

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 10 Дзержинского района Волгограда»**

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
детского сада № 10
Протокол № 2 от «18» 12 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ детским садом № 10
Л.В. Ермолова
Приказ № 100 от «30» 12 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«РитМикс»**

**Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации 5 месяцев**

Автор-составитель:
Забродина Алёна Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Волгоград, 2022

Содержание

<u>РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ</u>	3
<u>Пояснительная записка</u>	3
<u>Новизна программы</u>	4
<u>Цель и задачи Программы</u>	4
<u>Ожидаемые результаты освоения программы</u>	5
<u>Формы и режим занятий</u>	6
<u>Оценка результативности</u>	6
<u>РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ</u>	7
<u>Межпредметные связи</u>	7
<u>Календарно-тематическое планирование старший дошкольный возраст</u>	9
<u>Взаимодействие с родителями и специалистами</u>	10
<u>РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ</u>	11
<u>Методическое и ресурсное обеспечение реализации программы</u>	11
<u>Список литературы</u>	12

РАЗДЕЛ I. ЦЕЛЕВОЙ

Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Актуальность данной программы заключается в использовании наряду с традиционными методиками обучения хореографии методов совершенствования опорно-двигательного аппарата, коррекции осанки, технологий дыхательной гимнастики. Актуальность программы подтверждается статистическими данными медицинских исследований, констатирующих факт роста количества детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушением осанки, опорно-двигательного аппарата, заболеваний дыхательных путей. В процессе систематических занятий танцами у детей вырабатываются координация, формируется грациозная фигура, правильная осанка. В процессе обучения развивается физическая сила, выносливость, ловкость и сила. Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставномышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений.

Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца. Все занятия строятся по принципу общедоступности, без ущерба для качества образовательного процесса. Волнообразное построение занятий позволяет рационально чередовать трудные упражнения с легко выполняемыми, что позволяет каждому ребенку почувствовать себя успешным в данном виде деятельности, естественным образом поддерживать мотивацию трудной, но достижимой цели. Сочетание элементов классического танца с системой вспомогательных упражнений, применяемых целенаправленно и индивидуально, особенно важно в начальный период обучения, когда организм еще пластичен, податлив к тренировкам. Это позволяет в ряде случаев проводить занятия с детьми с некоторыми физическими ограничениями и успешно корректировать неблагоприятные тенденции развития. Занятия

расширяют двигательные возможности ребенка, а его сфера личности обогащается положительными эмоциональными переживаниями радости достижения ранее недоступной сферы деятельности, общения с другими детьми, успешных выступлений на показательных мероприятиях.

Новизна программы:

В дошкольном возрасте дети подражательны, не самостоятельны, творчество проявляется незначительно. Дети повторяют за педагогом, за другими детьми рассказ, рисунок, образ. Данная программа направлена на развитие у детей самостоятельности в художественном творчестве, активности.

Новизна данной программы состоит в том, что она направлена на синтез различных видов деятельности (танцевальной, музыкальной, литературной, игровой, сценической), а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно - постановочной работе.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость повышения уровня эстетического и нравственного воспитания детей дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения, была разработана программа «РитМикс» для детей 5-7 лет.

Программа разработана для педагогов ДОО в рамках внедрения ФГОС ДО. Методические и практические материалы могут быть использованы в работе педагогов ДОО, родителей детей дошкольного возраста.

Цель программы — Развитие творческих способностей учащихся в процессе культурно-эстетического и духовно-нравственного воспитания и формирования системных знаний и практических умений основ хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- обучить детей танцевальным движениям и различным видам ходьбы;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- развивать чувство ритма, темпа, координации и свободы движения, ориентировку в пространстве.

Развивающие:

- развивать творческие способности детей;
- развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Воспитывающие:

- воспитывать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- воспитывать общую культуру личности ребенка, привычку к здоровому образу жизни.

Принципы построения программы:

1. Принцип подбора и сочетания различных видов деятельности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип постепенности.
4. Принцип учёта индивидуальных особенностей детей.
5. Принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное «открытие» его детьми).
6. Принцип творчества - приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.
7. Принцип эмоционального стимулирования (похвала, опора на положительные качества ребёнка).
8. Принцип соответствия развивающей среды особенностям саморазвития и развития дошкольника.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу учебного года обучающиеся

должны знать:

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- Основные танцевальные позиции рук и ног;
- Понятия: круг, шеренга, колонна;
- терминологию, используемую на уроке.

должны уметь:

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- 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;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы игры.

Формы и режим занятий:

Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут. Формами подведения итогов реализации Программы будут постановки различных танцев, участие в конкурсах и выступление перед зрителями. Программа предусматривает проведение традиционных занятий, практических занятий, обобщающих занятий. Наполняемость группы 10-15 человек. Общее количество- 35 часов.

Оценка результативности

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы дополнительного образования «РитМикс» являются:

проведение мониторинга на каждом этапе, включающего в себя исследование творчества воспитанников:

- наблюдение за работой детей на занятиях;
- участие детей в конкурсах; мероприятиях, концертах;
- заинтересованность дошкольников в хореографии, степень активности ребенка в ней;
- степень заинтересованности и участия родителей воспитанников в совместной хореографической деятельности.

РАЗДЕЛ II Содержательный

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей:

Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые ниже межпредметные связи, которые влияют на успешное происхождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике. Каждый танец или движение имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению какого-либо движения историко-бытового танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместились. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце и, наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. При изучении общих понятий в хореографии учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, по диагонали), «доли счета» ($1/2$, $2/4$, $3/4$). Существует понятие «геометрия шагов», «диаграмма шагов», круг. Непосредственная связь хореографии с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия: ритм, счет, размер и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом должны уметь различать вступление и основную тему произведения, вступать в танец сначала музыкальной фразы. И, наконец, тесная взаимосвязь прослеживается между хореографией и физкультурой: и по построению урока, и по его насыщенности. Начиная с разминки, в начале занятия, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки, к концу, каждое занятие имеет конкретную цель.

Регулярные занятия хореографией создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику, а это значит, что мы получаем здорового человека.

- Азбука танцевального движения
- Постановка корпуса
- Элементы классического танца
- Элементы народного, историко-бытового танца
- Танцевальная импровизация

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии может идти работа над постановкой корпуса и изучаться элементы классического, народного танца,

исполняться задания на импровизацию. Программный материал включает изучение как народно -сценических, так и детских эстрадных танцев, доступных в понимании и исполнении детьми как младшего, так и для средних возрастных групп. Педагог должен строить работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи эстетического воспитания.

Раздел «Азбука танцевального движения» строится на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность.

Включены движения на развитие координации, движения по линии танца:

- на носках
- перекаты стоп
- перескок с захлестом ног назад
- перескок, высоко поднимая колени
- подскоки, подскоки с поворотом
- выпады
- хороводный шаг лицом и спиной
- бег с подскоками
- галоп лицом и спиной, в центр круга и обратно.

Раздел «Постановка корпуса» основывается на общеукрепляющих упражнениях лечебной физкультуры. На первый год обучения этому разделу уделяется большая часть времени от занятия (15 – 20 минут). Вся работа по созданию мышечного корсета, исправлению недостатков осанки, гибкость корпуса ведется в основном на занятиях в этом разделе.

Раздел «Элементы классического танца» включает в себя знакомство с основами классического танца.

Раздел «Танцевальная импровизация» включает упражнения, этюды на заданную и сводную темы. В заданиях на импровизацию включены темы, близкие детскому воображению: сюжеты и настроение, связанные с природой, сказочными героями любимых книг, мультфильмов. В этот раздел включены музыкально-двигательные игры. Особенностью младшего школьного возраста является то, что дети мыслят образами. Они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычку на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Тем самым музыкально - двигательные игры помогают развитию образного мышления и мысленными оперированиями образами; также дают предпосылку к развитию у детей логического мышления, готовят их для перехода к следующему этапу развития.

Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Тема	Программное содержание
1.	Правила безопасности, личная гигиена, костюм для занятий	Беседы с детьми о правилах личной гигиены во время присутствия на занятиях
2.	Танцевально- ритмическая гимнастика	Образно- беговые движения
3.	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление рук и ног в положении лежа на спине. Потряхивание ног.
4.	Акробатические упражнения	Группировка в положении сидя , лежа
5.	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Имитационные образные упражнения
6.	Танцевальные шаги	Прыжки с одной ноги на ногу, поворот 180 и 360
7.	Упражнения для укрепления живота	Лежа на спине
8.	Упражнения для укрепления спину	Лежа на животе «лодочка», хлопки
9.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление руками на различных количество счетов
10.	Игроритмика	Ходьба, бег, прыжки
11.	Танцевальные шаги	Шаг галопа вперед, в сторону, галоп
12.	Акробатические упражнения	Перекаты, висы
13.	Акробатические упражнения	Вертикальное равновесие на одной ноге, в различных положениях
14.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление рук и туловища в положении сидя
15.	Акробатические упражнения	Группировка сидя, лежа на спине, кувырки
16.	Игроритмика	Ходьба с хлопками, удары ногой в ритм
17.	Акробатические упражнения	Виды перекатов, стойка на лопатках, кувырки вперед
18.	Акробатические упражнения	Стойка на лопатках, упоры, висы
19.	Танцевальные шаги	Пружинистые движения ногами на полуприседе с движением рук
20.	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты различные
21.	Танцевальные шаги	Русский хороводный шаг «попеременный»
22.	Общеразвивающие упражнения с предметом	Упражнения с ленточкой
23.	Акробатические упражнения	Перекаты вправо- влево, стойка на лопатках, упоры
24.	Музыкально-творческие игры	упражнения танцевально-ритмической гимнастики
25.	Музыкально-ритмическая композиция	«Цветы»
26.	Акробатические упражнения	Кувырки, стойка на лопатках, на груди
27.	Ритмический танец	«Давай вместе потанцуем» (в ритме диско)
28.	Акробатические упражнения	Стойка на груди, на руках, перекаты

29.	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Бег по кругу»
30.	Акробатические упражнения	Стойка на руках, колесо
31.	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Облака»
32.	Строевые упражнения	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по команде.
33.	Музыкально-творческая игра	На упражнения ритмической гимнастики «бег по кругу»
34.	Акробатические упражнения	Кувырок, упоры, колесо
35.	Открытое занятие	Итоговая композиция

Взаимодействие с родителями и специалистами:

Работа кружка проходит более эффективно и результативно при участии специалистов ДОУ: к консультации педагога-психолога прибегаем для решения социально-нравственных проблем у детей. Другие педагоги принимают участие в праздниках, развлечениях. Родители оказывают помощь в изготовлении атрибутов, костюмов к праздникам.

Беседы с родителями, их участие в работе кружка помогают и дома закреплять знания и навыки, полученные детьми на занятиях и, тем самым, достичь желаемых нами результатов.

Раздел III Организационный

Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы:

1. Ковровое покрытие.
2. Зеркальная стенка.
3. Музыкальный центр, с записями ритмичной музыки для сопровождения занятий; видеозаписи разнообразных танцевальных движений
4. Мультимедийная система.
5. Картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма, которые необходимы для занятий хореографией.
6. Элементы костюмов.
7. Реквизит для танцев.
8. Индивидуальные коврики.

Список литературы

1. Аверина, И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]: практическое пособие /И.Е.Аверина. – М.: Айрис – пресс, 2008. – 58 с.
2. Алябьева, Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками [Текст]: методическое пособие/ Е.А.Алябьева. – М.:ТЦ Сфера, 2008. 82 с.
3. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика [Текст]: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста/ А.И.Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2002. – 220 с.
4. Буренина, А.И. Коммуникативные танцы- игры для детей[Текст]: Учеб. пособие.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004. – 84 с.
5. Гоголева, М.Ю. Логоритмика в детском саду [Текст]: Ярославль, Академия развития, 2006. – 53 с.
6. Горшкова, Е.В. От жеста к танцу [Текст]: учебно-методическое пособие/ Е.В.Горшкова. - Москва, «Гном и Д». - 2003.
7. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников [Текст]: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, 26 гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая и подготовительная группы). – М.:ВАКО,2005.
8. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения[Текст]: практическое пособие/ М.А.Михайлова. - Ярославль, Академия холдинг, 2000.
9. Михайлова, М.А. А у наших у ворот развеселый хоровод [Текст]: Методическое пособие/ М.А.Михайлова. - М., 2002.
- 10.Суворова, Т. И. Танцевальная ритмика для детей [Текст]:: Учеб. Пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
- 11.Сиротюк, А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников[Текст]: Практическое пособие. – 2-е изд., испр. И доп.– М.: АРКТИ, 2009.
- 12.Фирилева, Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей[Текст]: Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений/ Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева.- СПб , «Детство-Пресс», 2007.
- 13.Фирилева, Ж.Е. ФИТНЕС - ДАНС [Текст]: Учебное пособие/ Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева .- СПб , «Детство-Пресс», 2007.
- 14.Черемнова, Е. Ю. Танцетерапия [Текст]: танцевально – оздоровительные методики для детей – Ростов н /Д: Феникс, 2008.