

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 79 города Томска
Интернационалистов ул., д. 27, Томск, 634059, тел.: (3822) 76-11-15, 76-02-13, факс: (3822) 76-11-15,
e-mail: Dsad@mail.tomsk.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от 01 декабря 2016г.
Протокол № 2



**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика и танец»**

для детей 3-4-5 лет
Срок реализации 1 год

Автор:
Непомнящая Наталья Борисовна,
педагог доп. образования

Томск 2016

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план	7
3. Содержание методов и приемов	8
4. Программные требования	12
5. Мониторинг	13
Список рекомендуемой литературы	14

1. Пояснительная записка

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования.

Дисциплина «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Предмет «Ритмика и танец» является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Бальный танец», «Современный танец».

Данная программа рассчитана на 4 года обучения, предназначена для детей, не имеющих знаний и навыков в области хореографии.

Актуальность данной программы заключается в том, что детский сад уделяет большое внимание разностороннему развитию детей и в этой связи эстетическое образование играет немаловажную роль. Обучение танцевальному искусству сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, эстетического и художественно – эстетического развития и образования. Наиболее целесообразным является обучение танцу в младшем школьном возрасте, так как именно в этом возрасте закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения, а также формируется художественный вкус, интерес к музыке.

Вначале дети должны приобрести первоначальные слуховые навыки и навыки движения под музыку, научиться «выхлопывать» простейшие музыкальные ритмы. Для этого используется музыка простых песен и пьесок для детей. Музыка должна передавать характер определенного образа, быть похожей по ритму и развитию на определенное животное, зверька, дерево, цветок, дождь, ветер и т.п. Занятия должны быть занимательными и проходить в форме игры.

Цель программы: приобретение и формирование знаний в области хореографии, приобщение к хореографическому искусству.

Задачи программы:

1. образовательная (формирование умений соотносить движения с музыкой)
2. развивающая (формирование двигательных навыков и умений; укрепление здоровья; социальная адаптация детей)
3. воспитательная (воспитание музыкальных способностей).

Формы и методы работы.

На занятиях воспитанники приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Занятие проводится для детей:

вторая младшая группа (3-4 года) – 15 минут;

средняя группа (4-5 лет) – 20 минут;

Форма занятий:

- индивидуальная

- групповая

Качество знаний, умений и практических навыков воспитанников выявляются на коллективных просмотрах (открытые занятия, праздничные утренники, конкурсы и т.д.)

Основные методы работы:

- игровой – учебный материал в игровой форме;

- наглядный – практический качественный показ;

- словесный (объяснение), желательно образное;

- творческий – самостоятельное создание воспитанниками музыкально-двигательных образов.

Основные педагогические принципы в работе с детьми:

- доступность, - системность, - последовательность, - учет возрастных особенностей, - заинтересованность, - перспективность.

Возрастные особенности детей:

Дети от 3 до 4 лет.

Во время кризиса 3 лет наблюдаются трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими. Он становится упрямым, конфликтным, строптивым. В результате кризиса 3 лет ребёнок отделяет себя от взрослого и у него формируется образ Я.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

Дети 3 — 4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

У нормально развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания.

Интенсивно идёт познавательное развитие. Внимание детей четвёртого года жизни произвольно. Память детей 3 лет непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Мышление наглядно — действенное.

В 3 года мышление только начинает развиваться и прежде всего это происходит в игре. В этот период накапливается определённый запас

представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о самом себе. Совершенствуется звукоразличение, слух.

В этом возрасте ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь.

В 3 — 4 года в ситуации взаимодействия со взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив.

Музыкально — художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер.

Дети от 4 до 5 лет.

К 4 годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом 3 лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое. Дети 4 — 5 лет социальные нормы и правила всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести. Поведение ребёнка этого возраста не столь импульсивно и непосредственно, как в 3 — 4 года.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья.

В познавательном развитии наблюдаются следующие изменения. К 5 годам внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок шёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. В дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка. Особенности образов воображения зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т. д. В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. Речь становится более связанной и последовательной.

В том возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребёнка в общении со взрослыми и сверстниками. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета.

Именно в этом возрасте дети начинают интенсивно играть в игры с правилами.

В возрасте 4 — 5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о её содержании. Цепкая память позволяет ребёнку 4 — 5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского труда, как целеполагание и контрольно — ориентировочные действия на базе основных трудовых процессов.

В музыкально — художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Важным показателем развития ребёнка — дошкольника является изобразительная деятельность. К 4 годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк.

Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности.

Техническое обеспечение: музыкальный зал, спортивный зал, музыкальный центр, костюмы, различные атрибуты (музыкальные инструменты, игрушки, платочки и т.п.).

Методические рекомендации.

Занятие делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

- Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности, в игровой форме.
- Вторая, основная часть — изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над композициями.
- Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части занятия свои задачи.

Главная задача подготовительной части — организовать внимание воспитанников, (подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе).

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части — снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении занятия необходимо постепенно увеличивать нагрузку: расчлняя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием воспитанников. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за одно занятие. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального

исполнения каждого задания. С первых занятий важна работа над культурой исполнения движений.

Музыкальное оформление является основой музыкально-ритмического воспитания. Оно должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы. Музыкальный материал должен быть: доступный по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми дошкольного возраста.

Программа состоит из 3-х разделов.

1. Хореографическая азбука.
2. Музыка и танец
3. Танцевальные композиции.

Первый раздел предусматривает приобретение воспитанниками двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

Второй раздел предусматривает приобретение воспитанниками знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание музыкального слуха.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, балетных, танцев в современных ритмах, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предполагаемого материала, (т.е. на каждом занятии используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей воспитанников, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

В программу включены методические рекомендации по организации и проведению занятий, использованию музыкального материала.

2. Тематический план

Вторая младшая группа

Наименование разделов и тем	Количество часов	
	Т	П
Введение	1	1
Раздел 1. Хореографическая азбука		
1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	15
1.2. Фигурная маршировка	1	5
1.3. Элементы классического танца	-	-
1.4. Элементы народного танца	-	-
1.5. Партерная гимнастика	1	15

Раздел 2. Музыка и танец		
2.1. Связь музыки и движения	1	4
2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях	-	-
2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях	-	-
2.4. Метроритм, специальные упражнения	1	4
Раздел 3. Танцевальные композиции		
3.1. Парные композиции	1	10
3.2. Массовые композиции	1	10
ВСЕГО:		72

Средняя группа

Наименование разделов и тем	Количество часов	
	Г	П
Введение	1	1
Раздел 1. Хореографическая азбука		
1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	12
1.2. Фигурная маршировка	1	4
1.3. Элементы классического танца	1	3
1.4. Элементы народного танца	1	3
1.5. Партерная гимнастика	1	11
Раздел 2. Музыка и танец		
2.1. Связь музыки и движения	1	4
2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях	-	-
2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях	-	-
2.4. Метроритм, специальные упражнения	1	4
Раздел 3. Танцевальные композиции		
3.1. Парные композиции	1	10
3.2. Массовые композиции	1	10
ВСЕГО:		72

3. Содержание методов и приемов

Процесс обучения танцу требует значительного времени и внимания. Для этого необходимо, прежде всего, преисполненность в обучении. Занятия хореографией строятся на ритмических упражнениях. Эти упражнения включают задания, помогающие выработать навык сохранять интервалы, стоя на месте, в кругу, в колонне, парами, в шеренге, при движении по кругу в колонне по одному, парами, двигаясь шагом бегом или подскоками. Умение выполнять различные повороты, перестроения, менять направления и рисунок движения. Самостоятельно различать темп и ритм музыкального произведения.

В дальнейшем, когда дети уже получили некоторые танцевально – ритмические навыки, научились слышать и чувствовать музыку, двигаться в заданном ритме и ориентироваться в пространстве, большее внимание уделяется разучиванию танцевальных движений, усложнению композиций.

Раздел 1. Хореографическая азбука.

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх, вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- вращение кистей по кругу.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса.

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону.

Упражнения для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой ноге)

- подскоки;
- легкий бег;

Тема 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды рисунка танца:

- круг;
- линия;
- диагональ;
- змейка;
- колонна.

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг;
- галоп;
- подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки».

Тема 1.3. Элементы классического танца.

Изучаются на середине зала, в первой невыворотной позиции.

Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног 1,2,3;
- позиции рук: подготовительное положение, 1,3,2 позиции4
- постановка корпуса, ног, в первой невыворотной позиции.

Тема 1.4. Элементы народного танца

- положение рук на поясе;
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- галоп;
- подскок;
- гармошка;
- хлопки в ладоши;
- полька;

Тема 1.5. Партерная гимнастика

Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;

Раздел 2. Музыка и танец.

Тема 2.1. Связь музыки и движения

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Законченность мелодии и танцевального движения. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения.

Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленно, быстро. Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Использование образных упражнений: «Листопад», «Снегопад» и др.

Тема 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о динамике музыкального произведения. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит», и др.

Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Использование образных упражнений: «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро», «Несмеяна и Емеля» и др.

Тема 2.4. Метроритм, специальные упражнения.

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4.

Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей куклы,

взмахом платка и т.д. На «слабые» доли исполнение движений менее сильных.

Раздел 3. Танцевальные композиции.

Тема 3.1. Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- постановка исполнителей в паре (приглашение на танец);
- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой и др.
- положения рук: взявшись за одну руку, за две руки;
- ведущая роль партнера;

Воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца. Изучение образных, бальных, современных, диско танцев.

Тема 3.2. Массовые композиции.

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

Изучение массовых композиций.

4. Программные требования

Раздел 1.

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- иметь первоначальные навыки координации, хореографической памяти;
- знать позиции ног, рук;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца).
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;
- владеть различными танцевальными шагами.

Раздел 2.

- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- знать понятие простых музыкальных размеров $2/4$, $3/4$, $4/4$;
- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Раздел 3.

- иметь представление о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;
- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
- иметь навыки коллективного исполнительства.
- иметь представление о массовой композиции, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;

5. Мониторинг

Мониторинг проводится один раз в год. Основная задача: определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении на развитие ребенка.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития и состояния его здоровья. Проводится педагогом на основе наблюдения и анализа.

Мониторинг образовательного процесса									
Группа:									
Дата проведения:									
№	Ф.И. ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями							
		Хореографическая азбука	Фигурная маршрутка	Партнерный экзерсис	Музыкальность	Импровизация	Координация	Исполнение танц комбинаций	Итого
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									

Оценка уровня развития:

- высокий уровень (в) – соответствует возрасту;
- средний уровень (с) – отдельные компоненты не развиты;

- низкий уровень (н) – большинство компонентов недостаточно развиты;

Формы промежуточной аттестации:

Открытые занятия для родителей воспитанников в игровой форме.

Список рекомендуемой литературы:

1. Бекина С. и др. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.
2. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. – М.: ПБОЮЛ, монастырская М.В.. 2003.
3. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
4. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
5. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
6. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
7. Стриганова В, Уральская В Современный бальный танец. Пособие для студентов институтов культуры. М., «Просвещение», 1978.