

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №196»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ № 196
04.09.2024
(протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ № 196
от 04.09.2024 № 136/2-ОД
_____ И.Ю.Абидина

С учетом мотивированного
мнения Совета родителей
МБДОУ № 196
04.09.2024
(протокол № 1)

**Дополнительная общеразвивающая
программа художественной направленности по освоению
детьми дошкольного возраста ритмики, хореографии
на 2024-2025 учебный год**

(срок реализации – 1 год)

Разработчик программы:

Грудцина Светлана Владимировна

Ижевск, 2024

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «РИТМИКИ» И ОСНОВ ХОРЕОГРАФИИ

1. В условиях детского хореографического коллектива, как действенного средства эстетического воспитания, возрастает интерес к предмету «ритмика» и основы хореографии - специальной дисциплине, цель которой - развитие у детей дошкольного возраста музыкально-творческих способностей, память, внимание, ритмичность, пластическую выразительность движений.

2. Данная программа предназначена для детей 3-5 лет и рассчитана на 1 год обучения.

3. Программа является художественной, развивающей, так как в доступной и увлекательной форме для детей 3-5 лет дает первоначальную хореографическую подготовку, развивает общую музыкальность, чувство ритма, формирует у детей основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейших занятий по классическому, народно-сценическому и джаз танцам.

4. Программа состоит из двух основных разделов:

- 1) Ритмика
- 2) Танец .

Первый раздел программы включает элементы музыкальной грамоты, задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, различные упражнения.

Второй раздел программы включает элементы классического, народного, историко-бытового танцев, которые в дальнейшем используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Этот раздел предусматривает постановку танцев на основе пройденных элементов для концертных выступлений.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях детского хореографического коллектива как действенного средства эстетического воспитания, возрастает интерес к предмету «Ритмика» - специальной дисциплине, цель которой - развитие у детей младшего дошкольного возраста музыкально-творческих способностей.

Занятия ритмикой способствуют развитию у детей подвижности, эмоциональности, восприимчивости к музыке, легче воспринимают через движение музыкальные понятия, активно участвуют в передаче характера музыки, её темпа, динамики и ритма.

Основоположник ритмики профессор Женевской консерватории Э.Ж. Даль Кроз разработал систему ритмического воспитания, которая не только утверждала связь ритма музыки с мышечной, моторной активностью человека, но и направлена на развитие эмоциональной, пластической отзывчивости, осознанного отношения к музыке.

Последовательница этой системы профессор Н.Г. Александрова отмечает: “Откуда берется это чувство красоты, не оставляющее ребенка во время его занятий по ритмике? Очевидно, от музыки, от внутреннего чувства гармонии, возбуждаемого этим уроком. Кто знает, может быть, занятия ритмикой, полные бодрости, радости, чувства гармонии, излучаемого музыкой наложат отпечаток на развитие личности этих детей?”.

Программа предмета “Ритмика” является самостоятельным авторским курсом, разработанным с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей младшего школьного возраста. Данная программа предназначена для детей 3-5 лет и рассчитана на 1 года обучения.

Программа является художественной, развивающей, так как в доступной и увлекательной форме для детей 3-5 лет даст первоначальную хореографическую подготовку, развивает общую музыкальность, чувство ритма, формирует у детей основные двигательные качества и навыки,

необходимые для дальнейших занятий по классическому, народно-сценическому и джаз танцам.

Методика проведения занятий базируется на следующих основных принципах:

- коллективно - индивидуальный подход (группа 7-12 человек позволяет индивидуально подойти к каждому ребенку и одновременно привить ему навыки социализации, прослеживая отношения между каждым ребенком и окружающими его детьми);

- игровой метод обучения (занятия проводятся в виде большой тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных на решение поставленных учебных задач);

- метод повторно-кольцевого построения занятий (предлагаемые на каждом занятии задания должны воспроизводить последовательность этапов развития ребенка);

- метод музыкально-ритмической терапии (использование на занятиях соответствующих звуковых и музыкальных режимов, отрывков доступных для детского восприятия, музыкальных мелодий классического и народного репертуара);

- метод аналогий с растительным и животным миром (использование в работе известных детям образов животного и растительного мира, типичных поз, двигательных повадок и т.д.);

- метод театрализации (введение в игровую ситуацию перевоплощение детей, пантомимы, режиссуры детей, распределение ролей и т.д.);

- метод контрастного построения занятий (чередование и сочетание различных по темпу-ритму, эмоциональной окраске мелодий, смена заданий по нарастающей, введение в каждый урок элементов нового).

Программа состоит из двух основных разделов:

1. Ритмика

2. Танец

Первый элемент программы включает элементы музыкальной грамотности, задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, различные упражнения:

- упражнения по ориентации в пространстве, формирующие у детей умение использовать пространственный рисунок;

- упражнения на развитие художественно-творческих способностей, пробуждающие фантазию, инициативу, интерес к сочинительству и способствующие приобретению осознанного восприятия окружающего мира через музыку и пластический образ;

- гимнастические упражнения, включающие элементы партерной гимнастики и игрового стрейчинга, упражнения с предметами и без, направленные на развитие физических данных, формирование правильной осанки, исправление физических недостатков; выработке элементарной координации движений.

Второй раздел программы включает элементы классического, народного, историко-бытового танцев, которые в дальнейшем используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Этот раздел предусматривает постановку танцев на основе пройденных элементов для концертных выступлений.

Организационно-педагогические основы обучения.

Основным методом обучения является игра. Речь идет не о применении игры, как способе разрядки и отдыха на занятии, а том, чтобы каждое занятие было пронизано игровым началом. Игра должна быть средством для достижения учебной цели.

Программа подготовительного курса «Ритмика» рассчитана на 64 часа в год, занятия проводятся два раза в неделю по одному часу (30 мин.). Оптимальное количество детей в группе 15-20 человек, что позволяет

эффективно организовать деятельность детей и создать творческую атмосферу на каждом занятии. По составу группы детей формируют независимо от принадлежности пола.

В дальнейшем, необходимо формировать смешанный состав, что положительно сказывается на решении музыкально-ритмических и танцевально-игровых задач.

Структура учебного занятия.

1. Вводная часть.

Марш-построение, вход в зал, поклон, переключка, разминка - 10 мин.

2. Основная часть.

Проучивание новых упражнений, танцевальных элементов, понятий, слушание музыки 10 мин.

3. Заключительная часть.

Музыкальные игры, танцы, подведение итога занятия, поклон, уход из зала - 10 мин.

Условия реализации программы:

- специально оборудованный, с зеркалами класс, соответствующий санитарно-гигиеническим условиям и нормам;

- музыкальные инструменты – фортепиано;

- технические средства обучения: магнитофон, видеосистема;

- наглядные пособия: доска для диктантов по ритму;

- реквизит: мячи, бубны, обручи, скакалки;

- специальная форма для занятий (мальчики – черные лосины, белая майка носочки, мягкие гимнастические чешки, у девочек – белый гимнастический купальник, белые носочки, тапочки, эластичный пояс на талии, «розетка» из былых лент на прическу, волосы аккуратно зачесаны и

убраны «в узел»).

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- выработать правильную постановку Корпуса (осанку);
- укрепить отдельные группы мышц и развить подвижность суставов;
- привить навыки сознательного исполнения движений;
- развить навыки активного слушания музыки, разбираться в ее содержании, средствах выразительности;
- воспитать навыки построения и перестроения коллектива, соблюдения интервала;
- помочь детям овладеть тремя приемами движения: пружинными, маховыми и плавными;
- совершенствовать ходьбу, бег, поскоки, прыжки, овладеть пятью видами ходьбы;
- добиться умения начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыки;
- развить умение создавать музыкально-двигательные образы;
- дать элементарные основы музыкальной грамоты.

Навыки и знания, которые дети приобретут на первом году обучения по ритмике, явятся в дальнейшем фундаментом для усвоения программ по классическому, народно-сценическому и джаз- танцу. Освоенные танцевальные элементы на занятиях ритмикой будут в дальнейшем включены в постановочные композиции для концертных выступлений: "Полосатый мячик", "Полька Дунаевского", "Детский флотский» и другие.

Наиболее одаренные дети принимают участие в концертных выступлениях, работа всех детей без исключения показывается на контрольных уроках, открытых уроках для родителей.

Открытые уроки проводятся с целью ознакомления родителей с процессом занятий, так как родители принимают участие вместе с детьми во всех мероприятиях. Открытые уроки проводятся в конце каждой четверти,

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО И МУЗЫКАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА.

Ритмика и элементы музыкальной грамоты.

Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато, стаккато.

Умение отражать в движении разнообразные оттенки характера музыки. Слушание музыки, определение характера (веселый, грустный, спокойный, энергичный). Знакомство с темпом музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнить движения в различных темпах. Различать различные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной амплитудой в зависимости от динамики. Понятие легато (связно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Тема 2. Длительность, ритмический рисунок, акценты.

Понятие об акценте, пульсации, паузах, длительности, ритмическом рисунке. Умение выделить акценты, воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Тема 3. Строение музыкального произведения (форма)

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движения в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Тема 4. Маршевая и танцевальная музыка

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, марша. Слушание и анализ музыки.

Музыкальный материал к темам

№ 1

Ж. Бизе. Хор мальчиков из оперы "Кармен"

М. Глинка. Чувство.

Ш. Гуно. Отрывок из оперы "Фауст"

В. Витли "Бубенцы"

Б. Асафьев. Отрывок из балета "Белая лилия"

А.Александров Вальс

Русские народные песни "Вот уж зимушка прошла", "Как пошли наши подружки"

А. Петров. Песенка о дружбе

П. И. Чайковский. Трепак из балета "Щелкунчик"

Р.Глиэр. Вальс

П.И. Чайковский. Грустная песенка

М.Мусоргский. Гопак из оперы "Сорочинская ярмарка"

И.С. Бах. Шутка. Сюита № 2 для оркестра.

№2

Л.Бетховен. Контрданс

Н. Ладухин. Маленькая пьеса

Ф.Шуберт. Марш

П.И. Чайковский. Песенка без слов

Латышская народная песня

Ф.Госсек Гавот

Русская народная песня "Ах, ты береза"

Ф.Шуберт Экозез

С.Майкапар В садике

№ 3

А. Дворжак Вальс. Сочинение 54 № 5

Р.Шуман. Бабочки (из цикла "Бабочки")

С. Прокофьев. Шествие кузнечиков. Детская музыка

Д Кабалевский Легкие вариации на тему украинской народной песни

Хоровод "Метелица" - русская хороводная песня.

Танец.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Различение правой, левой руки, ноги, плеча. Повороты вправо, налево. Построение в колонну по одному, по два, в пары, на месте и в продвижении, круг, сужение и расширение круга. Понятие центра зала, лицом, спиной, круг, "змейка", "воротца", "спирали", в рассыпную и обратно на свои места.

2. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.

Умение пластически отобразить прослушанную музыку. Передать мимикой настроения: веселое, грустное, доброе, сердитое и т. д. Ролевая гимнастика. Образ – загадка - импровизация под музыку. Пластические этюды по одному, в паре, группой.

3. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Элементы

партерной гимнастики: сидя, лежа на животе, спине, боку. Упражнения для стопы, выворотности ног, для гибкости, корпуса, для рук и плечевого пояса, для головы и шей.

4. Танцевальные элементы и танцы.

Изучение I, II, III, VI позиций ног. Поклон с приставным шагом. Полуприседания. Шаги: бытовой, танцевальный (с носка), высокий (подъем ноги вперед), приставной с приседанием, легкий на полупальцах, на пятках, легкий бег, поскоки, различные хлопки, притопы, шаг с подскоком, галоп (по линии танца и боковой). Положения рук у девочек, положения рук у мальчиков, положения рук в парном танце.

Танцевальные этюды на танцевальных элементах польки, русского хоровода, галопа.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование темы	Количество часов
1. РИТМИКА	
1 полугодие	
<p>1. Понятия: характер музыки (весело-грустный)</p> <p style="padding-left: 20px;">Сила звука, динамика (громко-тихо)</p> <p style="padding-left: 20px;">Скорость движения – темп (быстро-медленно)</p> <p style="padding-left: 20px;">Музыкальное вступление</p> <p style="padding-left: 20px;">Начало и конец движения вместе с началом и окончанием музыки</p> <p style="padding-left: 20px;">Низкий и высокий звук (тембр)</p> <p style="padding-left: 20px;">Жанры музыки: марш, песня</p> <p style="padding-left: 20px;">Акценты, пульсация</p> <p style="padding-left: 20px;">Короткие и длинные звуки (та, ти-ти)</p> <p>2. Упражнения на ориентировку в пространстве</p> <p style="padding-left: 20px;">Построения: круг, колонна, шеренга, расширение и сужение круга, построения в одну, две колонны, из круга в рассыпную и снова в круг</p> <p>3. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.</p> <p style="padding-left: 20px;">Пилим-колем, шьем-гладим, прогнулись-потянулись, сажаем-убираем, характер зверей.</p> <p style="padding-left: 20px;">Этюды с элементами пантомимы: «У зеркала» (улыбнуться как кот на солнце, собака хозяину, младенец маме)</p> <p style="padding-left: 20px;">Сесть как пчела на цветок, наказанный ребенок, наездник на лошадь.</p> <p style="padding-left: 20px;">Нахмуриться как король, как Карабас, как ребенок у</p>	<p style="text-align: center;">6 часа</p> <p style="text-align: center;">4 часа</p>

<p>которого украли игрушку).</p>	<p>5 часа</p>
<p>Этюды «загадка-образ» (с музыкой, с предметом).</p>	
<p>4. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов.</p>	
<p>Партерная гимнастика:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - на развитие натянутости ног; 	
<ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса, головы и шеи; 	
<ul style="list-style-type: none"> - на напряжение и расслабление мышц; 	<p>4 часов</p>
<ul style="list-style-type: none"> - на выворотность стоп и паха; 	
<ul style="list-style-type: none"> - на выработку силы и выносливости (пресс, спина); 	
<ul style="list-style-type: none"> - на гибкость позвоночника (повороты головы, 	
<p>перегибы);</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - растяжка (стрейчинг). 	
<p>Гимнастические сказки:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - «Колобок» 	
<ul style="list-style-type: none"> - «Горошины» 	<p>6 часа</p>
<ul style="list-style-type: none"> - «В лесу» 	
<ul style="list-style-type: none"> - «Кошечка» 	
<ul style="list-style-type: none"> - «Кукла Таня». 	
<p>5. Танцевальные элементы и танцы.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - положение рук на талии, за край юбочки; 	
<ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны головы, корпуса; 	
<ul style="list-style-type: none"> - позиции ног: I, II, III, IV (полувыворотные); 	<p>4 часа</p>
<ul style="list-style-type: none"> - полуприседания; 	
<ul style="list-style-type: none"> - подъем на полупальцы; 	
<ul style="list-style-type: none"> - легкий бег на месте в продвижении; 	
<ul style="list-style-type: none"> - поклон в ритме марша, вальса; 	
<ul style="list-style-type: none"> - прыжки с прямыми ногами по IV позиции; 	
<ul style="list-style-type: none"> - положение рук в паре: лицом друг к другу, боком. 	
<p>Танцы: «Восьмерки», «Солдатики», «Папины помощник»,</p>	<p>5 часов</p>

<p>«Маленькая полька», «Детский бальный».</p> <p>5. Музыкальные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - лиса и зайцы, - вышивание, - клетка и птицы, - кот и мыши, - день и ночь, - командиры, - медведь и бочки. 	7 часов
2 полугодие.	
РИТМИКА.	
<p>1. Передача в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характера (легато-стаккато) - темпа (от медленного к быстрому и наоборот) - динамика - сильная и слабая доля - ритмический рисунок -вступление, части, фразы. 	6 часов
<p>2. Построения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из круга в колонны и обратно - из круга в три колонны - «звездочки», «змейки», «воротца» 	3 часа
<p>3. Упражнения на художественно-образное творчество</p> <ul style="list-style-type: none"> - конники - холодно-жарко - цветы и бабочки - ветер и ветерок - герои любимых мультфильмов. 	6 часов
<p>Этюды: «дед и репка», «зайцы и лиса», «волк и три поросенка», «теремок», «человек-рассеянный».</p>	6 часов

<p>4. Гимнастические упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - партерная гимнастика - гимнастические упражнения с мячом, лентами, обручем - игровой стрейчинг: «магазин игрушек», «кошка», «звездочки», «день рождения», «лесная школа танцев». 	4 часов
<p>5. Танцевальные элементы и танцы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - основной шаг польки - подскоки по VI позиции - галоп в паре - положения рук в польке - «ковырялочка» - «мячик» - бег с захлестом ног назад. <p>Танцы: хоровод «Веночки», «Танец сидя», «Вежливый танец», «Куклы», «Танец петрушек», «Цыплята», «Матрешки», «Тик-так», «Цирковые собачки», «Танец с цветами».</p>	8 часов
<p>6. Музыкальные игры</p> <p>Ритмическое «эхо», «По грибы», «Лягушки», «Кот и птички», «Ехали медведи», «После дождя», «Обезьянка», «Петя и горошины», «Имена и ритмы», «Дружная семья», «Шумовые звуки».</p>	6 часов

ИТОГО: 64 часа

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.В. Конорова М. «Музыка», 1993г. Методическое пособие по ритмике
2. Г. Франио , И. Лифиц М. «Музыка», 1997г. Методическое пособие по ритмике.
3. М.П. Андреева, Е.В. Конорова, М. «Музыка» 1979г., «Первые шаги в музыке»
4. Т. Бырченко, М. «Композитор», 2004г. «С песенкой по лесенке»
5. Г. Франио, М. «Композитор», 1999г., «Роль ритмике в эстетическом воспитании детей»
6. А.И. Константинова, С-Петербург, 2003г., «Игровой стрейчинг»
7. М.А. Михайлова, Ярославль «Академия развития, 2007г. «Развитие музыкальных способностей детей»
8. Е.А. Королева, М. Просвещение, 2004г., «Музыка в сказках, стихах и картинках»
9. С-Петербург, 2003г. «Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стрейчингом».