

Программа кружка по музыкально-
ритмическому развитию детей 6-7 лет
«Ритмика»
на 2021-2022 учебный год

Руководитель:
Журавлева О.М.

с. Миндерла – 2021.

Программа «Ритмика» для детей 6-7 лет.

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, помогают добиться эмоциональной разрядки, 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.

Организация образовательного процесса

Данная программа ориентирована на детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности.

Образовательный процесс рассчитан на детей 6-7 лет. Численный состав групп 8-10 человек.

Режим проведения учебных занятий 2 раза в неделю по 25 минут. Таким образом, образовательная программа по ритмике рассчитана на 72 учебных часа (в год).

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и 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 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.
3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог.

В работе использую современные диагностики музыкально-двигательного развития детей старшего дошкольного возраста («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева)

Цели и задачи программы:

Цель программы «Ритмика» – всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств дошкольника, средствами музыки и ритмических движений.

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

Развитие музыкальности:

- * Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- * Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- * Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- * Развитие ловкости, точности, координации движений;
- * Развитие гибкости и пластичности;
- * Формирование правильной осанки, красивой походки;
- * Воспитание выносливости, развитие силы;
- * Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- * Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- * Развитие творческого воображения и фантазии;
- * Развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

- * Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- * Тренировка подвижности нервных процессов;
- * Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- * Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- * Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса для реализации поставленных задач

Принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, пластичность.

Методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Содержание программы

Содержание программы по Ритмике определяют следующие разделы:

- элементы хореографии;
- образно- игровые упражнения;
- строевые упражнения;
- танцевально - ритмическая гимнастика;
- игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- игроритмика;
- креативная гимнастика.

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку,

соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«Танцевально – ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно- танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме). Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Нехитрые упражнения позволят ускорить развитие детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.

«Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в классе. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в классе, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные

сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

«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 движений.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание 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**:

1. **Начальный этап** - обучение упражнению (отдельному движению).
2. **Этап углубленного** разучивания упражнения.
3. **Этап закрепления и совершенствования** упражнения.

Техническое оснащение занятий

- Ленты разных цветов по 2 шт. на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см). - Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.

Задачи :

Обращать внимание на различный характер музыки первой и второй вариации. Вовремя менять движения и передавать в движении различный характер музыки. Переходить с энергичных сильных подскоков на легкие, с громких хлопков на тихие.

Значительно расширяется объем движений, требующим длительного времени разучивания, относятся также боковой галоп, шаг польки, многие элементы национальных народных плясок. Подготовительные и подводящие упражнения помогут в освоении этих движений.

У ребенка необходимо выработать активную реакцию на музыку, умение образно передавать в движении настроение, чувства.

Самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент, реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

Учебно-тематический план 6-7 лет

№	Содержание раздела	Упражнения, движения	Кол-во часов
1.	Элементы хореографии	<p>Элементы рус. танца: «елочка», «гармошка», «ковырялка», «веревочка», «приподание». переменный шаг, элементы народного танца (Италия, Украина, Молдавия и др.), пляски, вальс, хоровод, план класса, упражнения у станка.</p> <p>«Барыня», «Жили у бабуся», «Маленькая тарантелла», «Лирическая Украина», «Молдовеняска», «Весенний вальс», «Русский хоровод», Demi plie, grand plie, battement tendu, перегибы корпуса, повороты с точкой №1.</p>	8
2.	Образно-игровые упражнения	<p>Упражнения с предметами ускоряя и замедляя темп, ходьба и бег на низких и высоких полу пальцах, ходьба с расслабленным и подтянутым корпусом.</p> <p>«Машина», «Ленточка на ветру», «Спим-проснулись», «Солнечные лучики», «Жуки», «Урок танцев», Задание: «что можно сделать под... (быструю, медленную музыку)</p>	8
3.	Строевые	<p>построение в шеренгу и в колонну; воротца; перестроение в круг; круг в круге, шаги по кругу</p>	8

	упражнения	и по ориентирам «змейкой», в линии; рисунок танца. «Барышня», «солдатики», «Хоровод», «ручеек», «Поменяемся местами», «Соберись в кружок», «Поменяйся парами».	
4.	Танцевально – ритмическая гимнастика	танцевальные движения общеразвивающие упражнения образно- танцевальные композиции (из ранее разученных движений). «Кот и мячик», «Кто скорей возьмет игрушку», «Лодочка и шторм», «Паровозик», «Корзинка разложилась».	8
5.	Игропластика	группировка в положении лежа на животе, на спине и сидя; броски носочка вверх, растяжка ног; упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. «Лодочка», «Рыбка», «Кошечка», «Корзинка», «Бабочка», «Стульчик», «Яблочко», «Бабочка носочками, коленками», «Мостик», «Березка», «Едет паровоз», «Достань мячик»	8
6.	Музыкально- подвижные игры	игры на определение динамики музыкального произведения; игры для развития ритма и музыкального слуха; подвижные игры; игры- превращения; «Зайчики прыгают, спят», «Колобок», «Какие мы матрешки», «Гномы и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Кот и мыши», «Чей кружок скорее соберется»	8
7.	Дыхательная гимнастика	Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: дыхание с задержкой; грудное дыхание; брюшное дыхание; смешанное дыхание;	6

		«Ветер»; «Воздушный шар»; «Насос»; «Паровоз»; «Гуси шипят»; «Волны шипят»; «Ныряние»; «Подуем».	
8.	Игроритмика	хлопки и удары ногой в различных комбинациях, выполнение движений руками в различном темпе; различие динамики звука «громко- тихо», хлопки в парах. «Хлопушки», «Топотушки», «Пушистые снежинки», «Поймай дождик», «Протопай и прохлопай».	7
9.	Креативная гимнастика	упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы. «Угадай животное», «Мячик отберу», «Ветерок», «Цыплята и кошка» и пр.	7
10.	Диагностика	Начало года Конец года	4

Ожидаемые результаты и критерии их оценки.

К концу курса обучения ребенок должен уметь:

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды 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;

- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;
- Выработаться активная реакция на музыку, умение образно передавать в движении настроение, чувства.
- Самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент, реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

Дети 6-7, прошедшие обучение по данной программе, должны **знать**:

- Назначение танцевального зала, план класса и правила поведения в нём;
- Правила подвижных игр.
- Основные танцевальные позиции рук, ног, головы;
- Понятия: круг, шеренга, колонна, змейка, круг в круге и др.
- Правила прыжков и приседаний, верчений.

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
8. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.