

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЗАТО ЗВЁЗДНЫЙ»

Рекомендовано
Методическим советом
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный
Протокол № 5 от 22.05.2020 г.

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный
Протокол № 4 от 25.05.2020 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО
ДШИ ЗАТО Звёздный
Г.В. Мохова
25 мая 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
подготовительной группы Образцового детского коллектива народного танца
"ГОРОСКОП"**

Возраст детей – 4-7 лет
Срок реализации – 1 год
Год разработки программы: 2016 г.
Переработана в 2019 г.

Автор: Меньщикова Людмила Петровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

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

В период старшего дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому **физическое воспитание** особенно важно в этот возрастной период. В последнее время на занятиях физического воспитания детей применяются различные нетрадиционные средства: ритмопластика, игровой стретчинг, танцы и другие. Существует много направлений в такой деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это занятия по ритмике. **Ритмика** помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Данная программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения.

Для обучения по данной программе принимаются дети 5-6 лет, не имеющие противопоказаний для занятий. Из пришедших в объединение формируются группы по 10-15 человек, что соответствует нормам СанПиН и позволяет осуществить дифференцированный подход.

Режим проведения занятий 2 раза в неделю по одному академическому часу.

Каждое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительной
- основной
- заключительной

Каждое занятие - это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. **Подготовительная часть** занятия занимает 5 -15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

2. **Основная часть** занимает 70 – 87% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается объем знаний, развивающих творческие способности детей.

3. **Заключительная часть:** занятие длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог.

Цели и задачи программы

Цель : укрепление здоровья, нравственно-коммуникативных качеств личности, развитие творческих и музыкальных способностей.

На занятиях проводится работа с детьми по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

1.развитие музыкальности.

-развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание.

-развивать чувства ритма, память.

2.Развитие танцевальных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности координации движения.

- развитие гибкости, пластичности.

- формирование правильной осанки, красивой походки.

- воспитание выносливости, развитие силы.

-развитие умения ориентироваться в пространстве.

-обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движений под музыку.

- развитие творческого воображения

- развитие способности к импровизации в движений

-развитие внимания, воли, памяти.

4. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности.

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Формы организации образовательного процесса.

1.Метод наглядного восприятия, способствует быстрому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

2. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой.

Приёмы:

- комментирование;

- инструктирование;

-Корректирование;

- Танцевально- ритмическая разминка – здесь представлены образно- танцевальные композиций, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Упражнения, входящие в такую композицию, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умении, развитию творческих способностей.

- строевые упражнения – являются средством организации занимающихся и целеобразного их размещения в классе. Строевые упражнения способствуют развитию умения ориентироваться в пространстве, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

- элементы хореографии – они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движения.

- образно-игровые движения представляют собой сочетания основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

Ожидаемый результат и критерий их оценки.

К концу года ребёнок должен уметь:

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения.

-Выполнять построения и перестроения, усложнённые различными видами ходьбы и исполнением различных движений.

-Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

-Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки.

- Эмоционально и правильно исполнять несложные изучаемые в течении года композиции, этюды, танцы.

- Работать с реквизитом в танце.

- Работать коллективно, слаженно.

Все ожидаемые результаты проверяются через наблюдение педагога, открытые занятия для коллег и родителей, концерты для родителей.

Учебно - тематически план.

| № | Раздел | Содержание Раздела | Дидактические игры и упражнения | Кол-во Часов Обучения | Теория | практика |
|----------|--|--|---|------------------------------|---------------|-----------------|
| 1 | Водное занятие. Ритмика и мы. знакомство с группой правела поведения на уроке. Инструктаж по ТБ. | | | 1 | | |
| 2 | Элементы хореографии | Танцевальные позиции ног: 1,2,3,6. Танцевальные позиции рук подготовительная 1,2,3. Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях полуприседание, подъём на полупальцах. Комбинации хореографических упражнениях | поклон «Приветствие» «Ручейки и рыбки», Гномы и великаны», «Солнышко и тучка», «Веселые ручки» , «Часики», «Матрёшки», «Пастушок» | 14 | 1 | 13 |
| 3 | Обзорно игровые упражнения | Ходьба: шаг с носка, на полупальцах, на пятках вперёд и назад спиной. С высоким подъемом ног, Приставной шаг, легки бег. Прыжковые движения на двух ногах на месте , с продвижением, с поджатыми. Галоп прямой, боковой, подскоки, вынос ноги на носок вперёд, назад, в сторону, гармошка. Повороты на месте, обход вокруг себя. | «Барышни и гусары» «Пингвины», «Цапли», «Лисички», «Пастушок», «зайцы», «Лягушата», | 16 | 1 | 15 |
| 4 | Строевые упражнения | Перестроение в шеренгу и в колонну, перестроение в круг, полукруг, змейку, «расчёска», упражнения на выдерживание дистанции в кругу, в колонне, шеренге. | «Солдатики», «Хоровод», «У каждого свой домик», «Поменяемся местами», «Поздороваемся», «Утятя», «Колобок», «Весёлый паровозик» | 14 | 2 | 12 |
| 5 | Танцевально ритмическая разминка | Танцевальные движения, общеразвивающие движения, образно-танцевальные | «Хлопушка», «Топотушки», «Ловим комаров», Ладошки» | 15 | 2 | 13 |

| | | | | | |
|---|--|--|---|----|-----|
| | | композиции(из ранее разученных движений) Хлопки и удары ногой на каждый счёт, и через счёт, притопы. Ковырялочка с притопом. | | | |
| 6 | Игропластика | Упражнения на полу: группировка в положений лёжа и сидя, работа ног для выворотности стоп, сгибание ног в колене, наклоны к правой ноге к левой, растяжка. Упражнения для развития мышечной силы и гибкости. | | 8 | 1 7 |
| 7 | Участие мероприятий центра ДТ Звёздный | Подготовка к праздничному мероприятию | «Весенний праздник», отчётный концерт коллектива «Гороскоп» | 4 | 2 |
| | всего | | | 72 | |

Список литературы

- Ионова И.И. Ритмика. Изд. «ГранДан» 2003г.
- Зарецка Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. - М. Айрис-пресс, 2007 г.
- Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва- 1999 г.
- Кронова. Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М., 1998г.
- Роот З.Я. Методика. Практическое пособие Танцы в начальной школе. М., 2006г.
- Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.- 1997г.
- Федорова Г.П. Методическое пособие., Серия «Из опыта педагога» Пой, пляши, играй от души! С-П «Детство-пресс» 2001г.