат освоения дополнительной образовательной программы «Ритмика»**

*По окончании обучения дети:*

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

### **Форма подведения итогов реализации дополнительной программы.**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности функционирует система контроля освоения учащимися программы:

<i>Вид контроля</i>	<i>Формы</i>	<i>Срок контроля</i>
Промежуточный	Контрольное задание	декабрь
Итоговый	Контрольное задание	май

**Промежуточный контроль** осуществляется в конце каждого учебного полугодия с целью выявления уровня освоения Программы учащимися и корректировки процесса обучения. Проводится в форме контрольного задания, на которой учащиеся демонстрируют уровень овладения теоретическим и практическим программным материалом.

**Итоговый контроль** проводится по окончании всего курса обучения. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Процедура подведения итогов освоения программы представляет собой контрольное задание.

*Критерии промежуточного мониторинга (декабрь):*

<b>Уровни</b>	<b>Критерии</b>
<b>Высокий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоение в элементов ритмической гимнастики (движение головы; работа плеч, рук, движения, направленные на координацию)</li> <li>- усвоение движений пластического тренажа (движения, направленные на разогрев мышц шеи, плечевого сустава, локтевого сустава, кисти рук, мышц спины, коленного и голеностопного суставов)</li> <li>- усвоение движений партерной гимнастики (для стопы, для ног, мышц пресса, развитие и укрепление мышц спины, развитие выворотности и тазобедренного суставов)</li> </ul>
<b>Средний</b>	<p>Ребенок не полностью усвоил изучаемую программу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоение не всех элементов ритмической гимнастики</li> <li>- неполное усвоение движений пластического тренажа</li> <li>- усвоение не всех движений партерной гимнастики (неразвитость выворотности и тазобедренного суставов, невыполнение акробатических элементов)</li> </ul>
<b>Низкий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотное, невыразительное исполнение упражнений, слабая техническая подготовка.</li> </ul>



*Критерии итогового мониторинга (май):*

<b>Уровни</b>	<b>Критерии</b>
<b>Высокий</b>	<p>Ребенок полностью усвоил изучаемую программу:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- усвоение всех элементов ритмической гимнастики (движение головы; работа плеч, рук, движения, направленные на координацию; наклоны; движения бедер; движение коленей; движения для стоп; приседания; выпады; бег; прыжки)</li><li>- усвоение движений пластического тренажа (движения, направленные на разогрев мышц шеи, плечевого сустава, локтевого сустава, кисти рук, мышц спины, коленного и голеностопного суставов)</li><li>- усвоение движений партерной гимнастики (для стопы, для ног, мышц пресса, развитие и укрепление мышц спины, развитие выворотности и тазобедренного суставов, растяжка ног, элементы акробатики)</li><li>- усвоение элементов детского танца (приставные шаги с работой корпуса, головы и рук; шаг с носка, шаг галоп, шаг с ударом, шаг с прошаркиванием, шаги в повороте на 180 и 360 градусов, ковырялочка, елочка и гармошка и т.д.)</li><li>- усвоение элементов и понятий классического экзерсиса (постановка корпуса, позиции ног и рук, растяжка и т.д.)</li><li>- усвоение движений русского народного танца (шаг с остановкой, поворот в паре, кренделек, свечка, ковырялочка, притоп двойной, тройной)</li></ul>
<b>Средний</b>	<p>Ребенок не полностью усвоил изучаемую программу:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- усвоение не всех элементов ритмической гимнастики</li><li>- неполное усвоение движений пластического тренажа</li><li>- усвоение не всех движений партерной гимнастики (неразвитость выворотности и тазобедренного суставов, невыполнение акробатических элементов)</li><li>- усвоение не всех элементов детского танца</li><li>- не усвоение понятий классического экзерсиса</li><li>- неполное усвоение движений русского народного танца</li></ul>
<b>Низкий</b>	<p>-Ребенок частично усвоил изучаемую программу. Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотное, невыразительное исполнение упражнений, слабая техническая подготовка.</p>

**Учебный план  
дополнительного образования детей  
МБУДО «Дом детского творчества»  
на 2018-2019 учебный год**

№ группы	Направленность	Форма и название творческого объединения	Форма организации деятельности	Год обучения	Возраст детей	Количество учащихся	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	художественная	Танцевальная студия «Карамель» Ритмика	групповая	1	5-7	12	2	72

**Календарный учебный график**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Карамель»**  
**на 2018 – 2019 учебный год.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения 1 группа	03.09.2018	29.05.2019	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

## Учебно-тематический план на

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практ	всего
1	Ритмико-гимнастические упражнения	4	20	24
2	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	4	20	24
3	Народные пляски и современные танцевальные движения	4	20	24
<b>ИТОГО:</b>		12	60	72

### Содержание программы

#### Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения. (24 часа)

##### Теория:

Понятие ритмика, гимнастика, равновесие, координация, ориентация.

##### Практика:

Упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки через обруч, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнение на развитие статической координации, которые выполняются стоя на обеих или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют заключительной фазой занятия, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве.

#### Раздел 1. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (24 часа)

##### Теория:

Элементы музыкальной грамоты: характер музыкальных движений и его зависимость от темпа; выполнение движений в различных темпах; ритм и его значение в музыке. Музыкальные жанры: марш, танец (вальс, мазурка, полька, русская пляска), песня. Характер произведения в целом и отдельных его частей.

##### Практика:

Разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы

движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Составление этюдов на имитирование движений животных, музыкальные игры.

### **Раздел 3. Народные пляски и современные танцевальные движения. (24 часа)**

#### **Теория:**

Элементы классического, народного и современного танца.

#### **Практика:**

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, стилизованной ходьбой под музыку. Упражнения на развитие и укрепление мышц, исправление физических недостатков. На занятиях вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

## Методическое обеспечение

Программой учебный предмет «Ритмика» предусмотрены, как традиционные общепедагогические методы, так и методы, опережающие специфику предмета, связанного с эстетическим обучением и воспитанием детей.

*Наглядные:* -наглядно-слуховой прием; -наглядно-зрительный прием.

*Словесные:* Проводится беседа о характере музыки, объяснение, рассказ, индивидуальный подход, групповой подход. Этот метод хорошо применяется в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение его своеобразно тем, что он состоит в выборе отдельных приемов в зависимости от формы занятий и возраста детей. Например, при разучивании игры чаще рассматриваем образно – сюжетные рассказы, в упражнениях и танцах – к объяснению и напоминанию. В словесные методы можно включить игровые приемы, убеждения, сравнения, упражнения, требующие сосредоточенности, с легкими заданиями и игрой.

*Практические:* Особенно важно при использовании практического метода (неоднократного повторения отдельных эпизодов) отрабатывать отдельно и последовательно основные музыкально – ритмические движения (например, повороты, наклоны, подскоки, прыжки, пружинки, вращения локтей, кистей рук, корпуса) и упражнения, а затем включать постепенно в игры, хороводы, пляски.

### **Программа реализуется при соблюдении следующих условий:**

- грамотное методическое изложение материала;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат в коллективе;
- различные виды групповой и индивидуальной работы

*Кроме того, необходимы следующие средства обучения:*

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Коврики для занятий и инвентарь

### Список использованной литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000г.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
3. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения, Ярославль 2004
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
6. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001.
7. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
8. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003г.
9. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
10. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008