

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №6 структурное подразделение «детский сад «Иволга» г. Жигулевска Самарской области

Принят
на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от «02» сентября 2021 г.

Утверждаю:
Руководитель СПДС
«Иволга»
_____ Л. А. Гриднева
от «02» сентября 2021 г.

Рабочая программа
дополнительного образования
"Ритмические танцы"
для детей старшего дошкольного возраста

Срок реализации: 2 года

Программу разработала инструктор по физическому воспитанию Швалева
Бэлла Геннадьевна

г.о. Жигулёвск, 2021г

Содержание:

Аннотация	3
1. Методика диагностики	6
2. Диагностика по определению уровня усвоения программы	7
3. Учебно – тематический план	7
4. Перспективный план	8
5. Методическое обеспечение программы	9
Список использованной литературы	10
Приложения	12

Аннотация

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов в жизни ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время всё чаще применяются нетрадиционные средства физического развития детей: ритмическая гимнастика, игровой стрейчинг, танцы. На мой взгляд, наиболее популярной является ритмическая гимнастика, которая объединяет в себе два компонента – гимнастика и танец.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и другие). Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения; развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по ритмическим танцам создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

По последним данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной 30% - 40%

детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуальным является поиск наиболее эффективных путей физического и духовного оздоровления дошкольников, развития двигательной сферы ребёнка, повышения интереса к занятиям физическими упражнениями. В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает внедрение в практику работы с дошкольниками новых оздоровительных технологий, направленных на оздоровление и обогащение двигательного запаса ребёнка.

Программа предусматривает развитие у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Программа дополнительного образования «Ритмические танцы» составлена на основе программ «Са – Фи – Дансе» Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., и «Ритмическая мозаика» Бурениной А.И.

Новизна и актуальность:

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что все её разделы объединяет единый игровой метод проведения ООД. В программу включены нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика – помогает детям свободно выражать свои эмоции;
- пальчиковая гимнастика – помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;
- игровой самомассаж - формирует у ребёнка стремление к ведению здорового образа жизни, развивая навык собственного оздоровления;

- креативная гимнастика направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощённости.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе акробатических и танцевальных упражнений, и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Цель программы:

Развитие ребенка, формирование качеств его личности средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- формировать правильную осанку;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата, профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психо – моторных и развитие творческих способностей дошкольников:

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- способствовать приобретению опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие

физических качеств;

- способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции.
- способствовать раскрепощённости и проявлению творчества в движениях;

Возраст детей: 5-7 лет.

Сроки реализации программы: 2 года

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в физкультурном зале длительностью 25-30 минут, с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

Занятия в кружке (приложение №1) строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, и состоят из трёх частей:

Первая (вводная) часть занимает 7 минут, включает строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, игроритмика, что способствует подготовке организма к спортивным упражнениям.

Основная часть (10 – 15мин.) общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, танцевальные шаги, акробатические упражнения; музыкально - подвижная игра (2 – 3мин.), где происходит формирование умения взаимодействовать друг с другом.

Заключительная часть (2 – 3мин.) включает в себя комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления, что способствует стабилизации организма.

1. Методика диагностики:

Детям предлагают поиграть в музыкально – подвижную игру «Дирижёр - оркестр» и музыкально – творческую игру «Творческая импровизация».

В ходе наблюдения определяют следующие показатели:

1. Музыкальность
2. Эмоциональность
3. Творческие проявления

4. Внимание
5. Память
6. Пластичность
7. Координация движений.

В – 4.6 - 5

С – 2 – 4.5

Н – 0 – 1.9

2. Карта мониторинга уровня музыкального и психомоторного развития детей кружка «Ритмические танцы»

№	Ф.И. ребёнка	Дата рождения	Музыкальность	Эмоциональность	Творческие проявления	Внимание	Память	Пластичность	Координация движений	Б	У
1.											
2.											
3.											

3. Учебно – тематический план

№	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Контроль
			практика	теория	
1.	«Гусеница»	25 – 30 мин	20 - 25	5	наблюдение
2.	«У ребят порядок строгий, знают все свои места»	25 – 30 мин	20 - 25	5	рефлексия
3.	«Нитка - иголка»	25 – 30 мин	20 - 25	5	наблюдение
4.	«Кузнечик»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
5.	«Водяной»	25 – 30 мин	20 - 25	5	наблюдение
6.	«Музыкальная змейка»	25 – 30 мин	20 - 25	5	рефлексия
7.	«Дирижёр - оркестр»	25 – 30 мин	20 – 25	5	наблюдение
8.	«Поезд»	25 – 30 мин	20 – 25	5	наблюдение
9.	«Воробьиная дискотека»	25 – 30 мин	20 – 25	5	наблюдение
10.	«Ну, погоди!»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
11.	«Два Мороза»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
12.	«В гостях у Сказки»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
13.	«Творческая импровизация»	25 – 30 мин	20 – 25	5	наблюдение

14.	«Сто затей для ста друзей»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
15.	«Королевство танца»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
16.	«Друзья»	25 – 30 мин	20 – 25	5	наблюдение
17.	«Времена года»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
18.	«Кукляндия»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
19.	«Волшебная страна»	25 – 30 мин	20 – 25	5	наблюдение
20.	«В гости к Чебурашке»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
21.	«Весёлые бельчата»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
22.	«Ты – морячка, я - моряк»	25 – 30 мин	20 – 25	5	наблюдение
23.	«Путешествие в Морское царство – подводное государство»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
24.	«Цветик - семицветик»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
25.	«Космонавты»	25 – 30 мин	20 – 25	5	рефлексия
26.	«Путешествие на Северный полюс»	25 – 30 мин	20 – 25	5	наблюдение
27.	«В стране игрушек»	25 – 30 мин	20 – 25	5	наблюдение

4. Перспективный план обучения

№	Содержание	Репертуар
Сентябрь	Мониторинг	Буренина А.И. «Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка»
Октябрь	Формировать умение выполнять простейшие перестроения: становиться в круг, в рассыпную, поворачиваясь лицом к зрителям.	«Весёлые путешественники», «Маленький танец», «Едем к бабушке в деревню».
Ноябрь	Развивать умения детей начинать и заканчивать движения вместе с музыкой, двигаться в соответствии с образом и характером музыки, её темпоритмом.	«Разноцветная игра», «Птички и ворона», «Плюшевый медвежонок», «Осенний парк».
Декабрь	Разучивание танца «Зимушка – красавица». Выступление на новогоднем утреннике.	«Зима – красавица»

Январь	Развитие коммуникативных жестов («До свидания», «Нельзя», «Иди ко мне») и жестов, выражающих состояние («Жарко – холодно», «Обиделись – помирились»).	«Танец колокольчиков», «Карнавальное шествие», «Найди себе пару», «Кукляндия».
Февраль	Продолжать формировать умение выполнять перестроения. Разучивание танца «Богатырская сила» Выступление с танцем «Богатырская сила»	«Танец богатырей», «Танец солдатиков и кукол»
Март	Разучивание танца с цветами. Выступление с танцем «Танец цветов и бабочек»	«Танец мотыльков», «Упражнение с цветами», «Танец цветов и бабочек»
Апрель	Развитие умений самостоятельно находить выразительные позы и движения в пластических этюдах, изображающих птиц и знакомых животных, транспорт, игрушки	«Дети и природа», «Неваляшки», «Парная полька»
Май	Мониторинг	Буренина А.И. «Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка»

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, развлечения.

5. Методическое обеспечение программы:

Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие и строевые упражнения, игроритмика.

Основная часть: ОРУ, акробатические упражнения, танцевальные шаги, музыкально - подвижные игры, степ - аэробика.

Заключительная часть: пальчиковая гимнастика, игра малой подвижности, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале).

Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
3. Богаткова Л. Танцы для детей. – М., 1959.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб.: Лоиро, 2000. – 220 с.
5. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
6. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб.,1997.
7. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на - Дону «Феникс» 2003г.
8. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
9. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. – 1961. - № 1 – с. 119-132.
10. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
11. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 1947.
12. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
13. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
14. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997.
15. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
16. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль, 1996.
17. Раевская Е., Соболева Г., Ушакова З. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – СПб., 1999.
18. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
19. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.

20. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – М., 2001.
21. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 352с.
22. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
23. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
24. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М.:2007
25. Музыка и движение / авт.-сост. С.И. Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина. – М.: Просвещение, 1983. – 208с.
26. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахто С. М.1984.
27. Школа танца для юных. Санкт-Петербург:, 2003.